Собрание цитат Гончарова В.И.

В данном документе собраны цитаты Гончарова В.И., взятые с форума forum.steelfactor.ru. Учитывая немалый объем собранной информации (ведь тренинг-то высокообъемный, шутка), работу можно условно назвать третьей книгой от Гончарова. Предыдущие называются: «Логика тренинга» и «Тренируйся, или обычный культуризм для атлетов начального и среднего уровня» (есть в свободном доступе в интернете).

Авторский стиль высказываний сохранен. Для полного понимания цитат в некоторых случаях были также скопированы вопросы пользователей *(выделены курсивом)*.

Используемые аббревиатуры:

ОТ - Объемный тренинг
КТ – комбинированный тренинг
СпТ – специализированный тренинг
ОСТ - Объемно-силовой тренинг
ССТ - Специальный силовой тренинг
СТ - Силовой тренинг
СВ - Силовая выносливость
ОВ - Общая выносливость
ФК - Функциональное качество (качества)
ФС - Функциональный спад
ОИ - Общая интенсивность
КПШ - Количество поднятых штанг
СШ - Средний вес штанги (средняя штанга)
ВС - Внешние системы
ССС - Сердечнососудистая система
ВИГ - Владимир Иванович Гончаров
ССА – Связочно-суставный аппарат
ЦНС – центральная нервная система
ВИТ – высокоинтенсивный тренинг

Цитаты

Мне кажется, та практика, о которой я пишу, и которой пользуюсь при тренинге всех занимающихся, и мужчин и женщин, и соревнующихся и несоревнующихся атлетов, и применяющих и не применяющих стероиды, это практика классического ББ с функционально-нагрузочным технологическим обеспечением. Ну, я уже очень плохо помню Вейдера, не, я все-таки его не читал, даже точно - не читал, так - просматривал. Да. В общем, я хочу сказать, что в начале я ориентировался на параметры тренинга, сформулированные у Тэнно и Сорокина, а позже - у Шубова и Остапенко. То есть это, особенно у Шубова и Остапенко, - очень продвинутый мышечноразвивающий тренинг. Но этот тренинг генерирует колоссальную общую нагрузку. Пришлось, когда мне именно пришлось работать тренером,

самому разрабатывать технологию работы с нагрузкой. А позже все сплелось в такую достаточно как мне кажется, гармоничную и предельно универсальную систему подготовки.

Я всегда смотрю на тренинг двояко - с позиций мышечноразвивающего тренинга и одновременно с позиций нагрузочного тренинга. Одно без другого не бывает. Хотя есть зоны, в нагрузке, где нагрузку мы специально стабилизируем, и причем как можно дольше, стараемся не меньше 2-3-х лет, в этой фазе рост нагрузки минимизировать. Это уровень средней тренированности. Такие нагрузочные ниши можно делать уже начиная с уровня освоенного вводного тренинга. Ну, это если мы говорим о полноформатном тренинге. Если тренинг ограниченный, то есть не все мышцы предельно развиваются, то уже на уровне 4-5 тренировок в неделю можно долго оставаться на каком-то нагрузочном уровне и прогрессировать в мышечном развитии. Можно что-то подобное изобразить и на уровне 2-3 тренировок в неделю. Но это вообще будет или локальный тренинг, или ограниченный, или тот, о котором я уже писал - предельно культуристический, но с огромным одновременно изъяном. Блин, этот тренинг - путь к балансу и благодействию для натурала. Мне это, если честно, так уже забылось, а когда-то пользовался этим обходным маневром. Хорошо, вспомнил. Давайте рассмотрим 2-разовый тренинг по классическим схемам.

Господа атлеты. Я в принципе со всем согласен, в общем, то есть сама векторность дискуссии абсолютно устраивает. То, с чем не согласен, - позвольте мне пока отложить, мы к этому наверняка еще вернемся. Темы обширные затрагиваются и очень глубокие. Я бы мог написать например следующее: Если соматотропин "выделяется" хорошо только первые 30 минут, а потом с каждой минутой его выработка снижается, а в общем в зале вы работаете 45 минут, то увеличьте время работы в зале, что включит адаптационные реакции, и этот пресловутый соматотропин буде выделяться и в большем объеме - это точно, примерно на такую реакцию вполне можно рассчитывать и дольше. Но! Лучше пока эти темы оставить. Можно будет к ним вернуться, я в физиологии некомпетентен. С удовольствием послушаю. Это вполне серьезно. Хотя у меня отношение к физиологии простое, по типу "черного ящика". То есть участок цепи, внутри что мы не отследим, но в целом механизм "ввод информации - результат" вполне работает. Ну, это вопросы методологии. Сейчас можно поговорить, начать, во всяком случае, обсуждение темы реализации классического тренинга на уровне 2-х тренировочных занятий.

Исходные условия, в рамках классического тренинга: мышечная группа ПОКА тренируется 2 раза в неделю. Режим работы: 4-5 подходов по 8-10 повторений. Время тренинга: 1 час, до полутора. (Пусть себе организм думает, что ему делать с выделением соматотропина).

Количество упражнений в тренировке - в рабочем режиме - 8. Плюс минус 1-2. И последнее условие: тренинг полноформатный, или с максимальной векторностью к тому.

Ну и что мы можем иметь? Набор базовых упражнений на все мышечные группы, или почти все.

Дельты: Жим сидя (стоя) гантелей / Жим сидя (стоя) штанги.

Спина: Подтягивания, основной вариант подтягивания среднешироким хватом к груди; на продвинутой стадии с отягощением на поясе. / Тяга штанги /Тяга тяжелой гантели / Тяга нижняя блочная; Упражнения второго порядка на спину: (когда надоест, чтобы поменять) Тяга верхнего блока, подтягивания за голову. Может, еще какие будут предложения.

Грудь: Жим лежа среднешироким хватом / Жим наклонный / жим гантелей наклонный.

Живот: Подъем ног в висе / Подъемы туловища на наклонной скамье.

Бедра: Приседания / Приседания со штангой на груди / Тяга рывковая, толчковая / Тяга мертвая.

Разгибатели спины: Наклоны со штангой / Гиперэкстензии.

Голень: Подъемы с партнером.

Руки: Некуда их ставить. Придется довольствоваться фоновой нагрузкой. Хотя ее в этом формате может быть и недостаточно.

Отсюда простейшая программа:

I,II.

1. Жим сидя гантелей 5x8

2. Подтягивания 5xmax

3. Жим лежа среднеширокимхватом 5x8-10

4. Приседания 5x8

5. Тяга толчковая 5x8

6. Наклоны стоя 4-5x10

7. Подъемы на голень с партнером 5-6xmax

8. Подъемы ног висе 4-5xmax

Понятно, что если с 0, то надо сделать вводный цикл 2-3 недели на 2-3 подхода. Потом можно 3-4 недели на 3-4 подхода, потом еще 2-3 недели на 4-5 подходов, потом обязательный выход на 5 подходов. Исполнительские условия: две тренировки в неделю, никаких ориентиров на "восстановление". Двигательный ряд строго соблюдается, а вот вся вариативность отрабатывается варьированием рабочих весов. Корректная работа с весами строго обязательна. Не только от тренировки к тренировке, но и прямо по ходу упражнения. Что важно. Таким образом мы в нашей достаточно неустойчивой, многовариативной системе, то есть в тренировочной ситуации, можно сказать в функциональной ситуации жестко фиксируем количественные параметры, оставляя вариативными размер рабочих весов. Это должно вести к росту размера весов, то есть сам тренинг, сама эта работа будет генерировать вектор повышения интенсивности. Вообще то это тема для дисера: "Регламентированность тренировочного процесса; Влияние стабилизации (Эффект) количественных параметров тренинга на ...".

Вопросы: 1) в стабилизированной таким образом системе за счет чего обеспечивается рост интенсивности? 2) это тренинг является культуристическим? Можно его таковым назвать?

Может, еще какие вопросы можно поставить?

На первый я пока не хочу отвечать, ответьте пожалуйста кто хочет. На второй ответ нет. Это не культуристический тренинг. Это прикладной тренинг. Мы можем этим тренингом обеспечить в перспективе предельное мышечное развитие? Нет, разумеется. Что мы можем? применить объемно-силовой тренинг, применять, в более отдаленной перспективе силовой тренинг, отрабатывать этот тренинг на всех уровнях интенсивности. Надеясь на эффект

мышечной гипертрофии. Понятно, что работа не пройдет даром и чего-то можно добиться. Ну, тут стоит обменяться мнениями. Еще. Уже на этих объемах нагрузки может быть функциональный спад. То, что в массовом ББ называют перетренированностью. Напомните, пожалуйста, чтобы я не забыл описать функциональное или я его еще называю общенагрузочное циклирование. Это ключ к освоению нагрузки и развитию ФК. В хорошем таком балансе.

Я сейчас коснусь другой темы. Каким предельно культуристическим может быть двухдневный тренинг? Мнения. Ответ лежит на поверхности. Критерием "культуристичности" для меня служит мышечное развитие. У кого какие будут мнения? Ниче, что я тут устраиваю мозговой штурм? Ну ведь интересно, тем более у меня самое лучшее впечатление складывается по поводу наших интеллектуальных параметров. Не хочу и вас лишать удовольствия подумать. Это одно из самых ценных удовольствий. Решить задачу.

Ну, все идет как по маслу. Главное, не торопитесь с выводами, мы только начали. Уверяю, всё сложнее и совсем не в той стороне, где обычно ищут. Вам пока трудно..., э-э-э..., не то, что отказаться от прежних взглядов, скорее - смотреть на вещи незаангажированно. Например - по поводу 40 подходов за тренировку. И остальное. Начнем потихоньку. Я сразу говорю - я никому не могу серьезно советовать таким образом прикасаться к культуризму. Но эта модель тренинга считайте ее достаточно условной, идеально нас выведет на: тренинг по Менцеру, тренинг по этому товарищу с нелошадиной фамилией, ну, апологету массового ББ, на вульгарный пауэрлифтинг применительно к ББ и еще на некоторые вещи.

Хотя эта программа конечно, имеет и вполне практический смысл. Так, прикладной тренинг от ББ. Массу тренировочных решений здесь абсолютна применима. Например - почему надо регламентировать количественные, заметьте - НЕ ОБЪЕМ нагрузки, параметры тренинга. Все просто - работа на 8-10 повторений в функциональном смысле развивает силовую выносливость. Это - факт. В реальном смысле это значит, что если выдерживать количественные характеристики тренинга, то рабочие веса начнут расти. Надо сказать именно так, как надо начинающему или малотренированному культуристу. Это надо будет обсудить позже, иначе я уйду в сторону. Главное, что мы имеем дело с многовариативной системой, вернее, будем иметь дело с многовариативной многовекторной системой, если будем варьировать количество тренировок и остальные количественные параметры - подходы и повторения. Задача состоит в том, чтобы выйти на 5 подходов на 8-10 повторений с теми рабочими весами, с какими вы это можете сделать. Крайне вредно цепляться за размер рабочих весов, веса мягко варьируются. Таким образом мы получаем вариативную систему, имеющую внутренний импульс к росту - режим работы на 8-10 повторений. При жесткой фиксации количественных параметров получим устойчивый рост интенсивности. Начнется он при адаптации организма к количественным параметрам. То есть разовьется силовая и общая выносливость, станет адекватной предложенной нагрузке по этим качествам (векторам) и начнут расти рабочие веса. На уровне кое-какого стажа рост рабочих весов остановится. Длина фазы роста в этом случае будет небольшой, поскольку количественные характеристики тренинга на самом деле невысоки - по вектору общей выносливости, то есть количество тренировок очень невысоко.

Имеет смысл применить объемно-силовой режим работы. Снижением объема нагрузки мы не можем усилить этот механизм - нечего снижать. Мышцы должны все участвовать, такие заданные параметры. Если мы сделаем отказ от мелких, мы начнем сдвигаться в сторону пауэрлифтинга. Понятно, что и поиски так называемой массы лежат в этой же стороне. Приседай, тяни, жми и будет тебе счастье. Достаточно условное решение. И нарушает наше правило - полноформатный тренинг. Кстати, если и идти по этому пути, то не по шаблону ПЛ. Уж лучше тянуть на блоке, или штангу, жать стоя с груди и приседать.

Мы же применим просто объемно-силовой режим. Лучше перед этим увеличить объем нагрузки. То есть сделать цикл прорабатывающего тренинга. Тяжело, никто и не говорил, что будет легко. Это само собой. Любое развитие ФК

есть работа на фоне утомления. Обратите внимание, мы применяем прорабатывающий тренинг не с целью проработки мышц, просто увеличиваем количество движений и наращиваем объем таким образом. Делаем такой цикл на 5-6 недель. Опять же – с теми весами, с какими мы это можем сделать. Забудьте про веса. Отпустите их. На более поздних стадиях применяем чисто силовой тренинг. Так мы растим интенсивность и опять, и все время возвращаемся к обычному объемному тренинга. С более высокой интенсивностью. Смена режимов работы в таком диапазоне, без силового это от 3 до 12, а позже и 15 движений, а с силовым от 1 до 15 движений вполне обеспечит мышечную гипертрофию. Насколько это возможно при таких объемах. Что еще. То, что в тренировке с вашей точки зрения много упражнений, это и обеспечит рост интенсивности. Не сразу, естественно, на старте мы задержимся, но потом все будет происходить дольше и больше. Сдвиги в сторону Менцера и ага, вспомнил, это имя у него аэрофлотовское - некто Стюарт МакРоберт, не знаю кто это, так вот - в сторону этого господина вы сами сдвинете. Естественно. С наплевизмом на баланс. Что в корне неправильно.

Чтобы меня лучше понимали, я приведу программу вводного тренинга, по которому начинали работать тысячи, я не преувеличиваю, занимающихся:

I,III. Дельты, спина.

1. Жим гантелей сидя 5х8

2. Жим с груди 5х6

3. Отведение вперед гантелей 4-5х10

4. Разведение гантелей в стороны 4-5х10

5. Подтягивания 4-5хmax

6. тяга нижняя блочная 5х8

7. Тяга гантели в наклоне 5х(6+6)

8. Подъем на бицепс гантелей сидя 4-5х8

II,IV. Ноги, грудь.

1. Приседания 5х8

2. Тяга толчковая 5х8

3. Сгибания ног 5х8-10

4. Тяга мертвая 4-5х10

5. Жим наклонный гантелей 5х8

6. Жим лежа среднешироким хватом 5х8-10

7. Голень с партнером 5-6хmax

8. Подъем ног в висе 4-5хmax

На этом тренинге мы отрабатываем такие нагрузочные параметры: 50-60 тонн - объем нагрузки при 40-50 кг интенсивности.

Вначале каша. Выносливость и мышечная и общая и силовая - все плохо. Развитие силы и обшей выносливости сдерживается дефицитом общей выносливости. Как развивается общая выносливость через общенагрузочное циклирование, я напишу в следующем письме. Да, чтобы сдвинуть хорошо так двухдневный тренинг в сторону ВИТов, менцерианства, робертовщины, введите третью тренировку, это просто идеально будет. И еще самый "культуристический" тренинг по двухдневке - это предельное развитие одной мышечной группы.

Я естественно, не могу возразить-прокомментировать по каждому пункту. Давайте сузим буйный разбег нашей дискуссии. Можно пока, во всяком случае, отказаться от физиологических комментариев? Это на уровне просьбы. И так все сложно. Давайте пока говорить по существу - развитие и использование ФК для мышечного развития.

Первый прием: Общенагрузочное циклирование. Вышли вы на 5 по 8-10, 4 тренировки по 8 упражнений, подбор упражнений НЕ БАЗОВЫЙ. Принципиально. Это еще Будет. На объемно-силовом. А то я за вами не успеваю. Локальные упражнения специально туда введены, наконец. Итак... Проработали в полном рабочем режиме 4-5 недель и сдохли. Так называемая "перетренированность" наступила. Веса начинают падать. Кстати, наступают так называемые отказы. Причем на меньших весах, чем обычно. Вот красота для менцерозависимых! Правда, никакими волшебными эффектами это не сопровождается, позже я с удовольствием прочту, почему. Уверен, тут я еще получу, по полной. Настроения нет, жить не хочется, сон плохой, аппетит пропал. Это - нормально. Доводим невзирая недельный цикл до конца с ползущими вниз весами, с начала недели уходим на 3 подхода и снижаем веса процентов на 10-15. Так работаем 3-4 недели. На третьей начинается "пруха". Веса по прежнему пониженные и обязательно 3 подхода. С четвертой недели (5-ой) восстанавливаем пятиподходную работу, веса превышают исходные рабочие. Это - фаза суперкомпенсации. Тоннаж поднимается. Так мы осваиваем новый нагрузочный уровень. Я вынужден избегать слова "векторность",поэтому напишу, что тренировочный эффект затрагивает все 3 функциональных качества, общую выносливость, силовую и силу. Все это поднимается. Для меня, как для тренера практика - это просто находка. Я знаю, что любой занимающийся прибавляет через такие циклы в уровне тренированности. Опытным путем было найдено оптимальное соотношение развития общей выносливости, силовой выносливости и силы по приведенной программе вводного тренинга - 50-60 тонн и 40-50 кг интенсивности. Кто склоняется к понимаю тренинга в категориях физиологии, может подумать о определенной универсальности реакции ЦНС на этом уровне. Писать об этом необязательно. Я просто показываю, что я и физиологов, как-бы это сказать, - "имею в виду", что ли. Чтобы снять вопрос о "базовости", опишу порядок применения объемно-силового тренинга.

Если рост рабочих весов недостаточен и нет функциональных спадов, о которых речь шла выше, то искусственно стимулируем рост интенсивности. Самого по себе объемно-силового тренинга не существует. Это модификация того тренинга, в отношении которого он выступает донором. Интенсивности. (Несложно?). Вот программа объемно-силового по программе вводного тренинга.

I,III. Дельты, спина.

1. Подтягивания (можно с отягощением) 2х10; 2х8; 2х6; или другая рядность.

2. Тяга штанги в наклоне 2х8; 2х6; 2х4;

3. Тяга нижняя блочная 2х8; 3х5-6;

4. Жим гантелей сидя 2х8; 2х6; 2х4;

5. Жим сидя 8; 2х6; 2х5;

если большое отставание в работе дельт, можно добавить швунг жимовой или поменять 4 или 5 на швунг. Тут атлет вполне сам может разобраться. Ошибки, вернее риск ошибки невелик. Ну, пошвунгует. Только на пользу. И опять же темповое упражнение. грех не попробовать.

II. IV. Шо там у нас? Ноги и грудь? Ок!

1. Приседания 2х8; 2х6; 2х5;

2. тяга толчковая 2х8; 3х6;

3. Сгибания ног 2х8; 2х6; 2х4-5;

4. Жим наклонный 2х8; 3х6;

5. Жим лежа 2х8; 3х6;

6. Подъем ног в висе 4-5хmax

Острота пирамид в зависимости от того, насколько мышца тормозит. Этот цикл мы обычно работаем 6-8 недель. Потом возвращаемся к объемному, в нашем случае, к вводному. И работаем. До спада. Может быть. Вот так все и происходит. Объемный, объемно-силовой, функциональные спады - (загрузочная фаза - восстановительная фаза - фаза суперкомпенсации, фаза стабилизации), снова объемный. Всегда в центре объемный Перепад, смена чего-то, крайне похожего на векторность происходит плавно и адекватно тренинговой ситуации. Рассматриваемой и перспективно и оперативно. На функциональном спаде - несколько резко. Это нормально. Главное, да тут собственно, все главное, в центре находится объемная работа. Так отрабатывается стажность. Например, если вы затратили на выход на регламентируемый нагрузочный уровень например 16 недель, то столько же, во всяком случае не менее половины времени потом следует отработать в спокойном режиме на этой же нагрузке. Тренинг можно подкорректировать. Например, в сторону баланса. Хоть мышечного, хоть и функционального. Я это всегда делаю. То есть по форме, по формальным количественно-качественным параметрам работаем жестко. Очень жесткие исполнительские позиции. Тренировки не пропускаются. Никакого "я чувствую", " я не восстановился/восстановился". И очень мягко, вариативно - во всем остальном. Коррекция по функциональному балансу и мышечному - крайне желательна. Это вас приучит к решению проблем баланса. А это, баланс, очень серьезная проблема. Но мы ее решаем. Да, следующий тренинг - расширяющий плечи и развивающий грудную клетку. Это пять тренировок. Кстати, для натурала, с его очень жесткими условиями тренинга, научиться так работать в зале, единственный способ действительно чего-то добиться. По поводу того, что в центре находится объемный тренинг, а от него мы сдвигаемся влево, на объемно-силовой тренинг и в сторону развития общей выносливости, можно сказать, что вправо, это и держит все в балансе, там работает прекрасный такой механизм, я называю его "перенос качества". Я имею в виду опасения Саши Лыбака - ниче тут не теряется. Такая ритмика требует настройки, но со временем мы имеем хорошие такие эффекты переносы качеств. Тренинг мощный, наполненный, вполне управляемый и предсказуемый. Тренер то должен иметь хоть какой-то мониторинг? Он его и имеет.

Да, по поводу начального объемного, это 6 тренировок, две на дельты, две на ноги и две на грудь и спину. Меня еще спрашивали, откуда такие программы. Из практики, конечно. В этом тренинге заложено внутрипрограмное циклирование. Дельты, это обычно 12-14 тонн за тренировку, ноги - 16-18, а грудь и спина 22-24 тонны. Такое циклирование, а у нас в недельном цикле получается две малых, две средних и две тяжелых тренировки, позволяет

вполне с этой работой справляться. Кстати, наименьшее количество функциональных спадов отмечается именно на нач. объемном. Переход на нач. объемный с вводного на самом деле не является болезненным. Если вы хорошо вработались на вводном, естественно. Что еще. Прибавляют на вводном по разному. И по 3-4 кг и по 10-12. Причем в зачет идут только качественные приобретения. В любом случае сдвиги в мышечном развитии присутствуют всегда. Для тех, кто не может тренироваться 6 раз в неделю, можно обсудить, собственно, это и планировалось, работа с частотой 4-5 раз в неделю. Там речь пойдет о специализациях. Можно начать уже с вводного. То есть освоили вводный, а по нему можно, если вы хотите, продолжать работать, так же через объемно-силовой, начать применять специализации. Это я считаю ключом к развитию отстающих мышц. Да. Много информации, и непривычной. Я вас наверное, уже замучил. Извините, что не могу всем ответить. Рад, что есть взаимопонимание.

Я работал тренером, причем в абонементном зале, с мужчинами и женщинами, с соревнующимися атлетами и неспортсменами. Подготовил думаю, десятка два-три мастеров по культуризму, есть и чемпионы Мира. Могу кинуть фотки. Например, Юрия Ковалева, вес 90, финалист чемпионата последнего по НАББА. Я в эху не смогу, лучше дайте мне мыло. Работал с неспортсменами лет 15, наверное. сейчас в основном тренирую соревновательных атлетов. Ну, и некоторых неспортсменов, кто может оплатить мои услуги. По отетой вот дурмашинке, я сейчас перед ней сижу. Надо сказать, специфично, но в целом удобно. Некоторые клиенты мне даже записи с техникой выполнения упражнений присылают. Фотки - всегда. Так что и дистанционно - обычно все и всегда работает, я имею в виду тренинг. Собственно, применяются все режимы работы, тренинг имеет выраженную и давно апробированную методику развития необходимых для мышечного развития функциональных качеств. Определенные технологии мышечноразвивающей работы, например, ключевая, специализированный тренинг. Да, на уровне хоть сколько-нибудь значащей тренированности я активно применяю мышечноразвивающий тренинг, там и ударные тренировки, раз в неделю, на мышцу, естественно, специализированные. Весь тренинг на этом уровне становится комбинированным. То есть совершенно ясно, что и как делать и какой результат должен быть и как ситуацию оценивать, по каким критериям. Только это долго и сложно описывать. Нужно время.

Так что все, о чем я пишу, ну, кроме векторности, конечно, все это сугубая практика. Я могу ошибаться в толкованиях этих эффектов, но есть вы, вы в этом лучше разберетесь. Если я буду писать что-то предположительно, я обязательно это оговорю. Если я что-то утверждаю, значит я это проверил, ну если не тысячи, то многие сотни раз. Иначе точно не писал бы.

Мышечное развитие во всех его параметрах, не только объем, данная версия трактует как результат развития и использования определенного набора функциональных качеств. И прилагает такую технологию. Нагрузочную, естественно. Этим и объясняется его трудоемкость. Как и в любом другом виде спорта. Даже возможно, поболее. Я искренне считаю, что культуризм один из самых трудоемких видов спорта. Спортсмены мои выступают. И все живы (тьфух3р.) и здоровы. Такую трудоемкую методу наработать жизнь заставила. Гробить химией я никого не собираюсь, а соревноваться надо. Это - принципиально. Ни одного дня я не проработал бы тренером, если бы не выставлял атлетов на соревнования. Денег, естественно, нет. Пришлось все выжимать из тренинга. Не по принципу, кидай дальше, пока летит отдыхай, а примерно так: максимальное мышечное развитие через максимальный оптимум развития ФК. Что тут неприемлемого? Изо всех работающих методик я знаю только одну - классический тренинг. Остальные - МакРоберт, если я правильно пишу, да, вполне, если там не раз в неделю мышца тренируется, вполне может помочь получить некоторое количество веса, собственного. Если повезет, там будут и мышцы. Что можно сказать о технологии этого тренинга, если автор дает процентовку. В культуризме. Подход у нас разный. Я хочу иметь такую методу, которая мне гарантирует результат. Естественно, я для этого опираюсь на развитие ФК. Та же классика, только с нагрузочными технологиями. Ну, еще кое-какие решения по поводу мышечноразвивающего

тренинга. Пока мы обсуждаем по сути функциональный тренинг. Естественно, это не может быть популярным, во всяком случае, сейчас. Да, я забыл - единственная достоверная вещь, которая вышла у нас, Это "Культуризм по-нашему", кажется, если не ошибаюсь. Толково. Очень реально. Примерно так и тренировались в 80-х. Я там со всем практически согласен. Единственное, автор пишет в начале, кажется, я не уверен, что суть (если просто) в том, чтобы жать 150, точно не помню и ВЫГЛЯДЕТЬ как культурист. Все правильно. Что заявлено, то вы и получите. Мне интересен же именно культуризм. Представьте, если бы легкая атлетика стала массовой. Ну, например, толкание ядра. Вот там бы были перлы. Но! Им было бы далеко до реалий массового ББ. Почему? Потому, что там все измеряется, все предметно. Толкнул на 6 метров с помощью памперса, и в будку. Много не по-рассуждаешь. Потому что как и всякий вид спорта, это функциональный вид, то есть развитие определенного набора ФК и их применение или использование на соревнованиях. Но у нас же все не так! Мы же мышцы растим. Есть же такие системы, где и упираться не надо по 6 раз в неделю, и мышцами обрастешь. Ага, обрастешь. А если не получилось, а ниче и не получится, естественно, то генотип не тот. Или можно сказать, что тренинг натуральный. Вот большинство и не приемлет, что первые год-два ты будешь плохо себя чувствовать и понадобиться много усилий, волевых, чтобы хоть чего то добиться. Как происходит прогресс по МакРоберту? Чел начинает пахать, ну, условно назовем это пахотой. Потом ему становится тяжело, но прогресс есть, потом он упирается в то обстоятельство, что тренинг, не направленный должным образом на функциональное обеспечение, его не продвигает. Потом самое главное. После всех этих восстановлений чел обязательно бросает. Как правило. Потом опять начинает. Опять прогрессирует, от 0. Потом бросает. И так все время. Конечно, у него складывается впечатление, что тренинг "работает".

Вы спрашиваете, где мои спортсмены. Где? На Европу готовятся, кто на национальный чемпионат. Работают, извините. А что еще должен делать спортсмен? Живут они таким образом. Другое дело, что тренинг универсален. Для всех. И чрезвычайно трудоемок. И есть прямые зависимости: результат/работа. Это я и хочу сказать. Потому как противно, что из культуризма сделали отстой. Пора уже перестать смешить народ с этими нашими "перетренированностями", "генотипами", "восстановлениями" и прочими убогостями.

Искреннее спасибо за критику. Учту. Ну, постараюсь. Меня иногда заносит, постараюсь быть корректнее. Хочу обратить внимание на следующее - к тренингу для любителя мы еще подойдем. Там есть и две тренировки, надо сказать, весьма оригинальные. Кстати, что же никого не задевает двухдневная тренировка ОДНОЙ группы мышц? При всей условности, этот тренинг весьма показателен. Конечно, я тренировал и по 3 раза в неделю людей, и достаточно успешно, на мой взгляд. Для желающих предлагалось 4-5 тренировок. Мы к этому еще подойдем. Пока я только хочу показать некоторые механизмы тренинга. Я сейчас хочу коснуться темы безопасности. Кстати, упрек что я этого не даю, я не принимаю. Просто до этого еще не дошло. Спасибо коллегам, можно отвлечься от этих ФК и поговорить о безопасности. На мой взгляд, одним из основных критериев безопасного тренинга является развитие суставно-связочного аппарата. Параметры такой работы: частота работы мышечной группы, а значит и нагрузка сустава и связок - строго 2 раза в неделю. Строго идентичный повтор. Те же упражнения, тот же двигательный ряд, ну, повторения/подходы. Самая опасная частота - 1 раз в недельном цикле. Повторения и подходы. На мой взгляд, самый безопасный режим из применяемых в культуризме, это 3-4 подхода на 12-15 раз. Режим 4-5 подходов по 8-10 уже вводит тренирующегося в зону риска. Еще более опасный режим - от 3 до 5 повторений. Обычно здесь больше всего травм. Самым опасным я считаю силовой режим - на 1-2 повторения. Новички его у меня не делают никогда. Подбор упражнений: много, разных, но без резких смен набора упражнений. Должны обязательно сочетаться и так называемые базовые и локальные, и то, что между ними. Амплитуда движений максимально, или стремится к этому большая. Например жим гантелей сидя делается без фиксации положения гантелей. Никаких вращательных движений. Гантели располагаются (развернуты) так, как удобно вам, сугубо по вашим ощущениям. Любой дискомфорт в суставе, - или варьируй технику, или обязательно откажись от этого упражнений. У нас достаточно много упражнений, всегда можно поменять, или снизить нагрузку на эту мышечную группу, увеличив на другую.

Жим гантелей, наиболее показательный пример. На то они и гантели, что их можно развернуть так, как удобно для именно вашего плечевого сустава. Или локтевого. Или кисти. Обязательна обтяжка плечевого сустава в нижней точке. Рабочие веса. Мягко подбираются, варьируются, ни в коем случае не форсируются. Тут сам поток этой версии тренинга это обеспечивает. Внешне это выглядит как постоянное поднимание, поднимание, поднимание. С хорошей техникой, с адекватными рабочими весами. Еще одно условие. Функциональный баланс. Если мышца отстает функционально, читай, по выносливости и силе, даже для любителя, даже на уровне 3-4 тренировок можно комбинировать по режиму работы. То есть весь тренинг объемный (8-10 подъемов), а ноги, например, работаются в объемно-силовом режиме (3-5 раз в подходе). Отслеживание функционального баланса дает выход на баланс мышечный. И то, и другое существенно снижает риск травм. Таким образом, наиболее безопасным я считаю тренинг: 2 раза в неделю на мышечную группу, большое количество разнообразных упражнений, амплитудная мягкая техника, отслеживание функционального и мышечного баланса. Все это возможно только тогда, когда первично количество движений, а рабочие веса - вторичны. Только без абсолютизации, естественно. Такой тренинг можно выполнить только с большим количеством движений. Большое количество движений, строгая регламентированность работы позволяет изучать и нарабатывать технику, под большим количеством углов тренируя, именно тренируя суставы и связки. Это условие абсолютно для новичка. Можно быть благодарным нашему спорту, что у нас такой большой выбор упражнений. Никогда не делаем: жим из-за головы, особенно широким хватом и тягу становую с плывущей спиной. Жим лежа широким хватом очень редко и только в конце работы на спину. В объемно-силовом режиме работаем среднешироким хватом или средним. Большое количество повторений, упражнений и подходов просто не дают новичку форсировать рабочие веса, форсировать с точки зрения безопасности тренинга. В общем, тише едешь, дальше будешь. Что еще. Такой режим работы создает фон для расширения плечевого пояса и грудной клетки. Что мы и делаем. Для меня, как для тренера, недопустимы травмы. Одна травма, только одна, и мы имеем много проблем. Я считаю культуризм чрезвычайно трудоемким среди силовых видов спорта, объемы нагрузки тут всегда выше, чем в ТА или ПЛ. Но интенсивность гораздо ниже. Плюс тот факт, что у нас просто нет обязательных упражнений. В ТА или ПЛ хочешь или не хочешь, но приходиться делать вот то или вот то упражнение, прежде всего соревновательные. Нам проще. Мне неудобно это говорить, я тут таким нереальным тренером уже начинаю выглядеть, но у нас травм почти нет. Есть у одного, его тренировал мой спортсмен, но у Андрея с детства куча болячек. Да и тренинг скорее всего, форсировался. Да, забыл - надо признать наиболее интересным режим сочетания работы на 8-10 повторений с периодическим выходом на 12-15 повторений, циклами, разумеется, для эффекта развития и укрепления ССА (суставно-связочного аппарата) имеет смысл включать циклы объемно-силового тренинга. Мне тут статью заказали для журнала, на выбор. Наверное, напишу "Как получить травму". Одна тренировка на мышцу в неделю, это идеальная частота для получения травмы, - и достаточно часто для разрушающего воздействия, и достаточно редко для роста тренированности связок и соединительной ткани. Работа в силовом режиме, идеально - в отказном режиме и в базовых упражнениях.

О тренерах. Начнем с меня. Я тренировал всех, кто приходил ко мне в зал. Мужчин и подростков, женщин до и после родов, после вторых родов. Пенсионерок тоже. Были и такие. Год вел группы, две группы спинальников, то есть подростков со сколиозами, лордозами и кифозами. Одна девочка была с плекситом. Это при том, что меня интересовала методика культуризма. Тренировал пауэрлифтеров, немного и только тех, кому не мог отказать. Кстати, если я говорю вульгарный пауэрлифтинг, я не имею в виду вульгарность вида спорта. Я имел в виду исполнение качками ПЛ под ББ. Тренировал беременных - 2 штуки. Тренировал одну девушку после очень серьезной травмы позвоночника. У нее началась атрофия половины тела, прежде всего руки было заметно. Один позвонок у нее был (на снимке) буквально треугольной формы, где-то в грудоспинном отделе. Одну старшеклассницу привели мама и бабушка - операции на позвоночнике с пяти лет, кажется. Две или три. Спина распанахана, судя по шраму, от затылка до копчика. С ответвлениями, (пишу и тошно), что за поперечные шрамы?, спрашиваю. Ответ: "Это ребра отпиливали и сажали опять на штыри". После последней операции в Киеве сказали

найти хорошего тренера по ББ и закачать спину. Иначе очередная операция и неясный прогноз. Конечно, я отказался. Девочка не нагибалась шнурки завязывать. Но! Больше им было не к кому обратиться. И я понял, что они вполне могут кого-нибудь приболтать. А уж я представляю моих коллег во всей красе. Это был один из самых неприятных тренингов. Через несколько месяцев она делала приседания, тягу становую и мертвую, наклоны - не помню. И что-то еще. Ну, какие-то тяги, не помню уже. типа верхней блочной, что-ли. Не уверен и никому не рекомендую. Разные были люди. 90% - это была работа с абонементно занимающимися. Я только потому и работал, что готовил спортсменов. Кстати, только опытный спортивный тренер может работать с абонементом. С ними гораздо тяжелей. Тренированности нет, но это не беда. Но количество тренировок малое, неудобное крайне. И приходится работать в очень узком нагрузочном коридоре. Для эффективного тренинга тут надо быть почти или виртуозом.

Ладно. Я вам случай лучше расскажу. У нас был тренер по ТА. Заслуженный тренер Украины. Или Союза. У него были МСМК, чемпионы Европы среди юниоров, может, и Мира. Ну, на каком-то празднике городском он увидел в толпе парня, ростом около 150 см. Парень шустрый, Юрий Львович тоже подвижный, но он его еле догнал. Долго гнался в толпе, через какие-то заборчики прыгал. Догнал. Говорит, типа приходи на ТА, у тебя данные, спорт типа, типа выше сильнее и в сторону... Костя, так парня зовут, крепкий такой парень, ему гордо говорит: " А я уже занимаюсь спортом!". А у нас секций и клубов в городе тогда было - ну просто валом. Ну, Львович скис, и на всякий случай спросил: "Куда ты ходишь?". У него челюсть отвисла, когда он услышал гордое: "На баскетбол!". Типа, мне надо стать выше, и я баскет ни на что не променяю...

«Зайдите в любой зал тяжелой атлетики, там так пашут что вам и не снилось с вашими 3 подходами в жиме лежа»

Ну, не в бровь, а в глаз. Вот именно такое положение дел в массовом ББ и мотивирует мои срывы, ну, когда я ругаюсь... В адрес светил новой волны, я имею в виду. Еще. По поводу ребят, которые занимаются что говорится "для себя". Для меня все просто. Если чел на тренировках трудится, то его и уважают. У меня занимались двухдетные матери, и все их уважали. И не только за труд, но и за результат. Когда у чела попка стала в два раза меньше, и все это своим трудом, через немогу, с приглядкой за детьми, которые гуляют под окнами зала, - как таких людей не уважать? В общем, все как в жизни. Просто в спорте специфика такая, это очень трудоемкое занятие. Но и увлекательное. Вообще в зале должно быть позитивное отношение к себе и окружающим. Это просто, когда все пашут. При этом кто-то готовится на национальный чемпионат, а кто-то качает руки. К весне. На здоровье. Лишь бы он поднимал. И руки росли. Ну, чудит парень. Скоро руки станут толще ног. Критикуем. Но уважаем все равно, если чел пашет. Кто сам много и тяжело работает, не может не уважать чужой труд. По поводу методик - аналогично. Хоть увяжи свои тренировки с сезонностью размножения австралийских кенгуру. Смеяться будут, но незлобно. И вообще таких людей любят. В зале работа и работа и работа. А такие челы веселят. Когда к нам в зал забредали все эти "революционеры", или качки-химики, я старался их подольше задержать. Так веселее. Правда, надолго они никогда не задерживались. Чуть-чуть осмотрятся, ужаснутся пахоте, поймут что свободных ушей нету, и приборматывая что-то о восстановлении, химиках и здоровье, резко пропадали.
О мотивации. Тут меня упрекали, немного, про этому поводу. Я так понял, что мои письма кому-то ломали мотивацию. Я не хотел. Поэтому постараюсь искупить, так сказать. Мотиваций много, и разных. Я не психолог, хотя когда-то судебную психиатрию изучал. Поэтому пишу это просто как свое личное мнение. Внешняя мотивация может быть самой разной, от желания нравиться девушкам до естественного желания быть просто физически развитым. Мода, принадлежность к социальной группе, комплекс яппи, - что угодно. У геев тоже есть мотивация к занятиям, например. Я все эти мотивации отношу к личной мотивации, ну, можно сказать, что занятия такого-то чела мотивированны профессиональной деятельностью, например, охранник, или спортсмен, или бармен. Был бы умным, я описал бы формат социально обусловленной (профессионально) личностной мотивации. Но я тренер.

Поэтому я стараюсь создать внутреннюю, рабочую мотивацию. Новичку подойдет на мой взгляд мотивация преодоления, можно сказать, эмоционально-волевая мотивация. Она свободно генерируется событийным рядом тренировочного процесса. То есть тренировочный процесс (у нас) представляет собой эмоционально-событийный ряд. Окрашенный положительно и негативно, эмоционально, я имею в виду. Такой ряд генерирует общенагрузочное циклирование. Атлету плохо, потом хорошо, потом плохо и так далее. На негатив атлета выводит функциональный спад. Фаза суперкомпенсации формирует позитив. Если все это нанизать на, ну, не скажу, чтобы вектор, но что что-то похожее, результата, получим в целом положительную и довольно значимую мотивацию. Блин, я спешу, слишком заумно получилось.
Ну, у "революционеров" мотивация во многом негативная, на отрицании. Вдуматься только. Чел тренируется в зале города Голодаево и поливает грязью какого-то американца, (канадца) который ему в дедушки годится. Ну, в какой-то мере это работает. "... поскольку Россия такая отъявленная страна, что стоит почтенному литератору задеть судьбу крепостной собачки, как сразу на повестку дня напрашивается вопрос о немедленной смене государственного устройства, то, конечно, это немудрено". В таком вот духе. Тоже мотивация. Вообще это интересный вопрос. Конечно, это присутствует в тренировочном процессе. Можно будет вернуться к этому.

«Система Гончарова чем-то перекликается с организацией тренировок в циклических видах спорта
Вполне возможно.
Посетила аналогичная мысль. Только в циклических видах цель другая.
Не могу отделаться от мысли что с такими объемами как у Владимира Гончарова будут достаточно "проработанные" спортсмены, но не очень массивные, средневики своего рода»

Вполне может быть. Можно попасть в такую ситуацию, когда и работаешь, и не растешь. Я живу в провинции. Тут с финансами туго. Да и соревновались невзирая на предыдущую разруху. Как раз попало на этот период. А выигрывать-то надо. Ну, в ожидании более нормального питания, чтобы использовать время эффективно, все приходилось делать. Ну, например, нет должного питания, что крайне плохо, но голень то можно развивать. Дельты. Живот. Бедра прорабатывать, это очень долго и тяжело. Это я как пример привел. Если зайца бить, он спички научится зажигать. Это я о себе, не о атлетах. Тут есть страховочные параметры. Во-первых, нагрузка регламентирована. Надо освоить объем 50-60 тонн при интенсивности 40-50 кг. Во-вторых, существует нагрузочная динамика. Для спортсменов она составляет диапазон 1-2 тонны в неделю. Это много. Для любителей я бы рекомендовал от 0,5 до 1 тонны. То есть за год надо освоить спортсмену от 50 до 100 тонн, я считаю год равным 50 недельным циклам. Любителю оптимально тонн 50. Но в любом случае не менее 25 тонн. (0,5 т х 50 недель). На 140-170 тоннах останавливаемся. Функциональный тренинг заканчивается. С этой позиции идет чисто мышечноразвивающий тренинг, конечно, с поддержанием уровня ФК, то есть нагрузочного коридора, в котором работаем. На этом уровне строго обязательно решение вопросов баланса. С этого этапа атлет выходит со средними по культуристическим меркам объемами, но совершенно сбалансированный. Потому что дальше, я имею в виду спортивный культуризм, применяется такая фарма, которая должна увеличить атлета весьма существенно. Тысячу извинений, но это реалии спортивного культуризма. Так вот если баланс не достигнут, то будут большие проблемы с развитием отдельных мышечных групп. То есть со среднего уровня увеличение идет по типу увеличения фотографий в фотостудиях советского времени. Просто строго масштабно. Больше, и строго пропорционально. Вот кстати баланс нас очень крепко держит. Развитие отстающих, а это сверхактуально в СБ (соревновательном бодибилдинге) решаем путем применения специализаций в режиме повторного циклирования. В "Логике тренинга" это есть. Кстати, это моя единственная опубликованная работа. Кажется. Она есть на сайтах, и на диске "Большая энциклопедия ББ" я видел. Да, это я к тому пишу, что в реальном СБ есть масса препон. Масса задач решается одновременно с различной степенью актуальности и так далее. Например, для более менее тренированного чела, проработавшего с полгода год на вводном, я бы в решение увеличения объемов вполне мог бы дать такой тренинг: 4 тренировки, по 6

упражнений, по 6 подходов, по 6 повторений. 36 подходов на 6 повторений против стандартных 40 на 9. 216 подъемов за тренировку против 360. Понятно, что и упражнения были бы несколько побазовей. Это дало бы весьма хороший рост интенсивности и приличное обрастание мясом. Со временем это было бы не 6х6, а например, 2х6; 2х5; 2х4;, в разных вариациях. Перемешать с объемно-силовым, с обычным объемным, с прорабатывающим, нормальное питание, естественно, должно, просто обязано произойти желанное обрастание мясом. Но я никогда не отказываюсь от обычного вводного. Во-первых, это тренинг не мышечноразвивающий, а функциональный прежде всего. На нем надо двигаться по вектору (извините) общей выносливости. Во-вторых, безопасность. Суставы-связки. В третьих, - техника и подбор упражнений. В четвертых, именно на таком тренинге надо отработать питание. Это строго обязательный параметр. В пятых, надо наработать у атлета практику применения фармы, не допинговой естественно, - все эти рибоксины, калия оротаты, кобомамиды, АТээФы, В6, В12, В1 с никотиновой или чем там. Все это отработать, собрать в кучу и тогда можно сдвигать тренинг в сторону интенсивности. По мне, это самый оптимальный вариант. Еще. Уже с 4-х тренировок я бы применял специализации в режиме повторного циклирования. Эта пятая тренировка, циклами по 4-5 недель, начинаем с мелких мышечных групп, например, дельт, была бы очень! эффективна именно для мышечного развития. Что еще? Времени достаточно теряется на расширение плеч. Хотя эта тренировка обычно хорошо продвигает и развитие ФК и мышечные объемы. Но может быть дисбаланс. Его приходится потом отрабатывать. В общем, я хочу сказать, что все эти вариации лучше начинать с хорошего освоения обычного варианта вводного. Проверено. Это достаточно оптимальный вариант. Баланс - это проблема. Запустишь, потом придется растренировывать антогонист или другую конкурентную мышцу, подтягивать отстающую, а это часто всего именно трудная группа. Хорошего мало. И вообще. Прежде надо сделать средние объемы, конечно, по меркам культуризма, это все должно быть качественно и строго в балансе, а уже с этой платформы приходится двигаться дальше. Этапность тренинга. Включает в себя освоение техники, тренировку суставов, отработку питания/фармы и расширение плеч. Да, и тренировку ССиДС (сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Масса задач решаема. Естественно, прежде всего - развитие ФК до уровня 50-60 т и 40-50 кг. Мышечное развитие, пока, какое будет. Поскольку в практике есть нагрузочная динамика, где-то это все пересечется - нагрузка/объемы. На таких объемах нагрузки предельно важно питание. Главное! На мой взгляд, конечно - отработка набора качественных объемов здесь решается гармонично. То есть противоречий принципиальных я не вижу. На такой пахоте более менее легко подобрать количество сложных углеводов и количество белка, необходимых для обеспечения и тренировочной работы и роста качественных объемов. Все это делается на вводном. И еще. С такой пахоты всегда можно уйти на параметры набора веса. Как раз это не проблема.

«Владимир, если ли у вас массивные спортсмены?»

Ну, сейчас самый массивный 3 недели назад весил 118 кг при росте 172 см. Жира минимум, для межсезонья. Фотки этого атлета у меня есть. Старые правда. Дайте адрес, я скину его с весом кг 90-92. Он гармоничный, поэтому всмотритесь, не спешите с выводами. Кстати, у него от природы были узкие плечи. И склонность к набору жировой. И по Менцеру он тренировался полтора года. Столько же потратили на восстановление тренированности. Эти три года нам дорого обошлись. В общем, набрать вес не проблема. Вопрос в балансе, качестве и безопасности.

«По поводу 2-3х тренировок и культуристического развития ОДНОЙ группы мышц (я так понимаю больше просто человек не успеет).... Обычно стремятся к более-менее пропорциональному развитию всех мышц, или хотя-бы основных крупных массивов... Предельно "раскачать" бицепсы или голени в ущерб всему остальному наверное можно, но будет ли такой человек называться культуристом?»

Да, я же говорил, что там колоссальный изъян. Это два полюса, две тренировки с прикладным тренингом, который я приводил вначале, и развитие одной мышечной группы. Но! Уж лучше, если тебе пожизни суждено тренироваться 2 или 3 раза в неделю, развить до предела ноги, или спину, или дельты, я уж не говорю о столь любимых груди и руках, чем делать по одному базовому упражнению на все мышцы. Хотя это только мое мнение, и я даже не стану спорить. И то и другое, - нереальные крайности. Хотя мне приходилось делать и то и другое. Абонемент из меня скоро циркача сделает, я чувствую. Представь, я это даже пытался сочетать. В общем, напоминает ответ Фаины Раневской на вопрос о том, почему она работала во всех театрах, даже в театре Советской Армии: "Потому, молодой человек, что я в молодости признавала все виды любви кроме скотоложства". Я просто показал две крайности. Кстати, одному челу развивали только ноги. Бедра, + живот подкачивали и разгибатели спины. Неплохо получилось. Да, я эти две культуристические тренировки, кстати с выходом на специализации, для того еще нарисовал, чтобы мы в будущем возможно, расписали такой тренинг. Интересно, сколько упражнений вы бы туда ввели? И как бы все это выглядело бы в динамике. Это очень интересный срез культуризма. Я в основном только это имел в виду.

«пн. жим лежа-приседания-тяга в наклоне (либо тяга гантели, либо блоки, либо подтягивания)
чет. жим лежа-приседания-тяга в наклоне (либо тяга гантели, либо блоки, либо подтягивания)
+ какая-нибудь подсобка, если же возникла в ней острая необходимость...
Как вы думаете?»

Я думаю что прогресс будет, почему нет? Вопрос в том, что такой прогресс будет недолгим. Потому что явный дефицит объема нагрузки. То есть изначально нагрузочные параметры крайне заужены. Почему я в начале двигаю атлета в сторону общей выносливости? Это та выносливость, которая условно скажем, отвечает за переносимость общей нагрузки. При нашей регламентации тренинга - за количество тренировок в недельном цикле. Потому что выносливость легче развить, чем силовую выносливость и тем более силу. Плюс я использую эффекты увеличения всего набора ФК при общенагрузочном циклировании. Мне это просто нравится. Обратите внимание на противоречие: тренинг строго регламентирован по количественным параметрам. Мы об этом говорили. Имеет место (в большинстве случаев) рост размера рабочих весов. Растет объем нагрузки. Начинает возрастать напряжение по вектору общей выносливости. А мы невзирая, вместо того, чтобы варьировать количественные параметры, а именно количество тренировок циклировать, варьируем рабочие веса. То есть у нас узкое место - общая выносливость. Ну и надо варьировать количество тренировок. Циклами, по несколько недель. Не получится. Каша с набором упражнений. В общем, еще большие жертвы в отношении мышц, чем на вводном. Ну ведь парадокс - тренинг лимитируется общей выносливостью, а мы варьируем мягко интенсивность. Хотя при наступлении спада уменьшаем количественные параметры, снижаем подходы. Конечно, это не ракетные технологии, но тут парадоксов хватает. И есть очень интересные решения. Тренинг на самом деле, когда начинаешь прозревать, весьма эстетичен. Ну, это сугубо личное. Во всяком случае, в лоб тут не возьмешь. Это все ближе к военным действиям. Затяжным. С тылами, снабжением, атаками, прорывами, окапыванием, сокращением фронта и отступлениями. Затяжная такая войнушка. Например, я вполне могу нарушить все эти регламенты и обеспечить прорыв через какую-то одну крупную мышечную группу. И так далее. Но для этого надо хорошо понимать принципы тренинга. А у нас это и функциональное развитие, кстати, весьма оригинальный набор и баланс качеств, и мышцы. Нельзя ни туда свалится ни в другую сторону. Для начала лучше держаться ближе к середине. Пользоваться регламентированными схемами с регламентированным набором упражнений, ну, +- конечно, постоянно отслеживать баланс, снижая, Снижая нагрузку на хорошо прогрессирующие мышцы в пользу трудных. И делать это надо разумно, чтобы не потерять динамику нагрузки и роста тренированности. Уже эта позиция потребует от вас, коль под рукой нет хорошего тренера, значительных усилий. И отнюдь не мышечных. Общая грамотность это безусловно, хорошо. Но специальные знания и опыт тоже важны. Можно сравнить это с обучением музыканта. Ну не начинает он с Бетховена или Паганини. Гаммы, упражнения... Я к тому, что нельзя все сводить только к мышечному развитию. Для

новичка наиболее актуально развитие ФК, безопасность и отработка параметров питания. Мышцы - именно как результат именно этой работы.

Ты спрашивал о порядке подбора весов. Я ориентирую атлетов не на строгое выполнение повторных максимумов, так называемых ПМ. Выбирай рабочий вес с прицелом на второй, а позже третий подход. То есть тебе надо выполнить 5 подходов на 8 повторений. Бери такой вес, чтобы ты именно с ним сделал и второй подход. Понятно, что в первом при желании ты можешь сделать и 9, а то и 10 повторений. Но в реальном тренинге классической школы тренировка должна восприниматься как целое. Какое упражнение, на каком по очередности месте ты его делаешь, это все влияет на подбор веса. Например, у тебя третьим упражнением, после жима наклонного гантелей и наклонной разводки на грудь идет жим лежа широким хватом. Грудные уже немного, может быть больше, чем немного, загружены. Ты должен сориентироваться по весу так, чтобы и первый и второй подход ты сделал с одним и тем же весом. Например, это 80 кг. Жмешь в первом 80 на 8. Отдыхаешь минуты две, опять жмешь 80, после выполнения уже более точно почувствуешь, сколько надо сбросить со снаряда, чтобы сделать и в третьем 8 повторений. Ну, например, поставил 77,5. Пожал с трудом 7 раз. Понятно, что надо поставить 75, а то и 72,5. Как выбрать? Например, разумнее было бы поставить 72,5 НО! постараться удержать этот вес уже до конца. То есть этот же прием по подбору веса что и в первом и втором подходах. То есть подбор весов должен быть таким, чтобы развивать именно силовую выносливость. Обычно при работе в таком режиме веса как-бы выравниваются. Первый и второй подходы идут несколько налегке, третий, уже с почти предельным включением, и дальше добиваешь, дорабатываешь мышцу в этом упражнении четвертым и пятым подходами. Все с хорошей, полноамплитудной техникой. Имеешь при этом в виду всю тренировку. Работы и работоспособность тут должна восприниматься и делаться не на уровне отдельной мышцы, а на уровне всего тренировочного занятия. Постепенно при такой практики атлет хорошо чувствует свой уровень работоспособности на сейчас, на сегодня. Это требует сосредоточенности, естественно. Вначале тренинга все крайне сосредоточенны, глаза у них, как бы это сказать, как-бы внутрь обращены. Если с атлетом начинаешь говорить, он обычно проявляет чувство беспокойства. Потому что он настраивается, прикидывает, пробует, как сегодня будет работаться, пойдет тренинг, нет. Он то знает, что он все сделает, но его ведь напрягает и то, какие усилия придется приложить. Если тренинг идет хорошо, лица светлеют, проясняются, начинаются легкие шутки. Обычно в этой фазе тренировки кто-то просит посмотреть технику, что-то спрашивает. Эта фаза - для тренера. Тут атлет будет более внимательным и восприимчивым. Ну, конец тренировки часто бывает тяжелым, но если темп выдержан, мы ведь очень много работаем, то конец работы проходит как-бы с использованием инерции, с разгона, если можно так сказать.
Там я видел письмо, атлет с 6-тилетним стажем начинает вводный. Проблемы будут, еще какие. Силы по отношению к силовой выносливости и общей достаточно много у таких атлетов, поэтому и нагрузка будет просто чрезмерной. Даже на вводном. Очень важно отказаться от стереотипов обычного кача, если они есть, конечно. Например, все любимые мышцы и упражнения прилично задвинуть, хотя в конец тренировки, а лучше вообще отказаться пока от таких упражнений. Веса будут падать катастрофически, это как раз и нормально. Даже хорошо, поскольку именно таким образом будет нарабатываться недостающая силовая и общая выносливость. Обязательно надо составить такую тренировочную прогу, чтобы все те мышцы, которым уделялось ранее мало времени и усилий, вышли на передний план. Я надеюсь, принцип вы уловили. От самых любимых, в которых вы много поднимаете, лучше пока отказаться. Желаю успехов и терпения, в общем.

Ну, если откровенно, предельно откровенно, никаких проблем с интенсивностью у нас небыло. Никогда. Например, периодически случалось, что в жиме сидя кто-то рвется пожать сотку при собственном весе 72 кг. На один раз. Первым это начал Андрей Рожко, был у меня такой атлет. Бывший штангист перворазрядник, кстати. Ну, на то время он уже был продвинутый по меркам обычного соревновательного культуризма атлет. Пожал. Недавно, ну с полгода

назад Ковалев Юрий должен был жать на пять раз 110 сидя, пожал. Тяжело. На штанге было 120 кг. За все годы, а это лет 14, я ему с полтора года назад впервые дал силовой тренинг. Присел при мне 2х200х2. С прямой спиной, глубоко, со штангой на спине. С запасом. Хотя рабочие веса 70-90 кг в приседаниях. На 12-15 раз. Нога в межсезонье по моему, 76. При хорошо развитой задней группе мышц бедра и внутренней части - абсолютно достаточно по объемам. Пока.

Ребята, вы еще не знаете, естественно, впрочем, что не знаете, всех эффектов стажной и нормальной тренировки. Я совершенно серьезно говорю - все в точности до наоборот. Что бы много поднимать, надо много работать. Со средними весами. Иметь хорошую тренированность по всем параметрам. Общую выносливости, грубо говоря, ту, которая отвечает за переносимость общей нагрузки, силовую выносливость, которая позволяет генерировать хорошую нагрузку на одном тренировочном занятии. Достаточную, строго достаточную силу. Избыток силы не нужен, просто опасен. Развитие именно ВСЕХ мышечных групп как раз и генерирует очень большие объемы нагрузки. И надо брать мышечные объемы постепенно и медленно, с каждого уровня интенсивности. Это наиболее безопасно. Ну зачем тренировать ноги на 180 кг, или тем более жать лежа 180? Культуристу? До 200 кг у нас только самые стажные атлеты и то в тягах добираются. Ну, и так далее. Да, при такой работе объемы растут у новичка прежде всего за счет каппилярной компоненты. За счет подтягивания тех клеточных компонентов, которые отвечают за энергетику, не за максимальные усилия. Этот параметр, параметр максимальных усилий, используется очень стажными атлетами. Один раз в неделю, в силовом режиме, на соматотропных гормонах - это очень эффективно для атлетов суперкласса. И то рвутся. А новичку это - гарантированная травма. С его то техникой и связками. Я вообще не понимаю, почему все эти МуМу от ББ, ругая профи, обливая их грязью и полярно дистанцируясь, используют именно профессиональные параметры тренинга?! Вы же любители. Вам как раз проще развить обе выносливости, натренировать связки, изучить технику, а уж потом рвать не скажу что. В реальном среднеуровневом соревновательном культуризме, по нашей версии, я имею в виду, мы как раз не лезем на веса.

Не переживайте. Все так и было. Естественно, этот присед был в конце силового цикла. Точно не помню, естественно, недель 10-12 скорее всего. Ну, в конце и была проходка. Рабочие веса не всегда были 70-90. Были и 90-120. По разному. А. Вспомнил. На каждых соревнованиях к этому атлету подходят и спрашивают, сколько он приседает. Наверное, 300? Не верят, когда он говорит правду. Ноги были у Юры всегда большими. И гладкими. Вся работа преимущественно строилась на развитие задней поверхности и внутренней. При этом серьезно "развалили" бедра только сейчас. Во всяком случае, надеюсь, что там произошли подвижки. Завтра увижу. Завтра мы встречаемся в г. Алчевске Луганской обл. Соревнования будут проходить с часу дня в ДК Металлургов, кажется. Такой вот чемпионат водокачки. После перерыва лет в 10 я наконец то раскачал на работу Луганск. Вновь оформили федерацию и проводим соревнования. Что интересно, 3 участников готовятся на Европу по НАББА, будет 4-5 ноября в Греции. Многие готовятся на Украину по НАББА, Кстати, там будет выступать, насколько я знаю, и Качек. Вот там мы сможет познакомится в реале и пообщаться. И еще. Если я что-то говорю, по фактажу, так сказать, то я именно это и имею в виду. Ну присел парень с 14 летним стажем в возрасте 30 лет 2х200х2 с прямой спиной и с запасом. Очень глубоко. Оно нам собственно, и нахрен не нужно было. Например, прошлым летом я его значительно растренировал. Впервые за все время. Отдыхал он месяца 2. Сильно переживал. Но это себя оправдало. И так далее. Сейчас тренируется до 11 раз в неделю. Написать его тренировочную прогу? Это пара листков. Хотите? И фарму укажу, на которой он это делает. Тренированность. Впрочем, вам действительно в это сложно верить.

Сила РАЗВИВАЕТСЯ функциональным тренингом. Если это силовой тренинг. То есть функциональный тренинг, это тренинг, развивающий функциональные качества, они же физические, или двигательные качества. К функциональным качествам я отношу: силу, абсолютную, относительную, взрывную; выносливость, в том числе силовую выносливость, скоростную выносливость, какие там еще бывают выносливости; скорость, точность, гибкость, координированность, может быть, не берусь утверждать наверняка и так далее. Сочетание этих качеств и есть функциональный портрет того или иного вида спорта. Например, в ТА востребованы: скорость, взрывная и абсолютная и относительная сила, гибкость, что еще? Может, кто-то добавит. В культуризме актуальны: силовая выносливость, общая выносливость, которой, строго говоря, и нет, правильно ее назвать специальной выносливостью. И сила. Постольку, поскольку она обеспечивает интенсивность тренинга, необходимую для - мышечной гипертрофии, проработки мышц, что еще? Добавьте... То есть утверждение "функциональный тренинг не развивает силу" мне просто трудно прокомментировать. Я подумаю, может, подберется какой-либо пример. В принципе, я не спорю. Мне все равно, как это правильно назвать. Если вы поможете мне быть более точным в терминологии, я буду признателен. Приведу форму записи нагрузочных параметров одного тренировочного занятия и одной тренировочной недели.

(358) 24.09. 200. г. С.в. 84,2кг
1. Сгибания ног 4х10
2. Тяга мертвая 5х10
3. Сгибания ног 2х8; 2х6; 2х5;
4. Приседания в седло 5х8
5. Приседания со штангой на груди 5х8
6. Приседания Гакка 4-5х12-15
7. Тяга рывковая 4-5х8
8. Гиперэкстензия 4х10

V = 20,8т Самочувствие: отличное
I = 84,4кг Работоспособность: хорошая
N = 348 п.
t = 96 мин.

А вот так может выглядеть запись о проделанной тренировочной работе недельного цикла:

26.
V(суммарное недельное) = 168,5т
V(среднее недельное) = 18,7т
I(среднее недельное) = 75,5кг
N(суммарное недельное) = 2232п.
N(среднее недельное) = 248п.
T(среднее недельное) = 88мин.

Суммарная нагрузка здесь 168,5тонны. За переносимость этой нагрузки отвечает общая выносливость. Среднетренировочная нагрузка в этом недельном цикле составила 18,7тонны. За нее отвечает силовая выносливость. Именно это качество на фоне вот именно такой общей нагрузки именно вот при работе по такой вот проге (...) обеспечило именно такую среднетренировочную нагрузку в этом недельном цикле.
Интенсивность работы составила 75,5кг. Эту интенсивность при всех имеющих место условиях (параметрах) обеспечила сила и силовая выносливость.

Ну, и так далее... Я отслеживаю еще общее количество подъемов за недельный цикл, среднее за тренировку и так далее. Недельный цикл, 5-6 недельный цикл, если мне надо разобраться на уровне отдельной мышечной группы, я лезу в именно эти тренировки. Надо, не хватает, можем ввести объемно-силовой тренинг на эту мышцу. Не хватает проработки, вводим циклом на 4-5 недель прорабатывающую работу. В общем, считайте нагрузку. Прямо сейчас посчитайте, если нет записей, сядьте и вспоминайте, что вы делали на прошлой тренировке. Посчитайте за неделю, за две, за три. Это очень стимулирует скромность. Опускает на землю. И подводит к работе. Так вам будет легче всего покинуть этот приют для слабоумных, который устроили в последнее время из культуризма.

«После 70-90 сразу присесть 200, не верю, он бы попросту штангу не удержал бы, это же не жим ногами, а приседания.»

Да, все правильно. Я бы тоже не поверил. Я думаю, речь идет о том, что контекст разный. У вас рабочие веса 70-90 это, как я понимаю, такие веса, с которыми атлет работает, просто потому, что если бы он и захотел больше, то не особо ему это и удалось бы. Ну, речь идет о приседаниях на результат, так сказать. Ну, например так, как я могу это себе представить:
1. Приседания 2х70х8; 2х80х6; 2х90х4;
С таких весов работаемых в таком режиме, на 200 не прыгнешь.

В контексте нашей практики это выглядит так:
1. Сгибания ног 2х50х15; 2х70х10; 2х80х8;
2. Тяга мертвая 5-6х(100-120)х10
3. Приседания в седло 2х70х12; 2х80х10; 2х90х8;
4. Тяга рывковая 4-5х100х8
5. Приседания со штангой на груди 2х70х15; 2х80х12; 2х90х10;
6. Гакприседания (со штангой) 2х50х15; 2х60х12; 2х70х10;
7. Жим ногами 2х100х15; 2х120х15; 2х130х15;
8. Разгибания ног 2х80х15; 3х90х15;

Это довольно стандартная тренировка на ноги. Бывает и хуже
Например, 1-ым и 3-им упражнением может идти все тоже сгибание ног в тренажере. Лежа, сидя или стоя. И на таких весах приходится работать годами. Разумеется, если речь идет о наработке объемов, там тренинг другой. Но все равно рабочие веса, на объемно-силовом, например, никогда не бывают больше 160. Обычно - 90-120. В приведенной проге работается и объем, в поддерживающем режиме, и проработке уделено внимание. На продвинутых стадиях такой тренинг бедра довольно обычен. Может
быть и 3 раза в неделю. Одна из самых тяжелых специализаций. Я думал, вас больше удивит жим сидя с груди, причем обязательно без опоры туловища. 100 или 110 на раз в исполнении атлета весом 72-74 кг, это довольно много. А 120 на 5 атлетом с весом около 110 кг, меня например, очень беспокоит. С позиций травматизма. Да и вообще это много.

«Меня интересует такой вопрос, хочу быть уверенным, что все делаю правильно - при переходе в фазу сверхкомпенсации веса и подходы с которыми я занимался в нагрузочном нужно ставить сразу или все-таки лучше постепенно повышать? И еще вы пишите, что в больших упрах надо повышать вес на 5-10кг. То есть если я буду чувствовать, что и этот повышенный вес будет мал, то все равно с ним работать до конца или все-

таки есть смысл еще добавлять? Не сразу, а скажем, например, отработав недели 2 с повышенным весом, потом добавить еще?»

Основной критерий разумеется суставы и связки. Если все Ок, то можно сразу ставить веса до спада и даже выше. Повышение веса может бОльшим, чем 5-10 кг. Критерий тут обычный - режим силовой выносливости. То есть те веса ставишь, с какими ты можешь эту тренировку сделать. Но без надрыва. Лучше первые пару недель чуть тормозить. Позже - в полную силу. Опять же при единственном условии - без осложнений со стороны ССА (суставно-связочного аппарата). Если появляется дискомфорт, упражнение прекращается немедленно. На следующей тренировке пробуешь опять, если дискомфорт был не слишком напряжным. Если идет, все Ок. Если опять проблемы, меняешь на сходное. А лучше оставить сустав в покое, мази, бинты и вся эта фарма для суставов + отдых. Вообще мы бинты, мази и все эти суставные препараты применяем всегда и не дожидаясь проблем. Ну, всегда, это я может, и погорячился, но часто. На продвинутом уровне практически постоянно. С небольшими перерывами. У тебя веса могут расти мощно, учитывая стажность и функциональный дисбаланс. Поэтому имеет смысл не спешить. При таком тренинге веса будут расти, это все успеется.

«У Вас в этой статье написано:

"Активизирующий тренинг.
1.Приседания } 10х15"

Это что 10 подходов приседаний по 15 раз ??
Это с учетом разминки? (я надеюсь)

И в этой программе получается 6-дневный тренинг в неделю?»

Что, страшно? Это с укоренившейся в массовом потребительском ББ минимизацией тренинга выглядит абсурдно, некомпетентно и тупо. Этот тренинг переносили тяжело даже мои атлеты. А они редко говорят, что им тяжело. Тем не менее вполне успешно применяли и применяем. Но этот тренинг ТОЛЬКО для достигших среднего уровня тренированности. А это 140-170 тонн при интенсивности 60-70 кг на 6 тренировках. Растет от этого тренинга конечно все, включая волосы и ногти. Но он очень тяжел. Как правило, его применяли атлеты, уже знакомые с допинговой фармой. Но были и чистые атлеты. Были такие уникумы. Конечно, для натуралов стоит сбросить по 2-3 подхода. И надо помнить, что никто вас не призывает приседать в 10 подходах на 15 раз со 100 кг штангой. Ну, это самое сложное, как я вижу, для понимания. Жму 62 кг и 451 грамм и никогда меньше не поставлю - что тут можно челу объяснить? Короче, ниже привожу прогу расширяющего тренинга по которой недавно работал парень, 16 лет, вес около 70 кг, стаж занятий 3 года. Это некто Рудь Дмитрий. Если в том будет необходимость, я вполне могу проставить и рабочие веса, с которыми он эту прогу делал. Где-то у меня эта бумажка с весами и тоннажем должна быть.
I,III,V. Расширяющий верхнего плечевого пояса.
1. Подтягивания широким хватом к груди 4-5xmax
2. Жим стоя 4-5x8
3. Подтягивания широким хватом за голову 4-5max
4. Жим гантелей сидя 4-5x8
5. тяга верхняя блочная широким хватом к груди 4-5x8-10
6. Отжимания на брусьях 4-5xmax

II,IV. Низ.

1. Приседания } 4-5х10-12
2. Пулловер с гантелью дыхательный } 4-5х15
3. Тяга мертвая 4-5х10
4. Сгибания ног 5-6х8
5. Наклоны стоя 4-5х10
6. Подъем ног в висе 4-5хmax

Уже в течении месяца плечи начали расширяться и грудь выдаваться вперед и расширяться. Именно грудь, грудная клетка, я не имею в виду грудные мышцы. Да, во второй тренировке, на низ, приседания и пулловер, естественно, идут в суперсерии.

«А что Владимир Гончаров может рассказать нам о своем тренинге"по расширению верхнего плечевого пояса"? Как дела обстоят на практике?!»

Повторюсь, тренинг не мой; мне кажется, я что-то подобное встречал у Тэнно и Сорокина. Единственное - мы его действительно применяем. А применяться более менее успешно он может на мой взгляд, исключительно в контексте обычного объемного тренинга. То есть 4-5 тренировок по 7-8 упражнений, по 4-5 подходов и обязательно по 8-10 повторений. Такая работа, выполняемая с корректно подбираемыми рабочими весами, создает при полноамплитудной технике хорошие предпосылки для применения расширяющего тренинга. Что еще можно сказать? Я сейчас опять выйду за пределы, мыслимые и немыслимые пределы представлений массового ББ. Если атлет начинает тренироваться рано, то есть лет в 16, 17, объемно тренируется, непременно выходит на средний уровень тренированности, так вот - на фоне приема мягких стероидов в самых минимальных дозировках, плечевой пояс медленно растет. По моим впечатлениям, и до 30 лет.
Что еще? Силовой тренинг значительно, на мой взгляд, просто критично снижает возможности расширения плеч и грудной клетки.

«И я извиняюсь, но что такое тяга рывковая?»

Тяга рывковая - это такая тяга как и одноименная в ТА. То же, что и толчковая, только старт ниже за счет более широкого хвата. Мы применяем несколько более узкий хват, нежели тяжелоатлеты. Где-то на кисть, две с каждой стороны. Хорошо формирует бедро за счет включения внутренней бедер.

«И про жим гантелей вы пишите:
" Выполнение нижней фазы движения, так называемая обтяжка, обязательна"
Это что обтяжка?»

Опускание гантелей до нижней фазы движения. То есть надо опускать снаряд до нижней точки и при этом не держать вес гантели полностью на руках, а опустить пониже до появления чувства обтягивания плечевого пояса. То есть дельты, весь плечевой пояс вместе с грудью растягиваются. Я прошу спортсменов жать всегда именно так. Не только в расширяющем тренинге. Такая техника, на мой взгляд, хорошо развивает плечевой сустав. Стимулирует ростовые процессы в костной ткани. Делает плечевой пояс более гармоничным, то есть развитие дельтоидов и самого сустава более функциональное, более гармоничное. Это видно. При должном опыте можно судить и о развитии суставов, вообще о гармоничности и универсальности тренинга. Плечи должны быть хорошо развернуты, несколько при этом оттягиваться вниз-назад широчайшими. Грудные надо развивать только на поздних стадиях

тренинга и обязательно не жимом лежа, а со всеми растягивающими упражнениями. Например, блочными сведениями верхних и нижних блоков, вы кажется, этот тренажер называете кроссовер. Хорошо эти сведения-разведения делать на скамье наклонной, лицом вверх, нижних блоков и лицом вниз - верхних.

Блин, не нашел этой бумаги. Пришлось звонить атлету. Вот его рабочие веса:
1. Подтягивания к груди - в среднем по 14 подтягиваний
2. Жим стоя 55кг
3. Подтягивания за голову 12 раз в среднем
4. Жим гантелей 25+25(кг)
5. Тяга верхняя 55 кг
6. Отжимания на брусьях в среднем 13 раз

1. приседания 70кг
2. Пулловер 33кг
3. Тяга мертвая 50кг
4. Сгибания ног 40кг
5. Наклоны 35 кг
6. Подъемы ног 13-14 подъемов.

«А вообще как-то странно - жим стоя 55, приседания 70, тяга 50. Привык, что отношения немного другие.»

Да, вот такой расклад. Я лично его тренирую пару месяцев. Но уже выступал на области атлет. И поедет на Украину. Все так начинают. Ждать пока "я накачаюсь а потом выиграю" это грубая ошибка. На мой взгляд, естественно. Что бы кем то быть, просто на уровне сугубого любителя, надо подниматься и выходить на подиум. По весам: ну, нормальный жим. Приседания вполне достаточные. Пока, во всяком случае. Куда торопиться? У нас ведь нет никакой "базы", результата в жимах и приседаниях. У меня был один атлет, еще давно, лет 10 назад. Хороший атлет. Он перешел со штанги на кач, в один из залов города. По ТА у него был 1 разряд. Так вот он за полгода дурного кача угробил хорошо так себе правое кажется плечо. Кроме разводок с достаточно легкими (относительно) гантелями он ничего не делал на грудь годами. И выступал. Выиграл национальный чемпионат в том числе. Его до сих пор помнят старожилы украинского культуризма. Я это к чему? Его в свое время достали просто вопросом "сколько ты жмешь?". Дебилы, блин. Я и сейчас не знаю, кто сколько жмет. И знать не хочу. Тяга мертвая у того мальчика, о котором мы говорим я так понял 50 кг. Ну, немного. Это неважно. В принципе, вполне нормальный рабочий вес. Пока пойдет. А вот сгибания 40 кг. Это неплохо для рабочего веса. В общем, веса как веса. Вполне рабочие. Надо будет, легко подтянем. Критерий один - если на этих рабочих весах с эти тоннажем и интенсивностью атлет потихоньку прогрессирует, я его нагружать пока не собираюсь. Мне по его тренингу интересно пока только две вещи: Расширить плечи и грудную клетку; Хорошо развить ССА. При двух же условиях: Рост нагрузки развитие мышечного аппарата. Или наоборот. Можно условия и задачи поменять. Не столь важно. Все уже обкатано и тысячу раз проделано. Я вообще подозреваю, что этими решениями, по тренингу, больше занимается моя левая нога. Не знаю, почему нога и почему левая, но ощущение именно такое. Вот только описать это трудно. Я имею в виду, что надо садится и работать каждый день, чтобы не потерять нить и описать все эти составляющие тренинга. Тренировать, когда точно знаешь, откуда и куда идти и каким образом, нетяжело.

«Да, похоже нужно было договариваться об определениях. Вообще говоря, у вас выходит, что любой тренинг, кроме технического (и тактической подготовки) является функциональным. Что в принципе верно, но как определение - бесполезно. Я, говоря о функциональном тренинге, имел ввиду построение функционального фундамента, т.е. функциональной базы, на которой затем строится углубленное и специализированное развитие этих самых функциональных качеств. Да, в процессе построения фундамента все эти ф. качества в той или иной - но незначительной - степени разовьются. Но настоящее развитие они получат только в результате специализированного тренинга.»

Я тут совершенно со всем согласен. Нэма пытань, так говорят местные товарищи
Давай я напишу свой расклад, а там и придем к какому-то мнению. Весь тренинг я условно делю на функциональный и мышечноразвивающий. Функциональный это тот, где растет нагрузка. Хоть по объему, хоть по интенсивности. То есть в нашем тренинге (ББ) не один объект, как в любом виде спорта, а два. Это я так считаю. Если я ошибаюсь, совершенно не буду спорить, а к мнению обязательно прислушаюсь.
Основным типом функционального тренинга я считаю объемный. Это такой тренинг, где диапазон повторений 8-10, на продвинутых стадиях 6-8. В этом тренинге в одном тренировочном занятии оптимальным считаю использование 8 упражнений. Не зависимо от мышечных групп. То есть чел может выполнить в таком режиме без потери интенсивности именно 8 упражнений на 5 подходов в 8-10 повторений. Это примерно так же обусловлено как и параметры развития других качеств. Ну, например, чел толкает 270 кг а рвет 240 или сколько там? То сеть этот режим и объем работы жестко обусловлены функциональной природой чела. Слово "природной" вполне можно заменить на любой подходящий термин. Не принципиально. Этот тренинг в функциональном исчислении и есть тренинг силовой выносливости. Это важно. Это основной тренинг. При жесткой стабилизации количественных параметров, я уже это писал, будет наблюдаться рост интенсивности. То есть вы должны тренироваться именно например 4 раза в неделю. По 8 упражнений (можно и 6 и 7), по 8-10 повторений (можно от 6 до 12). С теми весами, с какими вы это можете сделать. Когда адаптируетесь к этой работе по вектору общей выносливости, она, то есть работа, то есть ее объем изначально может быть завышен, развивается силовая выносливость. По вектору интенсивности. Поскольку объемы работы значительные, рост будет. Почему нужны такие значительные объемы? просто для получения эффекта роста тренированности. Ну вот вы начали такую работу. Блин, это не силовая работа. Это режим силовой выносливости. Если проблем с переносимостью общей нагрузки нет, то интенсивность растет. С ней растет и объем нагрузки, поскольку IxN=V. Опять возникает напряжение по переносимости суммарной нагрузки. Попадаем на функциональный спад (ФС). То, что в массовом ББ почему то называют "перетренированностью". Циклируем, я писал каким образом и получаем прирост рабочих весов. Если он недостаточен, то применяем не силовой тренинг, а объемно-силовой, то есть уходим в сторону "базовости" и меняем повторный ряд. На 3-5 повторений. С применением в начале пирамиды и 8-ми и 6-ти повторений, естественно. Потом опять с возросшей интенсивностью возвращаемся к объемному. То есть объемно-силовой является донором интенсивности. Еще один прием, очень важный. Освоили регламентированный уровень нагрузочный на 4 тренировках, переходим на 6-ти дневный. Расширяем тренинг. Количественно. Именно за счет количества тренировок. Дальше - по сценарию. Основными приемами работы с нагрузкой являются нагрузочное или функциональное циклирование и применение объемно-силового тренинга. Мышечное развитие обеспечивается режимом работы - 8-10 повторений. На самом деле всем диапазоном работы и самое главное - КОЛИЧЕСТВОМ такой работы. Мне неинтересно развить грудь и потом терять время и силы на развитие дельт. На самом деле эта версия тренинга крайне экономична. Жаль, у меня мало слов, одни сопли и слюна. Да. Еще обязательно применение прорабатывающего тренинга. Переход на 12-15 повторений, до 18-20 в перспективе дает хороший прирост чистой мышечной массы. Это обязательный атрибут тренинга, точнее параметр. Если атлет находится на каком-то одном нагрузочном уровне, а это довольно частое состояние, начиная с уровня средней тренированности - годами, то мы применяем чистый мышечноразвивающий тренинг. Там приемы следующие: специализация, ударный тренинг, это когда 1 раз в неделю. И весь тренинг на этом уровне носит КОМБИНИРОВАННЫЙ характер. Причем комбинируется и мышечноразвивающие параметры, и функциональные.

Например. 7 тренировок. На дельты специализация, это три. На спину ударная, то есть 1 в неделю, на следующей 2, одна малая и одна средняя. Грудь в обычном объемном режиме. Ноги - передняя поверхность в прорабатывающем, задняя - в объемно-силовом. Если быть точным, то тренировок 6,5 в неделю. Вот при таком раскладе я смотрю за функциональной векторностью. Что с нагрузкой? Стремимся удерживать. Под это я и ту или иную мышцу работаю так или иначе. Например: объем нагрузки снижается. Я подниму его сначала за счет количественных параметров, например, введу прорабатывающую специализацию на спину, а потом наращу интенсивность за счет введения объемно-силового режима на ..., ну, например, ноги. Спина при втором цикле будет работать обычно, то есть объемно 2 раза в неделю. Я хитрый тренер, если мне надо, я сделаю перехлест. то есть один цикл еще не закончился, а я начну второй с накладкой в пару недель. Получу две недели повышенной нагрузки, а потом сработаю в резонанс. Рассказывать о резонансе? Это такие колебания работоспособности по тем или иным параметрам, то есть по ФК. В общем, мне постоянно приходится отслеживать и нагрузку и мышцы. То, о чем ты писал ранее, есть функциональная готовность атлета. Ну, вот в таком виде она у нас и присутствует. Весь цикл вводного, начального объемного и основного объемного с применением нагрузочного циклирования и объемно-силового тренинга я называю функциональным циклом. Задача этого цикла - выйти на уровень 140-170 тонн в неделю при интенсивности 60-70 кг. Тут есть где развернуться. Этот период, период средней тренированности мыв стремимся растянуть на годы. Тут решается задача: получить средние очень качественные мышцы СТРОГО в балансе. Дальше - повышение и объема и интенсивности. Дальше - предельная интенсивность с сокращением объема нагрузки. То, что делают самые самые профи. И вы, уважаемые бодибилдеры, с подачи светил новой волны. Так что вы тренируетесь именно не как натуралы, а именно как профи. Старайтесь хоть не порваться. Я еще не рассказал, как я использую расширяющий тренинг. Ну, это в одном письме не скажешь. Все это делается слитно, в потоке, с использованием кучи мелких интересных функционально значимых и мышнечноразвивающих эффектов. Во блин, распечатался. Прошу прощения, если кого-то тянет в сон. Казусов у нас тоже предостаточно. На всей этой пахоте, с соревнованиями, не так скучно нам и живется.

Господа. Если можно, дайте концепцию тренинга МакРоберта. Насколько это возможно, кратко и предметно. Без лукавства прошу. Я всегда могу признать свои ошибки. Ну, честно говоря, мне настолько резало глаза все эти непременные повышения рабочего веса с приматыванием чего-то там к грифу и процентовки и грязь в адрес профи, что я собственно методики никакой развитой там и не увидел. Против его соображений о том, что если снизить объем нагрузки, то это дает возможность увеличить интенсивность, то есть выйти на нормальные рабочие веса для слабых от природы ребят я не собираюсь ничего возражать. Это правильно. Но это присутствует и в классике, во всяком случае, в той версии тренинга, о которой я пишу. То, что можно делать кучу упражнений, при этом уставать и не прогрессировать, тоже верно. Только не стоит это абсолютизировать. В общем, уши растут все равно из классики. Что естественно. Другое дело, что книга подана как отрицающая классику через дискредитацию профи с их химией. Это очень сильный ход. Книга была просто обречена на успех. Ну кто идет в массовый ББ. В основном - доходяги. Кому трудно заняться чем-то другим. Во-первых поздно, во-вторых, рыло начистят, невзирая ни на какую "революционнную" методику, если пойти в секцию бокса, - а в культуризм можно. Но это не значит, что для немощных есть какой-то особый путь. Сомневаюсь, одним словом. Ну, и очень много вопросов пол поводу частоты работы мышцы. Один раз в неделю - не годится. И травмоопасно и масса других проблем. С изучением и наработкой техники, например. С балансом. Увы! Все через баланс. Вся работа с мышцами строится через баланс. И для натурала это тоже весьма актуально. Ну, мне тоже не нравятся многие профи. Я хочу видеть более эстетичный культуризм. Вот и к неспортсменам те же требования. Ну, не хочешь ты химичить, на здоровье. И правильно. Но уж потрудись тогда тяжело работать и выдай результат - средних объемов эстетичный, просто красивый мышечный аппарат хорошего качества и отличного баланса. Не думаю, что таких много. Я что, не видел апологетов МакРоберта? Набирают ребята вес. Любой ценой. Все равно это лучше, чем быть худым и скелетообразным. Так это обычный кач. Только с невероятной конъюктурщиной и апломбом. Для этих целей, и даже гораздо больше там

заложено, и есть "Культуризм по нашему". Примерно помню название. Так там хоть методика реальная. Пахота. Приемы "пробивки" мышц, как пишет автор. Все грамотно. И совершенно реально. Так и качались в то время. Только у доктора Любера все собрано и систематизировано. По поводу фоток - хочу выложить последние, именно последние фотки Юрия Ковалева. 90 кг я уже кидал. Сейчас он гораздо массивней смотрится, вес в субботу прошлую на области был 107. Там многие фотографировали, я уже попросил Юру скинуть фотки, какие получились, на диск. В воскресенье буду в Донецке и заберу фотки, тогда и кину.

«Провел 2е тренировки после фазы восстановления, вернул веса и кол-во подходов. Что-то трудновато мне было. В принципе, все сделал, но не той легкости, которая по идее должна присутствовать. Может это можно объяснить резким переходом на 5 подходов с 3? Еще я думаю, что стал более технично выполнять повторы. Посмотрим, что будет на следующих тренировках через день)»

Ну, все нормально. Отметил, что не так и продолжаешь работать. С одного раза особых выводов делать не стоит. Не ракетные же технологии, с живым организмом работаем. Обрати внимание на период нахождения на спаде. Сколько времени и как тяжело ты работал на фоне утомления. Сколько ты весишь, какой тоннаж? В принципе можно перейти было с 3-х на 4-ре, а не на 5. В первую неделю фазы сверхкомпенсации. А вообще ничего страшного. Не всегда и не у всех все идет так, как я пишу о функциональном циклировании. Это усредненно-оптимизированный вариант. Для того, чтобы это поправить, если в дальнейшем эти проблемы не самоустранятся, есть объемно-силовой тренинг. Считай нагрузку. Не менее 0,5 тонны в неделю должна быть нагрузочная динамика. Это - уже жесткий обязательный критерий.

«Хотя, в некоторых упрах, вес показался более легким. Это тяга шт. в наклоне, пулловер, сгибания ног. Жим и так понятно - легко! Но я его сознательно затормозил и вес в нем увеличивать не собираюсь. Хуже всего дела обстоят с жимом сидя с груди, он у меня 40кг. На 5 подходе я его вытягиваю 6-7 раз вместо 8. Разводки гантелей стоя на боковые пучки дельт идут хорошо, увеличу вес на пару кил. Вот мне интересно почему жим с груди не идет, что-то ж лимитирует это дело, как вы думаете?»

Точно не могу сказать. Мне кажется, что если тренировки верха включают много работы на грудь и мало на дельты, а это часто и густо встретишь, то функционально дельты просто "выпадают". Мы поэтому очень осторожно работаем на грудь, особенно в жимах лежа. А вот жимы сидя - это сугубо культуристическое. Тут много приходится работать. Ну, должен сказать, у всех как правило, поначалу проблемно с жимами сидя. Ты жмешь в балансе, то есть без опоры спиной о спинку лавки?

«Хорошо, а ты сам пробовал тренироваться по методике с подобным тоннажем как у roninrey? Без стероидов конечно? Как получилось? В перетренированность не впал? Веса росли? Как дела обстояли с приростом массы? К тому же от генетики многое зависит, кто-то просто не потянет кач по roninrey. Тоже начинал качаться по хрен знает какой программе с кучей изоляции лет в 17. Прибавил 5 кг за пол года или за 7 месяцев. Предплечья болели, надкостница видимо как сейчас понимаю. Рука за это время подросла на 2 см. Сейчас по МакРобу набрал 13 кг массы и жира , рука выросла на 4.5 см. хотя это конечно не показатель, жим вырос на 25 кг, тяга и присед гораздо больше, причем внешне стал гораздо крепче, плечи за счет дельт стали шире, вот наберу еще килограмм 15 тогда все будет просто замечательно. И насчет трудности развития крупных мышечных групп натуралами, мне кажется как раз наоборот, химикам легче развивать как раз мелкие мышцы, добиваться баланса за счет них. А натуралам приходится налегать на крупные.»

Ну, во первых, о перетренированности. Перетренированность, это болезнь, профессиональная, высококвалифицированных атлетов. Любитель может получить колоссальный стресс, может переутомиться, может сломать ногу или впасть в белую горячку. Но перетренироваться он не может по определению, поскольку совершенно не тренирован.

Второе: очень часто и густо я наблюдаю как все у МакРобертовцев "идет в зачет". Переедание, ожирение, возрастные ростовые процессы, похоже это и ваш случай. А к остальным требования - просто с ума можно съехать. Если вас интересует, как должен выглядеть культурист средней руки - смотрите журналы. Отечественные. На тех, кто замыкает шестерку на национальных чемпионатах внимание обратите. В общем, что бы набрать такую массу, как вы пишите, если я правильно понял, ничего особенно и не нужно. Поднимай побольше раза 3-4 в неделю, да ешь побольше. настоящее мышечное развитие и набор массы тела несколько отличаются, короче.

«И насчет трудности развития крупных мышечных групп натуралами, мне кажется как раз наоборот, химикам легче развивать как раз мелкие мышцы, добиваться баланса за счет них. А натуралам приходится налегать на крупные.»

Не думаю. На крупные, по меркам культуризма, там такая пахота, что возможности развития без химии значительно ограниченны. Просто не хватит энергии и на такой тренинг, и на мышечный рост. Так что вам, я имею в виду соревнующихся натуралов, придется до предела развивать мелкие и средние мышцы. На крупные - навряд ли вы сможете создать без химии такой метаболизм и нагрузку. У натуралов мне кажется, более оптимальным следовало бы признать несколько иной баланс, чем в спортивном культуризме. Кстати, вот соревновательный натуральный культуризм - достойный ответ захимиченным и прохимиченным профи. Я серьезно. Если у меня будет такая возможность, я с удовольствием поработаю с натуралами. Там все должно быть сдвинуто в сторону эстетики. Никаких слоновьих ног и бычьих загривков. Предельная эстетичность и сбалансированность. Давайте поговорим о мышечном развитии. Какие мышцы, например, можно развивать, не боясь дисбаланса?

«А за счет того, что увеличилось число "первичных" двигательных единиц, тех, что включаются в работу сразу, а не в результате фасцилитации.»

Сразу видно - наш человек!
Для интересующихся, для эстетов методики: я тут вспомнил; на среднем уровне, где мы останавливаемся на годы, есть такая "точка", ну небольшой нагрузочный коридор. Ну, скажем так. Работает чел на 160 тоннах при интенсивности 60-65 кг. Так вот, если поднять нагрузку тонн на 10-15, то при обычном тренинге атлет будет постоянно как-бы "соскальзывать" на более низкий уровень нагрузки. И тут можно использовать разницу между снижением уровня ФК какой-либо мышечной группы и потерями объема. То есть так мышцу периодически растренировывать, что бы она не успевала потерять объем, но несколько подрастеряла свои ФК. Когда восстанавливаешь работоспособность, естественно, она опять немножко растет. И так постоянно. И приходится отслеживать общую нагрузку, нагрузку на мышечную группу, и все это и всегда - через баланс. Тут не хватает объема, там силы, там выносливости, там нет прогресса, там гладко. Плюс соревнования с прорабатывающим тренингом, плюс химия, ... Весело. Я все это решаю и определенным техническим образом. На последней странице вдоль черчу линию, разбиваю на 6 месяцев, внизу отбиваю сроки, соединяю эти точки дугами, от которых идут вниз стрелочки, где указываю что и как будет специализироваться, или прорабатываться, или работаться в объемно-силовом режиме. Вверху, если чел тренируется с химией, примерный курс. Курсы у нас простые до ужаса. Еще. Такой тренинг держит атлета в очень мощной катаболической напряженности. Самая простая фарма хорошо работает.

Ладно, я вас и так нагрузил. Можно перейти на мышцы. Я имею в иду, можно обсудить некоторые закономерности мышечного развития, динамики мышечного развития.

«Я делаю все упражнения на грудь, которые указаны во 2й программе вводного тренинга - жим лежа, разведения гант. на скамье и сведения на тренажере. Рабочая нагрузка в жиме лежа у меня составляет 74х5х8. Может уменьшить вес или вообще выбросить это упражнение из программы?»

Да нет, резких движений пока делать не надо. Мне кажется, пусть все пока остается на месте. Еще рано делать выводы. Тоннаж нормальный. В общем, все пока Ок! Да, я забыл сказать. Можно увеличить отдых между подходами. На 1 минуту вполне. Этот параметр тоже не данность, почему с ним не работать. Особенно в тех упражнениях, где не подтвердились ожидания. Динамика считается не менее чем за 10 недель. Ну, можно от 8. То есть взял нагрузочный освоенный уровень до и спустя 10 недель. Если прирост объема нагрузки меньше чем 0,5 т в неделю, стоит применить объемно-силовой.

«Шею, плечи, широчайшую, предплечья, голень?»

Ну, я бы из этого перечня оставил бы безусловно: дельты (плечи), широчайшие, голень. И добавил бы бицепс бедра. А вот уже грудь - на втором плане. Ровно столько можно развивать эту довольно легкую мышечную группу, сколько с позиций баланса и общих пропорций позволяет развитие дельт. А широчайшие - на практике можно до упора, сколько получится. Если строго с позиций баланса, то опять же широчайшие могут развиваться с учетом развития дельт. Бедра приходится развивать внутрь и назад, но никак не вперед и в стороны. Развитые объемные внутренние части бедер делают таз визуально более узким. Отсутствие внутренней части делают таз визуально более широким а плечи узкими. А внутренняя в свою очередь может быть создана только при мощном развитии бицепса бедра. Эти закономерности - для меня, во всяком случае - железный фактор развития мышечного аппарата, ну, в общем, по названию вашего форума. Голень - это вообще королева мышц. Нижний этаж мускулистости. Очень красиво. Я так и вижу атлета натурала - красивая длинная пиковая наполненная голень, сверху не массивное бедро с развитой внутренней частью, среднепроработанное; на этом мускулистый живот с хорошо обозначенными косыми, мускулистая грудь с хорошо развитой внутренней и верхней частями. И венчает этот ансамбль дельты. Мощные, округлые, крупные, отделяющиеся от груди и рук. Руки же средние сравнительно, но предельно пиковые, идеально проработанные. Конусность торса при виде спереди обеспечивается развитием широчайших. Да, предельное развитие еще не испортит разгибатели спины. С мощно развитой нижней частью. Посмотрите кстати, на Ятса. Вот уж пример чела без данных, который сработал по балансу предельно. Обратите внимание на его вид спереди и вид сбоку. Я расшифровывать не буду, как я его вижу. Не хочу лишать вас удовольствия. Шею и предплечья мы вообще НИКОГДА не тренируем. Дай Бог предплечьям справится с нагрузкой при работе на спину, дельты, подкачку груди и рук. Куда же их еще грузить. В нашей версии мы пользуемся лямками при каждом удобном случае, чтобы разгрузить эти мышцы.

«по поводу классики, что такое "классика" ББ? Вы писали что не читали (или бегло, не важно) Вейдера и иже с ним, Шварценеггера того же, а почитайте это по-моему и есть классика, + традиционный бред что пишется в журналах посвященных ББ, с этого начинали большинство. Тех вещей о которых пишите там нет, не циклирования, ни грамотных пояснений как выйти из "плато" (то о чем пишет Вейдер смешно просто). Практика такова что новички после нескольких лет тренировок по такой "классике" так и остаются дрыщами.. Это и нужно сравнивать с Макробертом, у него как раз редкие тренировки не есть главное, и он не

идеолог ВИТа (см. по этому поводу Джоунса), есть разные схемы, в том числе в меру объемные. Главная мысль о чем он пишет это делайте базу, а не страдайте онанизмом в зале выполняя объемные чемпионские программы по прокачиванию одной из головок трицепса, у своих 30см рук, делая кучу ненужной изоляции, наращивайте рабочие веса, циклируйте нагрузку. Все остальное второстепенно, как то мелкие блины или не самое разумное циклирование..
Кстати у Любера тоже даются некие силовые ориентиры, как типа если вы жмете менее 150, не говорите ни кому что занимаетесь ББ, не позорьте идею.»

Я по молодости много читал Тэнно и Сорокина, а также Остапенко и Шубина. Последние авторы печатались в "Спортивной жизни России". Блестящие, просто блестящие статьи, все предметно, с прогами, умно, квалифицированно. Когда я начинал работать тренером, Вейдера, кажется, еще не было у нас в продаже. Были какие-то копии на полупрозрачной бумаге. Помню, у Вейдера, когда мне в руки попала какая-то его книга, меня удивило начало тренинга - по 12 упражнений по 1-2 подхода. Русская школа работы с железом, таже русская ТА, - там все жестче. Но я помню и один из главных принципов Вейдера - принцип прогрессирования нагрузки. И силовые курсы там тоже мне кажется, даются. То сеть большой вопрос, если тренироваться по Вейдеру именно так, как он пишет, - разве это нереально? По поводу выхода из плато, не могу сказать, смутные ассоциации чего-то детского. Ну, эти его принципы - негативные, там бернс, по моему - на этом тренинг не построишь. Недавно, буквально пару лет назад мне принесли 2-ой и 3-ий тома энциклопедии Шварценеггера. Первый я не видел, ничего не могу сказать, может там и есть общие принципы тренинга, но последние два тома меня просто поразили. Невероятной компетентностью, колоссальной предметностью. Я хочу еще почитать, лежат у меня в кабинете. Конечно, мне не хватало нагрузочных технологий, когда я начал тренировать. Пришлось их создавать. Когда я писал "объем нагрузки и интенсивность", когда вводил эти параметры в тренировочную практику, об этом и в журналах ничего не было. Сейчас все чаще встречаются эти термины. Тут ко мне атлеты приехали, продолжим...

«Я имею в ввиду, что давай те посмотрим на того же Макшанцера, Емельянова, не соизмеримое сравнение, но все же, как они достигали своих целей? Я уверен, что не такими убийственными тренировками по 6 раз в неделю! То есть, думаю многие со мной согласятся - зачем убиваться в зале по 6 раз в неделю, когда этих же результатов, в принципе, можно добиться тренируясь в два раза меньше и без такого количества изоляции? (это мое мнение и некому ему не навязываю)»

Не 6. 11 тренировок сейчас у этого атлета. 50 мг вини и 100 мг мастерона через день. 1(одна) ампула тестостерона пропионата. Понимаешь, 1 ампула тестостерона. Джин сейчас стоит 31$ за 10 мл. Этот снимок сделан весной этого года. Вроде атлет уже добавил. Ноги, грудь и руки - точно. Дельты - надеюсь. Послезавтра увижу. То, что таких атлетов полно на российском подиуме, очень хорошо. Как правило, из тех, кто обычно во втором и третьем эшелоне, и получаются большие атлеты. Мокшанцева, Федорова и остальных ведущих российских атлетов я безусловно, предельно уважаю и восхищаюсь ими прежде всего потому, что они очень достойно представляют русский культуризм. Вообще, уверен, славяне еще заставят пересмотреть реалии соревновательного культуризма. Ноги у этого атлета всегда могли быть больше. Добавили только сейчас, невзирая пока на баланс. Посмотрим, что получится. Как уйдут объемы на поздних стадиях сушки. Как верх в ближайшие полгода отреагирует на прибавку ног. Может, будет прогрессировать, стремясь вернуть статус кво? Фотки отправил. На критику постараюсь не обижаться. Тем более, что должны появиться новые фотки. Объективно это уровень финалиста чемпионата Мира по НАББА. В чем и можно убедиться, если посмотреть отчеты на сайте НАББА. Если вы можете это сделать в ходе 6 тренировок и прогрессировать дальше, снимаю шляпу. Это не в переносном смысле. Пришлете свою похожую фотку со сравнимым уровнем, я пришлю свою со шляпой в руке. И сигарой во рту.

«Интересно, чем он занимался первые десять лет и кто его тогда тренировал, так как выглядел он слабовато когда я его впервые увидел. Обратил на него внимание только потому что хвостик и произволка была под группу Therion(точно песню не вспомню, но альбом 96 года) с записью очень плохого качества. И на следующие соревнования он приехал не лучше. А потом оп-оп и парень начал быстро прогрессировать. Не понравилось только, что в талии прогрессировал так же как и везде по телу.
Думаю не все так просто как описывается. Никому не обижаться так как это лично мое мнение на основе опыта с соревнований в которых я участвовал.»

А это же как раз то, что вы ищете, если я правильно понял. Никаких данных, обычный чел, уровень примерно МС по культуризму. Начинал он самостоятельно, потом приехал ко мне с соседнего города посмотреться перед Украиной. Я ему посоветовал подождать с полгода, в смысле, поработать. На следующий год он в 17 лет был пятым на Украине по АйэФБиБи. Перед ним был Олег Жур, потом ободранный харьковчанин, потом Геннадий Мендок, чемпион еще СССР, потом мой атлет, Рожко Андрей, потом Юра. Для 17 лет это был отличный результат. Ну а потом он начал тренироваться по Менцеру. Полтора года. Вес был за 100, тягал и 300 и кажется, 400 кг. Перестал входить даже в финалы. Полтора года + полтора, пока восстановили тренированность. Плюс все ушло вперед. В общем, дорого нам обошелся этот эксперимент. Не прогрессировал долго из-за дельт. Кстати, талия стала шире именно после Менцера. Джин возможно, еще это усугубил. Хотя по 5 единиц через день в течении 2-х-3-х месяцев... Не думаю. Но уже это кажется, не проблема. Он опять добавил. Без джина. Это у него уже примерно 2-ой или даже третий скачек. У нас такое бывает. У стажных атлетов. По поводу талии, повторюсь - ноги добавили, грудь добавили, руки добавляем и еще будем, голень добавили. Так что с талией будет проще. Жаль, что тебя не будет на Украине. Пообщались бы.

«А почему у вашего подопечного живот выпирает, хотя жира снаружи не наблюдается? Большие дозы гормона роста?
Дельты впечатляют, просто замечательные А что с левым бицепсом, порван? Да и руки немного "тушуются" на фоне остального тела. Насколько я понял, тренировками шеи ваши атлеты не занимаются, поэтому она у него относительно тонкая. Да расскажите, а сколько стаж занятий у этого атлета?»

Может, и из-за джина. Не буду оправдываться, время покажет. Сейчас с этой стороны нам ничего не грозит, поскольку джина просто нет. В смысле - недоступен по цене. За дельты - спасибо. Самая проблемная мышечная группа была. Все держала. Только из-за дельт и стояли на месте. Руки и грудь, естественно, отстают. Но это как раз меня всегда устраивает. Это никогда не поздно "поднять" с нашим тренингом. Бицепс такой от природы. Было гораздо хуже. Впрочем, руками только начали заниматься. Думаю, с бицепсом еще будут проблемы. Да. Слава создателю, никто еще не рвался.
В общем, я хочу сказать, что это как раз тот случай. Данных нет, тяжелая многолетняя работа. Скромно так, трудом и потом. Фарма - самая простая и мало. Никаких тестостерона энантатов с анаполоном. То, что мягче. Сейчас ищем некоторые решения. По фарме. Простые. Но фарма по прежнему остается "мягкой". Дело в том, что такой тренинг должен потенцировать мощный анаболизм с выраженной фазой катаболизма. Если даже немного сдвинуть это сечение "анаболизм/катаболизм" понятно в какую сторону, и сделать этот цикл длиннее, чем 5-6 недель, что было обычно, то можно чегой-то ожидать. По моему, уже есть сдвиги. Если мне на днях пришлют последние фотки этого атлета, я их кину, можно будет обсудить.

«Так вот, собственно, как, на ваш взгляд, будет выглядеть программа тренинга, допустим, спины (или вы имели в виду более мелкие группы мышц?)? По-вашему, насколько я понял, двухразовыми тренировками в неделю на группу в принципе можно добиться более-менее их сносной проработки и гипертрофии. А, учитывая что при

работе над спиной задействуются руки, ноги (в случае включения в прогу классической становой), пресс, в какой-то степени грудные (один знакомый чел довольно неплохо развил грудные мышцы исключительно подтягиваниями, может, уникум, пес знает...), задние дельты, то можно с натяжкой считать, что т.о. тренируются 80 процентов мышечного аппарата.»

Да, очень интересная тема. Реальный культуризм в разрезе, так сказать. Можно говорить о мышечном развитии без отработки тренинга по вектору общей выносливости. Это многое проясняет. Например, вопрос о роли так называемой базы. Понятно, что если с 0, то тренинг спины надо начинать с 3-4-х упражнений, первые 2-3 недели по 2-3 подхода, потом столько же по 3-4 подхода, ну, это если очень любить и жалеть себя. Можно войти в работу жестче. Можно было бы этого и не писать, но приходится, по причине полной методической дисквалификации массового ББ (МББ). То есть можно начать примерно так:
1. Подтягивания
2. Тяга гантели в наклоне
3. Тяга нижняя блочная
4. Пулловер с тяжелой гантелью
5. Наклоны со с штангой

Добавляем упражнения/подходы, и получаем основной объемный тренинг спины:
1. Подтягивания 4-5xmax
2. Тяга верхняя блочная 4-5x8
3. Тяга гантели 5x(8+8)
4. Тяга штанги 2x8; 3x6;
5. Тяга нижняя блочная 5x6-8
6. Наклоны/Тяга мертвая 4-5x10

Продолжим... Такое количество подходов - 4-5 постольку, поскольку мы говорим о натуральном тренинге. На ферме можно спокойно делать 5-6, а в ударных тренировках и 6-8 подходов. Про ударные чуть-чуть позже. Вот этот тренинг я бы считал основным, объемным тренингом. Естественно, при адаптированности к такой работе по вектору силовой выносливости, то есть выносливости в течении тренировки, придется применять объемно-силовой тренинг. Можно чуть ограничить количество упражнений и применить пирамиды объемно-силовые. Получится примерно так:
1. Подтягивания с отягощением на поясе/пояснице 4-5xmax
2. Тяга верхняя блочная узким/средним хватом 2x8;3x6;
3. Тяга штанги 2x8; 2x6;2x4;
4. Тяга нижняя блочная 2x8; 2x6; 2x4-5;
5. Подъем на бицепс 2x8;3x6;
6. Наклоны 2x8; 3x6;

Потом придется применять прорабатывающий тренинг:
1. Подтягивания за голову 3-4xmax
2. Тяга верхняя блочная за голову 3-4x12 +2 каждую неделю
3. Тяга гантели 3-4x(10+10) =2 каждую неделю
4. Тяга нижняя блочная 3-4x12 +2 каждую неделю
5. На тренажере, любом, разные, менять 3-4x12 +2 каждую неделю
6. Разведение гантелей в наклоне 3-4x12 + 2 каждую неделю

Циклом 4-5, а потом и 5-6 недель. Эти режимы, от 4-х до 16-18 повторений, на мой взгляд, обязательны. Все это дает объем. И повышает силовую выносливость и силу. Силовые курсы тоже придется применять, на продвинутых стадиях. На продвинутом уровне придется делать и ударный тренинг. Одну тренировку в неделю ударную, в

объемном режиме или объемно-силовом, я позже могу примерную прогу привести. Вторую неделю 1 легкая, например подтягивания, тяга верхняя, блочная нижняя, все в 3-4 подходах по 8-10 раз. Конечно. все делается циклами, с полной амплитудой и так далее. На объемно-силовом техника уходит несколько на второй план. Средняя тренировка - обычная. Что еще? Вопрос в том, насколько можно развить так спину. Я считаю, что максимально можно. То есть положение о том, что надо приседать, чтобы росли руки, не верно. А вот в полноформатном тренинге это играет роль. Не по поводу рук и приседаний, конечно, но вот сдвиги в сторону более мощностных упражнений оправданы, и собственно, это не вопрос. Обычная практика.

«Тренер-почасовик должен просто ненавидеть эти данные.... я понимаю... ну а если отвлечься от прозы жизни?»

Ну, вы даете! Нашли, блин, "тренера-почасовика". Мне никто не платит. Вчера я был в Донецке, ездил за свой счет. И атлеты готовятся и ездят на Мир за свой счет. Еще должны за Ирландию, а уже ищут на Грецию. Как можно связать три подхода и мою зарплату? Я работаю директором предприятия. Сейчас у меня 15 атлетов. Все в разных городах. Единственное, чем я зарабатываю в культуризме,
это немного персонального тренинга. Через вот эту дурмашину, перед которой я это и пишу. Мне нужен был зал, я его сделал. Когда нужда в нем отпала, я его пытался подарить городу. Не взяли. И так далее. В залах бываю редко. Хотя тянет. Ну, искренне - огромное спасибо. Вот уж не думал, что все можно видеть именно так... Тренеров-затейников, ну, инструкторов в залах я тренерами не считаю. Тренер, это такой чел, который готовит к соревнованиям спортсменов. Все остальное, это инструкторская работа. Может, там у них и есть почасовая оплата... не знаю. Мои атлеты работают персональными инструкторами. 45 минут тренинга у них стоит 90 гривен, это 17,82$. И от того, что мышца растет только первых три подхода, никак материально не претерпевают. Ну ладно, не обижайся. Все правильно. Ты правильно рассуждаешь, просто это у нас все не как у людей. То, что мышца растет первые три подхода, или ее рост потенцируется только тремя подходами, это я позже прокомментирую, ладно? Ко мне туту люди пришли, я позже продолжу. Нам еще надо сопоставить мышечные ряды по развитию по максимуму, по проблемности и по личной проблемности. И выяснить роль именно в тренинге остальных мышц. Это я хочу подвести нас к понятию баланса. Ладно, пока. Напоследок скажу, что мое личное мнение о трех подходах в 1 упражнении как оптимальном для роста мышц и силы - махровая, невыносимая чушь. Идиотов много. Последнее время большинство из них почему-то работают в сфере, не, не работают, ТВОРЯТ именно в массовом так называемом бодибилдинге.

Идеальный клиент, это который ходит в зал 2 раза в неделю по часу, покупает дорогие добавки, пояса, ремни, напульсники, измерители пульса, журналы, пьет белковые коктейли, гейнеры, креатины и прочую фигню, применяет какую-либо суперсистему, приводит друзей, поскольку пахать не надо, а мышцы вот уже скоро и вырастут. Главное - восстановление. Ведь мышцы растут не тогда, когда ты работаешь, а когда ты "восстанавливаешься". Идеальный клиент должен тренироваться редко и обязательно по суперсистеме. Если по суперсистеме, то и спрос с МакРоберта, не с тренера. Если результата мало, значит, не восстановился. Или мало съел креатингидрофосфата. Или как он там называется. А если чел ходит в зал 4 раза, не ржет дорогие добавки, никого не приводит, потому что кто же из нормальных бизнесменов хочет просто тяжело тренироваться, начинает работать в зале по полтора часа и достаточно много платить денег, то он может позже и зал попроще найти. Когда въедет, как ему лапши навешали с этими суперсистемами тренинга в суперзалах по суперценам. Не, клиента не так обслуживают. 2 тренировки в неделю, это идеально. 3 - тоже хорошо. Максимальная наполненность зала и максимум сопутствующих доходов. Мне было очень неудобно работать, я терял деньги, когда у меня люди начинали тренироваться по 4 раза в неделю. Среда и суббота у меня выпадали. Почти полностью. Я терял почти 30 процентов дохода.

«Затем, некий го-н Фалеев в своей книге "АнтиМакРоберт..." также выступал за 4-5 разовые тринировки, но согласно его концепции, тренируется исключительно база - присед, жим, тяга, т.е 0 подсобки - по схеме 5х8, причем П и Ж по два раза в неделю (один день тяжелый, другой - легкий), а Т один раз в неделю в отдельный день. Этого, по его словам, новичкам достаточно для набора внушительного кол-ва мясца и силы за относительно короткие сроки.»

У МакРоберта, если я правильно понял, основная идея в том, чтобы избавить новичка от непродуктивного расширения тренинга. Убрать всю изоляцию, сосредоточится на самых мощностных, так называемых базовых упражнениях. Будет тогда и мясо. Вполне разумно. Только это не культуризм, нечто другое. Ну, назовем это прикладным культуризмом. В принципе, большинство новичков это более чем удовлетворило бы. Проблема в том, что тогда надо новичку под такой тренинг и дать же технологию. Я уж не говорю, что нагрузочную, но даже обычную, на уровне тренировочных прог и циклов. Тут у этого островитянина (имею право так говорить, это ему за профи), как раз ничего и нет. И на фоне примитивной но невероятно амбициозной "революционности" этот инсургент с нелошадиной фамилией со своими чисто тренинговыми соображениями просто опозорился. То, что он пишет непосредственно о тренинге, ну просто жалкое и убогое. Я просил, но мне так никто точно и не сказал - сколько раз в неделю у него тренируется мышечная группа? Если один раз - это очень плохо. У Фалеева, прошу извинить, если переврал фамилию, вполне нормальный подход по частоте и вариативности нагрузки. Кроме тяги. Там надо смотреть внимательно, чем он мотивирует одну тягу в неделю. Такое у меня мнение. Но сам подбор базы - если по мне, так оно неправильно. База, как прикладной тренинг культуриста, это жим с груди. Тяги на широчайшие. Жим лежа - и это очень проблемное упражнение, не знаю, что тут можно по груди решить. Приседания. Наклоны и тяги типа становых тоже обязательны. На ноги одного приседания будет мало. То есть получается, что надо два раза в день работать жим с груди и тягу на широчайшие. И два раза в день работать ноги в приседаниях и тягах типа становой и жать с груди. И, если я правильно это себе представляю, нужны результаты в этих упражнениях. Функциональные, то есть размер рабочих весов и рекордные результаты. И все это приведет к массе. Ну значит надо работать и объемный тренинг, и использовать вспомогательные упражнения для роста силы в основных, то есть базовых. И так далее... И мы все равно придем либо к развернутому тренингу только с другими контрольными (соревновательными) упражнениями, либо к тому же культуризму. Если использовать такой тренинг для мышечного развития, и развивать его, мы также будем много работать, только по искаженному, неэффективному алгоритму. Основа не та будет. В основе культуристического тренинга лежит мышечное развитие, во всех его аспектах - объем, форма, баланс, качество. ВСЕ это и работает на объем. Не прорабатываешься, и объема не будет. Баланса нет мышечного, и функционального не будет. А это как раз и не нужно натуралу. Возможности мышечного развития у него даже в пределе достаточно ограниченны, поэтому баланс, форма и качество для натурала вещи обязательные и вообще наипервейшие. И весь тренинг идет через баланс. Это вот очень важно, - баланс; только мы все еще до этого не дошли. Ладно, надеюсь, в основном я на вопрос ответил, нам еще есть что обсуждать, постепенно, я надеюсь, что-то начнет проясняться.

«В ваших тренировочных планах вы уделяете очень много внимания дельтам и жимам сидя. Стоит ли, по вашему мнению, при занятиях "вульгарным пауэрлифтингом" (с бодибилдерскими целями) уделять внимание тренировке прежде всего жима сидя, а не жима лежа? »

Если бы мне приходилось серьезно тренировать, а собственно, и приходилось, на серьезном уровне, но недолго, девочка на Мир ездила, пауэрлифтеров, я наверное, ну, скорее всего, сначала тренировал бы жимы сидя и в наклоне, серьезно развивал бы дельты и весь плечевой пояс, а только потом начинал бы работать жим лежа. Ну уж очень убийственное это упражнение для плечевых суставов. У меня у самого плечи угроблены предельно. Болели по

ночам, руку подтягивал другой рукой, чтобы повернуться набок или волосы поправить. Я это знаю не по наслышке. По поводу формата тренинга, который я обозвал "вульгарным ПЛ", ты совершенно прав. Это все прикладной тренинг. В принципе, их можно расписать кучу. Разных. Ну, я об этом писал в предыдущем письме. Я предлагаю, во избежание недоразумений, чтобы я опять не оправдывался, такой подход к тренигу называть прикладным тренингом по типу ПЛ. Но кстати, для мышечной массы там и не надо поднимать очень много. В общем, все идет по кругу, мы в любом случае, если все это развить, прийдем или к совершенно иному виду спорта, собственно обычному функциональному, как все другие силовые, или к культуризму. Что интересно, такое уже было. На заре культуризма. Потом культуристический тренинг развился в самостоятельный, совершенствовался и пополнялся, а сейчас, с приходом в культуризм широких народных масс, все началось опять. Только на невероятно популистском уровне. Интересно, что же из этого получится?

« Вдогонку к первому вопросу. Где-то в начале топика вы писали, что качку, предпочитающему «вульгарный пауэрлифтинг», лучше уж тренировать не лифтерские соревновательные движения, а жим сидя, тягу к поясу с тросом и приседания (поправьте, коли я не прав). Значит ли это, что вы считаете данные упражнения самыми ценными для развития тела?»

Ну уж если и создавать такой тренинг, то надо более оптимально выбирать упражнения. Что создает каркас, так сказать, культуристического тела? Дельты и широчайшая с последующим подтягиванием грудных, пресс и более менее объемные ноги. Руки, само собой. И разгибатели спины. Все это можно "уместить" в жимы с груди стоя и сидя, тяги на широчайшие, приседания, а еще лучше с тягами, наклоны или мертвую тягу, подъемы ног в висе и так далее.. Да, тяжело мне. Я имею в виду, ну, разговор какой-то довольно условный получается. Я предупреждаю - тут я могу оговориться, вы мне, пожалуйста, потом всяко лыко в строку не ставьте, ладно? Например, вчера я забыл в трениге широчайших указать специализации. В общем, по этому поводу - по поводу всех этих прикладных тренингов - понимаете, весь спорт, все его технологии направлены на максимальный результат. Если я возьму формат какого-нибудь такого прикладного тренинга, выберу критерий, например, размер рабочих весов, или максимальные показатели в тех или иных упражненгиях, я вам распишу этот тренинг по максимуму, и потом очередной макроберт сделает переворот. То есть мне кажется, стоит не столько изобретать тренинги, сколько понять классику и найти ту меру тренинга, которая удовлетворит ваши притязания на мышечное развитие. И точнее обозначить уровень притязаний. В общем, мы опять "вываливаемся" из культуризма - я имею в иду то, что я сейчас пишу. Блин, если бы я мог вам передать свое состояние!? В принципе, мне более менее интересно, все в порядке, просто такое впечатление, что я открыл для себя целую страну. Очень своеобразную. Я никого не хочу обидеть. просто для меня это очень сильный раздражитель, мне все это надо еще обдумать. Понять, как вы мыслите. Пока не очень въезжаю. Тяжело. Это не к автору цитаты, вообще, мысли вслух.

«За 2 дня прочитал все...Уважаемые с вашего позволения вставлю свои пять копеечек ...многое непонял...сам качаюсь по принципу - мышцы это побочный эффект силы...многообьемный трененг лично для меня губителен...я просто начинаю сыпаться и перетренерованность наступает мгновенно...а более 8 повторений и обьемный трененг мне пользы неприносят некакой,кроме превращения в дрища...сушусь только за счет диеты но некоем образом не за счет айробной нагрузки,иначе кирдык моим обьемчикам наступает...»

Очень характерная для успешного качка ситуация. Наверняка много лишнего веса, выносливости никакой, чуть-что, вес летит, вода уходит, "объемам" кирдык. Просто большой дядя, к культуризму это отношения не имеет. Извини.

«за тренировку прорабатываю 2 мышечки одну ту которая побольше, например спинку а вторую ту которая поменьше, например бицепс...на относительно крупную мышечную группу идет 3 упражнения в первом упражнении 4 подхода в остальных по 3 подхода повторений от 6 до 8 не более...на бицепс тоже 3 упражнения в первом упражнении 3 подхода в остальных по 2 подхода, повторения также от 6 до 8... до отказа выполняю лишь последний подход в каждом упражнении с предельным для себя весом...тренируюсь 3 раза в неделю...вес до занятий 78 кг при росте 185 см...сейчас 110 кг...стаж непрерывный 7 лет...»

Ну, совершенно нормальная тренировка. Для так называемой "массы". Для созданию качественных, рабочих объемов такого тренинга просто недостаточно.

«А теперь о грустном...наступает такое время в моих тренировках, когда с теми весами с которыми я работаю приходят травмы...веса я не скажу что чумовые но видать для моих суставчиков и связочек уже довольно критические и неизбежно то время когда придется перейти на 10-12 а то и 15 повторений...и это так обламывает...но я хоть чего-то успел накусал за это время, хоть чуть-чуть мясо на костях наросло и это только благодаря большим весам и малообъемному тренингу и до 8 повторений...»

Вот благодаря "большим весам и малообъемному тренингу" ты и имеешь теперь массу проблем. Во-первых, все то, что "наросло" подели на 2. Это в лучшем случае. Во-вторых, придется быть очень терпеливым, когда будешь пытаться расширить тренинг, ввести новые упражнения, - будут серьезные проблемы с суставами. Что еще? При таком нажирании веса и таком тренинге со временем люди просто жиреют. О балансе и мускулистости вообще не говорю. Как и о эстетике. В принципе, ты уже в тупике. Теперь надо выбираться. Я такого насмотрелся. Трудновато выбираться. Одна из главных проблем - нетренированные связки. Это действительно очень серьезно. Я не очень то и сгущаю краски. Как правило, 9 качков из 10 с этой ситуацией не справляются. На моей памяти - только единицы, и им было очень тяжело. Я стараюсь сразу задать нормальный тон в тренировках и у тех, кто тренируется для себя. При нормальном тренинге и усилий суммарно меньше надо, и куча денег экономится - по параметру питания. Не обижайся, я ценю твою искренность, но как тут уже говорили, реалии есть реалии.

«Если мышцы не восстанавливаются от тренировки к тренировки, это хорошо? Возможно это просто всеобщее заблуждение, но если мышцы не восстановились и болят, неужели всё равно надо их тренировать, невзирая на боль?»

Острые мышечные боли уместны только в начале тренинга. Если они присутствуют постоянно, значит, надо чаще работать на мышцу. Это - ненормально. Вообще тренинг не требует полного восстановления. Весь тренинг - это работа на фоне утомления. Вытекает это из простого факта, что гипертрофию дает режим работы в диапазоне силовой выносливости. А выносливость, даже силовая, это и есть работа на фоне утомления. Это мышечного. Еще надо различать общую работоспособность. Это разные вещи. У меня все отслеживается по нагрузочным параметрам. Практически, я вам все главное уже сказал. Но, мне кажется, вы мимо этого прошли. Посмотрите еще раз на записи. Дневниковые. Там же все в развернутом виде. Но достаточно концентрированно.

«Разве в самом начале тренинга не целесообразно сосредоточиться на главном? И поработать именно над базовыми движениями, которые вовлекают в работу максимальное количество мышц?
Приседания, жимы лёжа и сидя, подтягивания, тяги в наклоне, отжимания на брусьях? Разве выполняя эти упражнения, хоть какая-то мышца остаётся без нагрузки?»

Нет, не целесообразно. По очередности стоящих перед новичком задач:
1) тренировка суставов и связок;
2) наработка и закрепление правильной техники;
3) развитие необходимых функциональных качеств, которые позволят в будущем, да и сегодня решать задачи мышечного развития во всей полноте - баланс, форма, качество, объем.
4) тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем.
Все это решается достаточно частым тренингом, корректным подбором рабочих весов, применением практически ВСЕХ упражнений, мышечные группы при этом обязательно тренируются дважды в неделю. Позже тренинг должен проходить по полугодовым циклам, включающим специализации в режиме повторного циклирования и обязательной проработкой именно того, что есть на сейчас. Это надо делать (проработку) раз в полгода, лучше с диетой, то есть проходить курс рельефного тренинга. Другое дело, что глубина такого тренинга может и должна быть разной. Вообще рельефный тренинг - самый тяжелый в культуризме. Важно не дать занимающемуся найти "причины" его не делать. Тогда и масса качественная нарастет.

«Безусловно, но неужели все эти аспекты надо отрабатывать одновременно, да ещё и не соревнующемуся, и ещё и новичку? Работать на массу и на качество одновременно?»

Ну, понимаешь, нормальный тренинг всегда , повторюсь, всегда решает не одну или две, а ряд задач. Как это делать, чтобы и качество было, и объемы, вот об этом и толкуем. В любом случае, атлет должен быть мускулистым, - более или менее. Большая экскурсия веса у профи, их гладкость в межсезонье, - это совсем другое. Любитель и должен и имеет возможность всегда быть мускулистым и выглядеть не как двуногая свинья, упражняющаяся с тяжестями, а как человек, работающий над культурой тела.

«Именно поэтому не лучше ли какое-то начальное время посвятить набору массы. А уж потом думать о качестве.»

Категорически - нет! Я уже писал, что сейчас, а что - потом. Тем более, что это "потом" как правило, не наступает. Все это потакание своим слабостям, эдакий эрзацкультуризм. Мне эти состояния занимающихся очень знакомы. Весьма перекликаются с состояниями обучаемого у Кастанеды.

«Кстати тренировочные программы описанные Любером, работают. Уж не знаю, прикладной или вульгарный это ПЛ, но растёт сила и растёт масса.»

Да, у меня в этом нет никаких сомнений. Лучшее, что я видел по поводу реального, достаточно приемлемого кача, это Любер. Если бы я описывал такой тренинг, ну, на 4-5 тренировок, примерно как вводный, я бы многое оттуда взял. Не, у нас бы многое просто совпало бы. А те приемы, которые мне неизвестны, я бы так и описал: а вот у Любера, вот так, сам я не пробовал, но согласен и могу рекомендовать. И обязательно со ссылкой. Я уже говорил, что у Любера все зеер гут. У меня несколько иные стандарты. Но главное, что у Любера ЕСТЬ тренинг. Он описан. По неделям и месяцам, по циклам и периодам. Ну, если оно хорошо, чеж не сказать, что хорошо...

«У кого она генетически предрасположена к росту-да, нарастёт. А у кого нет? В жизни не наростёт. Приседаний и тяг не достаточно для того, чтоб стимулировать рост голени. Это именно тот случай, когда

прямая нагрузка необходима. И причём с самого начала тренинга. Иначе можно заполучить такие диспропорции, что их не компенсировать ни большими руками, ни широкой спиной. Особенно, если бёдра активно растут, и икры нет.»

Голень, одна из самых трудных мышц. надеяться на ее развитие в ответ на фоновую нагрузку нереально. Тем более, что какой-бы она не выглядела массивной на тренировке, на подиуме ее всегда мало. Я не успел ответить по поводу голени, - у нас она тренируется отдельно, независимо ни от чего. То есть ставится туда, где удобней атлету. Хоть с ногами, хоть со спиной, хоть с грудью - туда, где тренировка полегче. Три раза в неделю, сначала по 2-3 упражнения, с партнером обязательно. По 4-5 подходов. До отказа. И сверх отказа. Позже делаем по 3-4 упражнения, по 5-6 подходов, циклами. Между такими циклами нагрузку сбрасываем до 2-3 упражнений и по прежнему 5-6 подходов. Если фарма, такое правило я давно ввел - голень работается очень тяжело. Несколько утрируя, часто говорю, вернее, говорил, когда работал в зале - какая голень, такой и атлет. Если сделаешь голень, все себе сделаешь. Это крайне тяжелая и нудная работа.

Ну, не думаю, что варьирование интенсивности так уж актуально. Если напрямую. То есть вот в этом упражнении сейчас делаю с бОльшим весом, а на следующей треньке с меньшим. Мы так не делаем. Тем более перерывы между подходами. Это крайне заморочно, именно предметно варьировать паузы. Паузы увеличиваются на объемно-силовом тренинге и уменьшаются на прорабатывающем. Конкретно они регламентируются в основном на прорабатывающем. Когда я писал что проблемы от больших весов и малообъемного тренинга, я имел в виду, что у чела очень низкая выносливость, что просто не дает ему работать в прорабатывающем и объемном режиме. Большие веса на фоне малого количества применяемых упражнений - это плохое развитие связок и суставов. При введении новых упражнений будут проблемы со связками. И силой и выносливостью мелких мышц. То есть вот ровно что чел тренировал, то он и имеет. Жим например большой, а при блочном сведении, хотя бы при совершенствовании формы груди, и вес маленький, и в связках ощущения - можно и порваться. У меня как-то был случай - тренируется девчонка, она потом национальный чемпионат выиграла. Жмет например, (да, без фармы), 50 кг лежа на 5 подходов по 10 раз, а потом делает сведения на станке - бабочка, или как там это называется. Ну, а тут в зал забрел качек с одного подвала, этот клуб у нас в городе, "Бройлер" называется, есть и такое в МББ, оказывается. Ну, она кг 40-50 и сводит на станке. Так этот качек, который намного больше жал, не мог параллельно с Мариной сделать 40 или 50 кг 5 по 10 на сведении. Корячился, а не мог. Тем более, пойти за ней дальше, по ее проге. А там и гантели, и сведения блочные. То есть: есть сила, а есть силовая выносливость. Низкая интенсивность, сравнительно с качем у нас от большого количества упражнений. Кстати, Юрий Ковалев сейчас приседает 4х130х12 в станке Смита, или как он там называется, ну, где штанга ездит по направляющим. Да, и с животом разобрались. Я ему говорю:"Юр, че у тебя живот выпирает?". Он говорит: "А что, выпирает?"., это на просмотре было. Да нет, говорю, сейчас не выпирает. А это я так загружаюсь углеводами перед выходом на помост. Ну, говорю, тогда меньше загружайся, или раньше начинай. В общем, посмотрим.

Мы работаем мышцу два раза в неделю. В основном. На специализациях - 3 раза. Но это циклами, от 4-х до 6 недель. Разные мышцы по разному. Понимаешь, у нас подбор упражнений иной. Там и локальные, и так называемые базовые, но их лучше вторым, а то и третьим порядком. Ну, мышечная группа и работается под разными углами, в самых разных упражнениях, с самыми разными весами. Такая разнообразная работа, одновременно жестко регламентированная, то есть идет повтор два раза в неделю, и так каждую неделю, и дает нам необходимые вариативность, непривыкание мышцы к раздражителю. Связки - понятно. Но это дает еще и возможность ставить первым упражнением то, что нам надо, вторым, третьим, и так далее... То есть воздействие на мышцу хорошее. И не надо при этом пупок рвать, а вот работа выглядит хорошо. Ну, смотришь, атлет делает жим

наклонный, потом с гантелями, потом разводку с гантелями, потом на блоке, а потом еще и жмет. А мышца уже убитая почти. Ну, жать лежа все любят, я его последним и ставлю. Вот атлет и упирается. А он тренированный. И силовая выносливость у него ЕСТЬ. Присутствует. Вот он и упирается. Конечно, тут и отказы бывают. В общем, все вытекает из правильной тренировки. И режим работы, и веса, и связки, и мышечное развитие. О! Тут как раз по следующему пласту, следующему срезу тренинга, - очень интересное сечение. Упражнений на мышечную группу достаточно много. Поэтому мы по ходу тренинга это используем для отработки баланса. Растет грудь, но не растут бедра. А убирай с груди и добавь на сгибатель голени, то есть на разгибатель бедра, блин, запутался, я имею в виду бицепсы бедер. В том же тоннаже примерно. Вот вам и одновременная работа на баланс. ВСЕГДА, я повторяюсь, всегда если что-то добавляем, то с чего-то снимаем. Упражнения я имею в виду. А если у тебя одно базовое, ... и одно как вы называете вспомогательное... Кстати, у нас в культуризме нет вспомогательных и подсобки. Это грубо, господа. Чем плохо разведение гантелей стоя в стороны? Это не подсобка. Это одно из самых что ни на есть базовых упражнений. Без него боковую дельту не разовьешь. Это не до параллели приседать под 200 кг. Это - самый что ни на есть культуризм. У меня атлеты весом 72-74 кг в этом упражнении по 20, 24 кг работают, и в 5 подходах и на 10 раз. И все это после жимов. Продвинутые и на фарме. Без фармы "старички" по 18-20 делали. А блок! Это же прорыв в технологиях обеспечения мышечного развития. Мы много работаем с гантелями и на блоках. Например, тяга гантели в наклоне, на широчайшие, там вес гантели стремится к собственному.

«А почему необходимо так сильно веса снижать? В понятии современных ББ если ты можешь пожать 120х8,то зачем ставить 80?Это получается анонизм! Вы одобряете метод Любера, но у него концепция другая - к массе через силу! Я немного запутался!!! »

Ща я тебя "распутаю"... Никто веса специально не занижает. Их не надо грубо форсировать. С позиций современного ББ, как и с позиций вчерашнего культуризма, следует: если я могу достаточно получить мышечного развития от жима 80, то нахрена мне жать 120х8? Зачем? Что бы жать? Чтобы сказать, хоть окружающим, хоть самому себе: "Я жму 120х8, и если у меня грудь не растет, то это генетика!". Никто в культуризме не жмет. Там грудные развивают. По объему, форме, что зачастую проблемно, по качеству. Сто пудов - культуристу на хрен не нужен "Жим 180". Был такой случай - я тренировал парня. Высокий, Максим зовут, студент отделения ТА Донецкого универа по физической культуре. У него была маленькая грудь и никак, как он говорил, не растет. Ну, я посмотрел, говорю - "она у тебя совершенно не тренированная". Он: "Нет, я жму ..., не помню сколько, далеко за 100". Я ему расписал прогу. Грудь - это вообще не проблема. В крайнем случае всегда можно развить через специализации. Ну, вначале все там разводки, сведения блочные, в конце жим широким хватом. Он приезжает - мрачнее тучи. Что такое? Да, вот с грудью проблемы. Какие? Ну, говорит, сделал, все сведения/разводки, лег жать. Корячится под весом 40 кг. Ну, парни из зала думали, он прикалывается, шутит. Потом видят - серьезно. Посмотрели прогу. А он тренировался с лифтерами. Говорят: "Какой идиот тебе эту прогу писал?!". А как грудь, спрашиваю? Болит, отвечает. И подросла. Но болит. А вот жим.... Блин, тебе, говорю, жим нужен, или грудные развить?!!!!
У Любера да - масса через силу. Но и куча технологических приемов, очень грамотных и жестких, кстати. Например, так называемая "пробивка" мышцы. Когда-то я с начального объемного одного начинающего перевел примерно на такой тренинг, как у Любера. В пирамидах, только кажется, 4 тренировки. База, на силу. А то он попал впросак с этими 6-ю тренировками. Все бывает. Все можно сделать неправильно. Я ведь почему пишу "практическое пособие" - ну, например, на ЛТ. Когда работаешь так, там все становится на свои места. Вы попробуйте вводный. Многое, ох многое будет выглядеть таким образом в вашем тренинге, что станете вы скромнее, и начнете пахать. И масса вопросов просто отпадет. За ненадобностью. Вы же практики. Чеб не попробовать!

«Вопрос в том, как увеличить массу тела и при этом работать на рельеф одновременно?! Разве это возможно? Решать задачи надо, но как их все решать параллельно?»

Источники качества в нашем тренинге. 1. Работа в режиме 8-10 повторений; 2. Большое количество упражнений, самых разных и под разными углами работающих мышцу. 3. Работа на фоне утомления. 4. Большой двигательный диапазон - от 3-х повторений до 16-18. 5. Развитие необходимых ФКЮ прежде всего общей выносливости, что очень актуально для реализации прорабатывающего тренинга.

То есть от объемно-силового и объемного до прорабатывающего. Прорабатывающий тренинг только довершает работу. Если мышца сделана на силовой работе, это ближе к монолиту, там мало капилляров, края не разработаны, она не отделяется от соседних. Кусок мяса, и мышца, грамотно подведенная к проработке - это разные вещи. Если у вас есть такое мясо, сначала перейдите на нормальный объемный тренинг. Веса, естественно, попадают. Расширьте количество упражнений, делайте хорошую технику, полноамплитудную, - и следите за связками. И только потом, когда мышца станет покачественней, когда появится выносливость, а это все через "умирания" - тогда может быть, вы начнете исправлять эти ошибки. Вопрос - МакРоберт, с его слов, много и тяжело тренировался по классике. А потом перешел на суперсистему. Понятно, что его понесло. А вы? Вы уже отработали по классике? А то невнятно получается. И вообще, это крайне подозрительная личность. Не родственник ли он одного известного инсургента...? Тот тоже Кипр любил, постоянно там ошивался, и в имени у него Мак есть, и бедность, вроде МакРобертовских тренингов в гараже воспевал, и фрондерствовал и к животному миру все обращался. У МакРоберта титаны с динозаврами, а у МакСима Пешкова какие-то все соколы, буревестники да пингвины. Как бы это не его внучатый племянник, или еще какой-нибудь сродственник.

Насчет организма, у каждого свой - не соглашусь. С позиций тренинга мы все достаточно одинаковые. Еще Менцер был озарен невероятным прозрением, что мы все относительно одинаковые и нас можно лечить одними лекарствами. А это - классик МББ. С бегунами - все правильно. Бег на 100, 200 и 400 метров - это что? Скорость, скоростная выносливость? И что, они мало тренируются? И у нас - СИЛОВАЯ выносливость и сила. И контроль над жировой. Культуризм, все-таки.

Перетренированность - это болезнь высоквалифицированных спортсменов. Развивается годами. Это был бич советского спорта, на потоке клепающего рекордсменов. На это шли сознательно. был такой алгоритм работы в системе советского спорта. В настоящее время редко встречается. Во многом благодаря более совершенным и адекватным технологиям тренинга в том числе и фарме. В общем, тебе как раз это и не грозит. Современный перекос - уреженные тренировки с быстрым выходом на результат. Это - травмы. Но эта позиция в большом спорте отрабатывается спортивной медициной, современной СМ. Нам же приходится себя беречь. Поэтому мы так много и объемно работаем на средних а вначале и на средненьких весах. Всему свое время. Позже - можно и в силовом режиме поработать. То есть на продвинутых стадиях тренинга рост интенсивности сопровождается снижением объема нагрузки. Все технологично.

«изменить форму можно ТОЛЬКО увеличивая массу.»

Опять же, все эти проблемы во многом созданы и генерируются малым количеством упражнений в тренировке. То есть форма должна ЗАДАВАТЬСЯ в самом начале. Если я работаю на всю голень, с правильной техникой, по ходу пересматриваю работу, перебрасывая нагрузку (циклами) с той или иной части мышцы на другую, так я и

отрабатываю форму, а это и есть баланс, только мышечной группы. Весь тренинг идет через баланс. Это просто такая строго обязательная форма работы. Просмотр, слежение за нагрузкой, баланс., Виды тренинга меняются, жировая и питание контролируются. И все это всегда и постоянно, в тренировочном потоке. Поэтому и тренера нужны. Со стороны виднее, это раз, и кто будет принимать решение, думать, наконец. Атлет отработал в зале, на работе, куда ему еще думать и принимать решения. И брать ответственность. Не много ли для одного чела?

Вместе с тем, при небольшой стажности, ну, до 5 лет, часто можно видеть, как строго дает о себе знать такой вот достаточно минимизированный тренинг на практике, если он был на фарме. Я это и по себе знаю. Вот можно тянуть и приседать и жать, и веса более менее, а в других упражнениях - тю-тю...
Втрое: по поводу времени; как и любой досуг, на уровне хобби, это требует усилий и времени. В принципе, все чем либо серьезно увлекающиеся люди тратят довольно много времени на свои увлечения. Звучит как весьма общее место, но это важно. Полтора часа 5 - 6 раз в неделю отдай и не греши. Никуда от этого не деться. По краям, 4-5 тренировок. А вот как себя натренировать для такой работы - об этом и речь.

Меня со всех этих данных интересует только одно - ширина плеч и возможность эту позицию улучшить. Расширить костяк и так развить дельты и спину, чтобы никто и не подумал, что там были узкие плечи. Я видел в каком-то журнале, атлеты показали, фотку Ятса в очень юном возрасте. Ну, во всяком случае, до 30 лет. Сидит обычный парень, на руке татуировка, этот сапог его. Фейс тоже его. Туловище - без слез не глянешь. Была такая фотка, может кто видел, подтвердит. А как будут мышцы прорастать капиллярами, какая у него будет работоспособность, сколько гонора атлет вложит в работу, какие у него будут прорывы по объемам, как он будет "высыхать", что с суставами, этого никто не знает. Масса парней с данными бросили, и с какими внешними данными. Да, еще по поводу данных. Фарма, в частности соматик, эту тему просто закрыли - на среднем уровне. Но в предельном спортивном культуризме как раз на фарме то все, - короче, там свои измерения. И фарма и данные там не на первом месте. Или можно сказать, что на первом, но у всех по этим позициям все Ок, а вот Ятс один. Мне нравится, как Ятс обошел свои узкие плечи. В любом случае, элитный культуризм - это другое измерение. А вот масса людей на фарме выглядят никак, это реалии.

Да ниче, все гораздо лучше, чем я ожидал. Я то ведь работу предлагаю, нормальную тренировочную работу. Не думаю, что это будет иметь успех особый, но ведь есть и люди, которые хотели бы тренироваться посерьезней. Ну, а мои заносы, по поводу гуру МББ, это отдача после многолетнего невольного общения с людьми, невменяемо стремящихся получить нечто, но без работы. И за профи, конечно, обидно. Большинство даже не представляет, что такое спортивный культуризм, а судит налево и направо. Жрать нечего, в смысле нельзя. Например, у меня ведущий атлет сейчас ест 800 г грудки, 400 г рыбы, и две пачки какого-то сверх сухого печенья, типа галет. 105,5 кг весит, уже входит в пиковую форму. За его фарму я писал. Но там еще немного параболана, или как там его, в общем, мягкий такой стероид. Анавар, кажется. Немного было, уже заканчивается. Кто-то подогнал. Клен, полторы цитомели. 11 тренировок. Со следующей минус две-три, сейчас точно не скажу, но ноги 3 раза точно. Дельты - с 3-х на две, грудь и бицепс - тоже. Высокая, очень высокая функциональная тренированность. Натуралу ли, любителю ли, - все едино. Вы сможете только то с мышцами делать, что вам позволит тренированность. На фарме - получите добавку. Вообще фарма - это палка о двух концах. На ней легко поднять работоспособность всем, а на нашем тренинге мы вынуждены на фарме работать так, чтобы тренированность не слишком росла. В любом случае, я рад, что показал вам зазеркалье. То есть все в точности как в МББ, только строго наоборот.

«Сколько упражнений на мышцу за одну тренировку... на крупную, например спину и намелочь, например бицепс... сколько раз в неделю при этом прокачиваем каждую группу мышц... еще учитываем ,что при занятиях фармподдержка не используеться?
Если например болевые ощущения полностью не прошли, после работы на спину, по истечении 4 дней и следовательно спина полностью не востанавилась, но по графику у нас тренировка на спину, что делать? Спасибо.»

Для начинающего, как ни крути, но это подтягивания, что-то типа тяг, мне импонирует тяга гантели в наклоне. И блочная тяга, нижняя. Потом, по мере адаптации к такой работе, добавляем тягу верхнюю блочную, например. Потом тягу какую-нибудь рычажную, на тренажере. Тягу штанги в наклоне я поставил бы позже, просто для того, чтобы акцентировать тягу гантели. Там надо тянуть много, вплоть до собственного веса. Поэтому. За фарму я уже писал - эту тему я закрыл, извини. Хотя придется позже обозначить порог рабаты без фармы. Так что не знаю, как буду выкручиваться. Ведь сказал. Так что сами догадывайтесь. Хотя я это уже упоминал. Далась вам эта фарма. Все в 4-5 подходах, строго 2 раза в неделю. Поначалу, если мышца не восстановилась, так ей и надо. Все равно тренировка должна состояться. ТОЛЬКРО! - не тянете на спину, тяжело вам - отпускайте рабочие веса. Ими все это отслеживается! И будет потом она (спина) вполне восстанавливаться, что бы там ученые не говорили. Ученые. А я практик. Бицепс вначале лучше вообще не трогать. Пусть хоть эта мышца восстанавливается. Позже, по мере возможности, немного, совсем немного подкачки, 1 упражнение. Как правило, подъем гантелей сидя - именно для формы мышцы. Этого достаточно. Руки на нашей работе всегда можно подкачать.

«Скажите, Владимир, представляете ли Вы какую-либо эффективную тренировочную систему, не предполагающую прохождения периода "функционального спада"? То есть систему, предполагающую поступательное или скачкообразное движение вперед без длительного (под длительным я имею ввиду период более 2х недель) "восстановительного нагрузочного режима"? Иными словами, допускаете ли Вы существование эффективной тренировочной программы, при которой восстановление и сверхвосстановление нагруженной мышцы происходит между двумя тренировками, либо в рамка микроциклирования (микроцикл<=2 недель)?»

Опа! Тема сложная, я прошу не спешить с мнениями, как с Качком получилось. Тут в чем вопрос? Функциональный спад, это недостаток уровня функционирования ЦНС. В нашей кухне - по вектору, можно сказать по функциональному качеству - общая выносливость. Восстановились тут мышцы или нет, - ну, не знаю, у нас любая мышца обычно работает два раза в неделю. Более менее восстанавливается, и это не является узким местом. Обычно получается, что как раз мышцы не только с нагрузкой справляются, но и вполне создают такой общий нагрузочный уровень, с которым не справляется уже весь организм, все или многие системы. Такой вот функциональный системный кризис. Вообще это основа роста тренированности. По мышце я то с удовольствием различаю форму, качество, балансные отношения с близлежащими, или на уровне общего баланса. Ну, различаем и работоспособность мышечной группы, ее выносливость и силу - я уже говорил, что это, например, отслеживается при переходе с объемного тренинга на объемно-силовой. Это та же прога, как и в объемном, на объемно-силовом, только "побазовей" и с пирамидами. Объемно-силовой режим - это от 3-х до 5-ти повторений. Все, щас закончу, перечитаю, и попробую продолжить.

Принципы тренинга. Я только об этом. А вот что значит - не подойдет простому любителю? У него, что, мышцы как-то по другому растут? От отказных подходов? Речь идет о том, на примере описываемой версии тренинга, что хоть не ведитесь вы на все эти отказы, на противопоставление вашего, извините, тренинга, так сказать, спортивному. Не

тренируйте мышцу 1 раз в неделю, не наедайте лишний вес. И так далее. Впрочем, вам виднее. Это все не спортивный культуризм.

Не так и зависит работоспособность от фармы, как принято думать, если чел высокотренирован. Приведу пример, кстати, он касается фармы. Сейчас и о фарме поговорим. Атлет А. Стаж большой, то есть больше 10 лет, мужчина. В этом сезоне, то есть году, было 2 курса небольших джина. Эффект: крайне отчетливо добавил объемы совершенно адекватно той работе, которую делали. То есть если "пилили" дельты, то там и добавил. И по всем остальным мышцам также. Никогда не видел такого эффекта. Когда применяешь обычные стероиды, все несколько не так точно. Работали одно, а выросло несколько в другом месте, в основном больше реагируют большие мышечные массивы. Дисбаланс. Вещь отвратительная, недопустимая. И фарма на это пошла, и питание, и работа. И еще выглядит атлет хуже, чем мог бы. А это может стоить места и вообще карьеры. Мы ведь всегда боремся еще и со временем. А тут - идеально. Мы получили именно то, что хотели. Атлет ну просто "зазвучал". И без крайних объемов это уже культуризм. Дальше. Был долго в форме, так получилось. То есть создалась такая ситуация, после долгого пребывания в такой фазе тренинга, когда катаболизм доминировал, когда можно добавить объемы. Поскольку мелкие мышцы добавились на этой фазе тренинга в объеме, можно добавить и крупные. Естественно, джина больше не предвидится, поэтому в межсезонье, практически впервые за всю карьеру, использовали мягкие стероиды. И все-таки с акцентом на мелкие работали, другие, которые были в загоне, не дельты, что бы во-первых, наверняка был мышечный рост, это обязательно, а во-вторых, сгладить таки тот дисбаланс, который был-бы, если бы фарма сильно подтянула именно крупные мышцы. Так что специализировали в основном грудь и руки, точнее, бицепсы рук, поскольку они отставали. Общая нагрузка была средней, поскольку я хотел поставить атлета в полярную ситуацию после долгого нахождения в форме. Я уже говорил, что высокообъемный тренинг проходит с развернутым метаболизмом, поэтому небольшие снижения нагрузки УЖЕ сами по себе потенцируют наборы объемов. Набрали. и очень хорошо. Теперь вход в форму. Я выбрал жесткий вариант, хочу "закрепить", точнее зафиксировать те объемы, которые набрали. Все. Сейчас начался вход в форму. Что дальше будет, еще не знаю.
Абзац. Мои планы. Если объемы останутся, а они должны остаться, поскольку все нажитое весьма нагрузочное, получено на фоне больших объемов нагрузки, устойчиво к стрессам, и даже парадоксально должно отреагировать на большой стресс - сушку, то есть проявиться качественно, действительно закрепить после соревнований работой БЕЗ фармы. Поэтому уже сейчас я прикидываю общую линию тренинга на следующий сезон, (кстати, атлету это как раз и не нужно, и это хорошо, у него есть и так, что делать, мягко говоря), - и вот тут у меня, поскольку у нас есть четкая, максимально предметная технология тренинга, и намечается профессиональная деятельность, хороший такой кусок тренерской работы. То есть я хочу сказать, что "творить" я могу постольку, поскольку я опираюсь на развитую технологию. Да. Таким образом, у меня намечается необходимость принятия решения по тренингу на следующий сезон. И без фармы.
Абзац. Тут можно о многом думать, но только не о том, что анаполон "разрывает". А если добавить тестостерона энантат, то можно ехать на Олимпию. Выводы можно сделать такие. Если атлет долго не прогрессирует, то имеет смысл его "засушить" хорошо, с глубокой рельефностью подвести к соревнованиям, (смотри, где и с кем ты будешь соревноваться, кто противники, как судят, какие тенденции сейчас, в культуризме, что будет через полгода, если ты делаешь акцент на такой рельеф), и после соревнований, на следующем сезоне попытаться прорваться к следующему уровню. То есть в этом случае вход в форму должен быть длительным, с избавлением от жира предельным. С развернутой фазой катаболизма. Отсюда и решения по фарме. А в каком тогда случае надо применять жесткий вход в форму? И на какой фарме? И как это сообразуется с общей линией тренинга, с мышцами, с балансом, с мотивацией атлета, с финансами?
Абзац. Тут больше вопросов, чем ответов. Поэтому вопрос "как тренироваться?", в технологическом измерении уже давно должен быть решен. Если тренинг сугубо фармакологический, это выше уровня национальных соревнований

тебя не поднимет. Таких атлетов на национальном подиуме - 90%. А жалко. Нет квалифицированного тренинга, нет ничего.

У нас с руками только одна проблема, обычно. Куда их поставить при нашей работе, чтобы можно было сохранить тренинг дельт, груди и спины. Ага. Вспомнил. Мы очень редко руки качаем. Но я вспомнил. Минимизируем работу рук на дельты, спину и грудь. То есть переходим на разводки сведения, жимы - минимально и так, что бы они были эффективны именно для целевой мышцы. То есть сначала надо подубить мышцу на разводках-сведениях, а потом уже жать, причем с минимальной загрузкой рук. То есть технично. Что еще. Ну, и делаем две тренировки на руки. Кстати, поэтому тоже у нас так много тренировочных дней. Работа на руки обычная. Ну, например:
1. Подъем на бицепс гантелей сидя с небольшим наклоном назад 5х8
2. Подъем штанги 2х8; 3х6;
3. Подъем на бицепс парте 4-5х8-10
4. Подъем штанги с бедер сидя 4-5х8
5. Трицепсовый жим на наклонной скамье 5х8

6. Французский жим гантели (каждой рукой) сидя 4-5х(8+
7. Французский жим штанги лежа /или на блоке 4-5х8
Подбор упражнений определяется балансом, подбор двигательного ряда, подходы/повторения силой и выносливостью, соотношение работы уровнем развития бицепса и трицепса. Поскольку руки у нас вполне выносливые, и по форме мало проблем, поскольку форма мышц хорошо задается работой на дельты, грудь и спину, особых проблем я не помню. В крайнем случае всегда можно применить специализацию. У женщин - там могут быть проблемы, поэтому там подкачка рук имеет место в самом начале.

«Проблема в чем!dip74 в данном случаи в чем то прав! Дело не в физиологии! А в способности и средствах к восстановлению! У обычных любителей, как было сказано, восстановление будет протекать медленнее не только из-за генетики и не употребления фармы, а, допустим - учеба в университете+работа+другие стрессы! Поймите тут, действительно, пожалуй, в этом то загвоздка...я учусь 6 раз в неделю, иногда сижу в универе до 17 часов а уж приезжаю домой только часиков в шесть! Просто достаточно проблематично все это увязывать, а если и начать тренироваться по 5-6 раз в неделю, то каких то результатов будет проблематично достичь(надеюсь меня поняли)!Хотя я и неотвергаю 4х разовый тренинг!...ну это ИМХО конечно!
ПС-просьба некуда неуходить! Вы очень хорошо пишите и после прочтения этой темы, думаю, многие начнут смотреть по иному на высокообъемный тренинг и обязательно прочтут вашу книгу!»

Дак и я о том же. 4-5 тренировок придется делать. Вопрос в том, как это сделать. Я ведь строго говоря, не работаю тренером. И тоже должен на жизнь зарабатывать. В этой стране и в этом городе. То есть я совершенно в реальной среде обитаю. И времени мне как и всем не хватает. Но я ведь не могу написать проги на 4 и 5 тренировок. Меня тут просто съедят. Без соли. А объяснить хочется. Элементарные составляющие тренинга. Сегодня мой сын вдруг пошел в тренировочный зал. Я его отвел к одной знакомой тренерше, я ее тренирую. Ну, парню 12 лет, худенький. Будет тренироваться 3 раза в неделю по часу. Вполне достаточно.
Абзац. По поводу книги. Тут все просто. Я совершенно не вкладывал в нее потребительские качества. Она сугубо не для рынка. Сложилось так, что мне надо было все это сформулировать, во вторых, мне надо было что-то подобное написать, прозондировать рынок. И заодно ответить на массу вопросов, которые мне приходили на личную почту в фидошке. И я ее специально где-то загрубил, чтобы меньше было плагиата. В общем, это вещь камерная, для понимающих. Она потихоньку существует, и слава создателю. Я вполне доволен, что смог вообще ее написать. В

смысле - сформулировать тренинг, как я его вижу. Если я надумаю написать коммерческую вещь, я уж там поизголяюсь над массовым ББ. Есть такая штука, не помню, как она называется, ну та, которую ставят в начале текста. У меня там бы стояло:
"Пионэры - идите в жопу!". Ф.Раневская. Первая глава называлась бы: "Как получить травму.". И там бы я всю эту "методику" и попытался бы "нарисовать". Ну, например, так: "Гробим коленные суставы. Для этого есть прекрасное упражнение - приседание в станке Гаккеншмидта. Естественно, естественно, господа, - все в силовом отказном режиме. Строго 1 раз в неделю. Если колени останутся целы - не расстраиваетесь. В любительском тренинге всегда есть что делать - приступим к разгибаниям. Не помогло, не трещит и не рвется? Странно... Ну, тогда давайте сделаем полуприседы. И это ваши колени выдержали? отлично. У меня таки есть средство - специально для вас. А давайте, милый вы мой "любитель" острых ощущений, сделаем эдакий ход конем, в форме трисета. Присели, разогнули, полуприсели. Только не падать! Не падать, я говорю!!! А, уже...? Ну и славненько. Ну и ладненько. Как заживет, как только ходить сможете - милости прошу, займемся плечиками. Не, с палочкой в зал приходить не надо. Выздоравливайте. Машина в прошлом году сбила и у вас есть опыт? Ну, так вы тогда и не любитель, собственно. Что? Стероиды врачи кололи, долго не заживало? Так Вы грязный безнравственный профи?! Так бы и сказали. Мы бы сразу с трисета и начали! Вы мне плиз, напомните, гражданин хороший, чтобы на жимах лежа широким хватом, после вашего выздоровления мы сразу же применили и отказ, и негативные повторения. Когда штанга идет вниз, вес почти максимальный, а вы её вверх, а она вниз, а вы ее опять вверх, - ту вашим связочкам и капец. Прорвемся, мы же не по Вейдеру какому тренируемся, у нас - любительская методика!".

«Владимир еще такой вопрос: подход до отказа должен быть один в каждом упражнении или как?»

Ну, в нашей практике никаких отказов мы не ищем. Если есть отказ, значит вес подобран неточно. Ничего страшного в этом нет, просто говорит о утомлении. То есть много работы идет на грани, около режима отказа. Просто при высокой тренированности это выглядит достаточно мягко, естественно, что-ли. Представляете, с нашей работой тренировочной, мы бы еще и на отказ пытались бы сориентироваться. Тем более что для роста мышц никакие отказы никакой роли не играют. Количество работы, ее интенсивность, виды тренинга, точнее их достаточная представленность в вашей практике - все это составляющие мышечного роста. Вы особо не получите мышечного роста ниоткуда - ни из отказов, ни из базы, а вот делать все режимы, черпать отовсюду, где только можно, не за счет всех этих методических вывертов, - а за счет тяжелой, но более менее квалифицированной работы, с этим я могу согласится. Стажность, не забывайте о стажности. Мне как-то в частной беседе еще тренер Олега Жура, он потом стал чемпионом Мира и выступал на Олимпии, Игорь Добкин, он давно уехал в Израиль, говорил - это решает стажность, это - решает стажность.

Для начинающих - никакой фармы. Категорически. Прежде всего потому, что фарма в этом случае просто отменит наработку тренированности. Только своим трудом. Если атлет серьезно собирается выступать, я его держу без фармы и год и два, пока сам не выйдет на средний уровень тренированности. Средний уровень тренированности у нас это 140-170 тонн освоенной нагрузки при интенсивности 60-70 кг. Это 6 тренировок в неделю. В нашей систематике это основной объемный тренинг. Потом фарма вступает в работу. Я стараюсь это делать минимальными курсами, обычно под работу в режиме повторных специализаций на отстающие мышцы. На трудные. Эта же фарма используется на соревнования, то есть на подводку, больше как антикатаболики, я бы сказал. В межсезонье - никакой фармы. Хотя я не уверен в последней позиции. Если бы мы применяли бы фарму и в межсезонье, результаты были бы выше. Но. Большой вопрос в том состоит, что такая практика просто "обрубит" атлету возможности действительного роста. Как бы там ни было, но мы практиковали такую фарму, над которой мне прямо в глаза люди смеялись и говорили:"Не верю!". Во многом это из-за бедности. Хотя. Хотя. Хотя "упасть" на фарму

можно всегда. Были бы деньги. Вообще у меня тут намечается интересная тема - проскочить на высокий уровень на мягких стероидах и малыми курсами джина. Если получится - я буду очень доволен. И вообще - большой вопрос - пойду ли я на тяжелую фарму. Хорошо, что с решением этого вопроса я столкнулся в весьма зрелом возрасте. И если меня к этому будут подталкивать атлеты, а это очень может быть, это еще большой вопрос, соглашусь ли я. Во всяком случае, пока, до тех пор пока не выясню вопрос по мягким стероидам и джину, естественно, нет. Да и не такой у нас это вид спорта, в смысле, не так это все оплачивается, чтобы реально входить в зону риска.

«Возник вопрос: а каков уровень потребления калорий спортсменами, тренирующимися по Вашим программам?? Ведь это должно быть просто дикий расход калорий!!!
Добавлено
И еще как я понимаю Вы не делаете акцента на базу, соответственно вопрос: считаете ли Вы возможным значительный рост мускулатуры, используя исключительно изолированные упражнения?»

Нет конечно, по поводу изолирующих. Все надо. Но без изолирующих у вас будет масса проблем с формами мышц и с балансом. Нарастил - будь добр "обработай". а если быть точным, то надо на многих стадиях тренинга делать все одновременно. Это у профи, у которых все есть, прокатит 1 раз в неделю и до отказа. Все вырастет в основном так, как надо. Им смысла нет два раза тренировать мышцу на околопредельной нагрузке. Только 1 раз и сверх возможного. А позже все уже можно и подправить, если че не так наросло. Но под этим приемом многолетняя работа по позиции баланса. И умение. А любителю очень важно не пройти мимо баланса. Но это не значит, что мы избегаем силовой (объемно-силовой) работы. Это - пилишь-пилишь, а оно не растет, это можно получить запросто. Для того и присутствуют параметры нагрузочной динамики. И подбор упражнений там примерно по принципу базовости. Вас не должно заносить. Будьте по центру, тогда и будет видно, куда что подправлять, по поводу базы и изоляций. Всему свое место.

«ОЧЕНЬ много изоляции не берусь судить о ее значении для билдинга, но в любительском плане я сам лично потерял пару лет почти впустую пытаясь делать ВСЕ, и не добившись почти ничего. Сосредоточившись на базе дела пошли куда лучше.»

Довольно типичная ситуация; пару лет классики и потом нормальный прогресс с переходом на более базовый тренинг. Для минимизации тренировочной практики это еще самый хороший вариант. И связки более менее еще подержут нагрузку, и прогресс должен быть хорошим. Ну, что будет дальше, посмотрим. В принципе, в нашей практике идет постоянное смешение этих режимов работы, в форме циклов, конечно. То есть объемный, объемно-силовой, вновь объемный, прорабатывающий. И все эти режимы хороши, и каждый решает свои задачи; все вместе эти режимы и обеспечивают обычную качественную мышечную гипертрофию. На объемном режиме обычно применяем специализации.

Вот примерное питание для тех, кто много тренируется:

ЗАВТРАК:
4 белка + желток;
150 г овсянки;
2 куска хлеба грубого помола;
апельсин + поливитамины;

Второй завтрак:
Творог, примерно 200 г + фрукты, 250 г, или вместо фруктов молоко;
Обед:
150 г курицы или индейки;
100 г риса;
и (или) 200 г картофеля;
100 овощи или овощной салат;
Полдник:
Творог + 1 банан;
Ужин:
200 г говядины;
300 г картофеля;
100 г овощей;
Второй ужин:
150 г овсяной каши;
4 банана + 1 желток;
Это питание для межсезонья, количество тренировок обычно до 9. При переходе на подводящую диету первое, что убираем, углеводы вечером.
Для сравнения - сейчас на жесткой диеты с весом 105 кг при 11 тренировках, это последняя неделя такая тяжелая, следующая будет полегче, все питание - 800 г куриной грудки; 400 г рыбы; 200 г углеводов, хлебцы какие-то, очень сухие.
Главный критерий питания - жировая на передней стенке живота. То есть спереди. ее контролируем. Если детальнее, - белка 2,2 - 2,4 г на 1 кг веса, углеводов сложных до 4 г на 1 кг веса. Ну, есть определенная технология выхода на нормальное питание.
Примерно: сначала питание регламентируешь, то есть пусть будут первые блюда, вторые, как получается, но с подвижкой к белковому питанию. Ну, когда это питание регламентировано по количеству приемов пищи и составу, сокращаем углеводы, или наоборот повышаем, до нормальной толщины жировой - примерно сантиметр-полтора. В норме кубики должны просматриваться, в общем. Потом можно посчитать количество белков и углеводов на кг веса, потом пользуясь таблицей подбираем аналогичные продукты, чтобы не так с души воротило от однообразия.

Смотри, по поводу расстановки мышц в проге объемно-силового. Плечи надо беречь, иногда приходится и в чем-то типа футболки спать, избегать переохлаждения плевого пояса. И начинать работу на тренировке с плеч, - не самый лучший вариант. Мне спокойно, если дельты стоят вторыми после спины. Подтягиваешься/тянешь, а потом уже и дельты работаешь. Суставы уже разогреты, так лучше. И конечно, разминка. Кстати, вот обрати внимание, насколько неплохо сочетаются при работе на дельты жимы и разводки. Для объема хорошее сочетание. Хоть и изолирующие - разводки и отведения, а оказывается хорошим объеморазвивающим. Позже придется и блочные отведения подключать, и тоже не для проработки. На этих упражнениях дельты хорошо в конце концов растут. Но много времени и работы уходит на "разгон". Дельты нахрапом не возьмешь.

«Наверное, на объемно-силовом мне надо будет сделать упор на эти дельты. Может поставить их в начало программы, а после них уже делать ноги, что посоветуете?»

еще раз привожу эту цитату. Смотри, как роскошно мы уперлись в баланс. То есть я тебе смог только лишь пробубнить что надо быть осторожным в разводках, хотя раньше призывал тебя увеличить вес в этих упражнениях,

помнишь, в самом начале? Отметил, что работа на сгибатели менее травматична, чем на разгибатели. Ну, посоветовал акцент в работе на дельты делать по жимам, не по разводкам. Не густо, скажем... Потому, что все идет через баланс, через мышцы. Собственно, тут два баланса - просто мышечный и субмышечный и функциональный. То есть при подборе упражнений, при их расстановке надо учитывать межмышечный баланс, причем с учетом предполагаемой динамики роста; внутримышечный баланс, то есть форму мышцы, той или иной, если точнее, то мышечной группы; и функциональный баланс. То есть силу (рабочие веса) и выносливость мышечных групп.

«Владимир, я думаю, что уже пора переходить к начальному объемному тренингу - рассказывайте, для меня это самое интересное и противоречивое - 6 раз в неделю как никак + эти 40 сетов на дельты !(с самого начала не отрицал вводный тренинг, но начальный объемный...впрочем я уже об этом говорил)»

Да обычный тренинг. У нас все, кто не лениться найти время, его делают. Цель тренинга, функциональная, выйти на следующий нагрузочный уровень - 90-110 тонн при интенсивности 50-60 кг. Применено внутрипрограммное циклирование (варьирование) нагрузки. Две тренировки на дельту, на уровне реализации тренинга это обычно 12-14 тонн освоенной нагрузки на каждой тренировке. Две тренировки на ноги, пресс, голень. Это обычно 16-18 тонн нагрузки на 1 тренировке. Две тренировки на спину и грудь, вместе. Это собственно, специально сделано. Две таких крупных мышечных группы вместе дают 22-24 тонны, за одно занятие. Две крупных мышцы, на верху, то есть функционально очень хорошо обеспеченные, дадут вам пиковую нагрузку, что и будет хорошо, оч. хорошо, развивать именно СИЛОВУЮ выносливость. Общая, суммарная нагрузка, кстати, переносится зачастую довольно легко. Я думаю, это из-за внутринедельного (внутрипрограммного) варьирования нагрузки. Смотри - у нас идет по нагрузке: 12 тонн, 16 тонн, 22 тонны. Посчитай вариативность, или коэффициент вариативности, - теоретики знают, это вполне обычный общетренинговый показатель. Фишка в том, что этот трениг работают строго после абсолютного освоения нагрузочного уровня вводного тренинга - 50-60 т при I = 40-50 кг. То есть на вводном освоил эту нагрузку, а освоил значит на этом уровне, что ты можешь сколько угодно долго, теоретически бесконечно, работать на этом уровне БЕЗ спада. Ну, собственно, и все. Добавили 2 тренировки. Легкие. На дельты. С количеством движений челы обычно вполне справляются, веса - такие, какие ты можешь работать, как всегда, в общем. Понимаешь, тут срабатывает, уже срабатывает тренированность. Только и всего. Ну, ты уже более менее натренирован на вводном. Приходишь на тренировку, а у тебя ОДНИ дельты! Это же роскошь! Жмешь гантели. Что тут мудреного? Жмешь сидя, по настоящему возбуждаешься, делаешь 4 подхода на отведение гантелей, тем более, что никто рекордов тут не бьет. Чисто, технично, но в хорошем темпе, немного зло, впереди то еще работа. Разводишь в стороны. Неприятное бывает поначалу это упражнение, пока не привыкнешь... Ну, делаешь разведение в наклоне гантелей, и потом тягу широким хватом на задние дельты, это обычно более менее комфортно будет, а потом, поскольку тебе уже терять нечего, делаешь тягу штанги в наклоне широким хватом, стремясь окончательно убить задние дельты. И все. Обычная тренировка. Общая нагрузка сравнительно небольшая. На следующий день - ноги. Работай с весами корректно, и все будет Ок! Не забывай, ты то уже несколько тренирован. Справишься. На следующий день - спина и грудь. Ну, и покажи, что ты атлет, а не поссать вышел. Поначалу веса не те будут, которые тебе могут обеспечить нужный тоннаж. И это так и должно быть. Будет тонн 70-80, и хорошо. На твоей стороне - если спад, применишь общенагрузочное циклирование, если веса не растут, применишь объемно-силовой, затем опять вернешься к объемному. Еще. Мышцы будут расти, я уже говорил, что это тренинг культуристический, процентов на больше, чем 50 наверняка. И выносливость будет расти. Обычная тяжелая работа, но сугубо культуристическая. Вот у нашего коллеги на вводном уже потихоньку растут веса. Для дельт - роскошная работа. И это не много, по истинно культуристическим меркам. Их то там две пары по три штуки, что вас так смущает? Вопрос ведь не в том, чтобы пожать 200 кг. Мышцы надо грузить. А тренированность это уже отчасти позволяет. Только и всего. И тренинг такой, в функциональной интерпретации, что ФК будут развиваться.

По мне, так вот именно такой вариант тренинга для любителя - камикадзе отдыхают. А техника. а суставы, а связки, а качество, а баланс. а проработка? В конце концов, нужно обязательно позировать, а на это тоже нужно время. Если я попрошу кинуть фотку, вы не будете объяснять, что вы натурал, и поэтому... ?
Могу просто опять повторить, что мышцы на начальном объемном вполне восстанавливаются, что растут они от работы, выполненной на фоне утомления, что количественные характеристики тренинга определяются не только мышечной гипертрофией но целым рядом других, не менее важных для любителя параметров мышечного развития, что этот тренинг (НОТ) делается строго без фармы. И тело становится мускулистым, и баланс задается. Что такая экстремальная работа в зале - это для суперпрофи на джине и только эпизодически, на 2-3 месяца, я думаю, и после она сменяется совершенно иной, что ... Что, извините, я вам не верю, что у вас на таком тренинге, без фармы, имеет место качественное сбалансированное мышечное развитие. Если вы меня просто "разводите" и пришлете фотку, на которой сбалансированный качественный мышечный ансамбль, значит, вы тренируетесь иначе, чем пишите. В общем, строго по Станиславскому: "Не верю!!!!".

Ну это ты прямо по МакРоберту, - дети и тренировки в гараже. Чеб сюда еще русскую тещу, так называемую "маму" не присобачить. Ответ простой - можно жать на газ и одновременно на педаль тормоза. Но это неразумно. Повторюсь - все те, кого я тренирую, много работают, кто где. Удобно, когда ты работаешь в зале. Но это палка о двух концах - все может так обрыднуть, что на штангу смотреть не сможешь. Та ситуация, когда чел только тренируется, есть и спит, - это нереально для 9999 из 10000. При обычном режиме работы , то есть по 8 часов и двух выходных, чеж не потренироваться? Понятно. что народ на дискотеке, а ты в тренировочном зале, но это как всегда - каждому свое. И еще, заметь, подавляющее большинство находят время на многое, но всегда стонут, что у них нет времени на то, что бы себя тренировать. Ну, не тренируйтесь вообще, раз нет времени. Если время тратится на более важные для этого чела виды деятельности, то при чем
тут культуризм? Это все равно, если я скажу, - хочу в Гималаи, год пожить в монастыре, но денег нет, семье оставить, да и вообще, все время на работе. А хочу! Я всегда в таких случаях говорю: "Продолжайте хотеть!".

Это мое сугубо личное мнение, его трудно защищать, я уже упоминал об этом - лучше четко тренироваться два раза в неделю, но тогда надо тренировать только 1 мышечную группу. Это гораздо перспективнее. Уже одна группа будет, а там, может, и жизнь наладится. Вопрос в том, что не все группы могут быть так развиваемы, что можно получить такую диспропорцию, что потом будут большие, и вполне вероятно, очень трудно решаемые проблемы с развитием других групп. Например, если хорошо развить грудные, а дельтами пренебречь, то так и без развитых дельт атлет останется. Квадрицепс/бицепс ног - тоже в таких отношениях. Я как-то начинал эту тему, помните, о мышцах, которым не грозит переразвитие? Плюс надо знать свои трудные, плюс особенности развития мышечных групп. Динамику их развития, точное влияние всех упражнений на мышечную группу, особенности техники, это очень объемная тема. Тут много лишнего можно сделать, это будет просто провал в тренинге - работать, и потом быть похожим на урода. Баланс, редкость даже на соревнованиях. Обычно не найдешь ни одного атлета без хоть маленького, но изъяна. Как выглядят любители, я думаю, все знают. Или доходяга, или свинья, или дикий перекос в строну рук и груди. Ну, в последнее время еще с дельтами, что хоть немного радует.

Надо бояться неполноценных недельных циклов. Если по той версии, о которой я говорю. Там бывают такие моменты, что если идет пара пропусков, то начисто смазывается наработка выносливости. И топчется атлет на одном месте. То есть к этом контексте, тяжелая непрерывная работа, но с варьированием рабочих весов, актуализирует именно количественные составляющие тренинга. Если ты пропустил тренировку в силовом тренинге, то оно может,

спорить не могу, но так думаю, и не столь принципиально. В тренинге, где идет наработка выносливости силовой и общей, пропуски чреваты. Отдохнуть то отдохнул, но надо опять начинать сначала. Довести себя до определенного критического момента в тренинге, где тебе или станет хорошо, или попадешь на спад. Если ты знаешь, что пропуски будут, поскольку заранее берешься за такой режим тренинга, который нереален для твоих условий, лучше уменьшить количество тренировок. И, кстати, в таком режиме как-то очевидней становится возможность добавить. То есть наметил 5-6 недельный цикл из 5 тренировок, обязательно сделай. Напряги по ходу появились, следующий цикл сделай из 4-х тренировок. Важно, чтобы ты не психовал, что тренировка сорвется. Это не всегда выполнимое условие, но стремится надо. К элементарной исполнительной дисциплине. Без этого, честно, я слабо представляю результативный тренинг. То есть атлет категорически не должен думать и прикидывать, состоится сегодня или завтра тренировка, или нет. Представьте, как я могу воспринимать практику, когда незрелый неопытный атлет по своим неизвестно каким ощущениям определяет, - восстановился он или еще не восстановился? Пропуск, а потом это чудо является, и говорит, уверенно так - а я ПОНЯЛ, что я еще не восстановился. Запланированная тренировка всегда должна состояться, даже если ты поймешь, что у тебя пик спада, и тебе можно идти домой. Но в зал ты обязан прийти. Не идти туда атлет не имеет права, если у него должна быть тренировка. Только болезнь или стихийное бедствие, старое правило. У моих атлетов пропусков обычно не бывает. Да и чувство потом мерзкое, если пропустишь.

Тренинг противоречив по своей сути, я серьезно так думаю. Поэтому не удивляйтесь, что теперь я скажу другое - у нас такая пахота, что случайный пропуск, ну так сложились обстоятельства, объективно, не надо принимать близко к сердцу. Но такого должно быть минимальное количество. То есть без пропусков, это норма. Другое дело, что реалии жизни берут свое, и вполне может быть, что чел именно выпадает их плотного тренировочного режима. Для любителя это не так и страшно, если он уже более менее натренирован. Тогда резко делаешь поворот, и меняешь тренинг. Ну, например, пришлось уйти с 6-ти дневного графика. На 4 . Ну, и сделай объемно-силовой тренинг. Поработай с теми мышцами, с которыми есть подобные проблемы.
Или уйди на специализацию, на самую проблемную мышцу, сбросив нагрузку на остальные, например так можно сделать, если было 6, а получается только 5 тренировок. Получается, что чем тренированнее, и чем больше число тренировок приближается к максимальному для любителя нехимика, к 6, тем проще варьировать. Можно уйти с 6 на 5 и сделать при этом прорыв по развитию того, до чего все никак дело не доходило. В общем, можно варьировать, но в контексте тяжелой работы. Я, кстати, и собирался рассмотреть варианты 4-х и 5-тидневного тренинга, в котором и приходится прыгать. По количеству тренировочных занятий. Может, когда и дойдем до этого. Хотя навряд ли. Не думаю, что будут желающие рассматривать подробности практики такого тренинга. Кстати, 4 и 5 тренировок, это именно элементарная норма для как раз любителя. Ненормально малое, заниженное количество тренировок, это 2 или 3. Так что я тут отстаиваю очевидные вещи, собственно. Спасибо за это одному моему другу.

Я еще не перечитывал ЛТ, да наверное, и не буду. Там все точно, ни от чего я не отказываюсь, но со временем я отказался от проги вводного, где ноги с дельтами, а грудь со спиной. Сейчас все делают спина + дельты, и ноги + грудь. Не принципиально, просто этот тренинг сам по себе еще больше унифицировался. Именно в эту сторону. И варьирование в 4-х и 5-ти подходах после ФС сейчас обычно не применяем. Но это не принципиально. Можно, вполне, и по той проге, по которую ты выбрал.

При совершенно ровной спине, на практике это с небольшим прогибом вперед на старте и прямой в нижней точке особой опасности я не вижу для спины. Кстати, кто-то достаточно эмоционально реагировал на низ спины у одного

атлета, фотки которого тут есть. Вот вам и ответ. Все от работы на бицепсы бедер, наверное. Хотя и наклоны и гиперэкстензии тоже активно используем. И еще раз кстати - разгибатели спины тоже относятся к мышцам, которые могут развиваемы предельно. Учитывая, как над нами довлеет баланс, это важно. При подборе и расстановке упражнений хоть здесь есть люфт. По поводу баланса квадрицепс/бицепс - я обязательно использую такой прием: если добавляю на мышечную группу то и снимаю нагрузку, обязательно, на мышцу конкурентную с целевой. В крайнем случае, хоть немного, хоть обозначу. И атлеты так приучаются к этому приему.

«После 2х тренировок с увеличенными весами, я уже писал, почувствовал приличные боли в мышцах. Прошло 2е суток, а боль в ногах чувствуется отчетливо. Спина не так сильно, но немного есть, прошло 3-и дня. Сегодня иду тренировать спину и грудь. До этого, когда работал с одинаковым весом, я их почти не чувствовал. Стало быть имеют место существенные повреждения тканей.»

Такие эффекты будут периодически возникать. Это у всех бывает. Даже на уровне выше средней тренированности. Я давно это наблюдаю. Тренированный атлет, стажный, и вдруг все мышцы начинают болеть. И это происходит со всеми. Почему, естественно, не знаю. Бывает это продолжается несколько месяцев. Атлеты жалуются. Не слишком, правда. Обычно тренинг продолжается.

Прежде всего, если говорить именно о культуристическом тренинге, то в 2 дня можно уместить только 1 мышечную группу. Если это ноги, а с ними идут и разгибатели спины и пресс, это будет наиболее значимый вариант для мышечного развития. На втором месте спина. Хорошо было бы заняться дельтами, коль так сложилось. Причем все эти мышцы в развитом состоянии в дальнейшем не будут мешать развивать другие. Еще голень и брюшной пресс. Ну, вдруг кому-то это интересно.
Если говорить о развитии силы в двухдневном тренинге, то тут надо определится с подбором упражнений. И то в перспективе 2 тренировки будет не хватать. В принципе, таких тренингов можно написать кучу. Если конкретизируете, я попробую.
Третий вариант, это и на силу, как вы говорите, и на массу. Ну, это что-то вроде солянки, всего понемногу. Честно, я и в этих параметрах могу, конечно, поизвращаться, только опять же, задайте параметры. Ну, например, это на весь мышечный аппарат, или зонально, с исключениями. В общем, реально, кроме развития одной мышечной группы, или своего рода прикладного тренинга, время действия (активного) которого будет достаточно ограниченно, ничего особо интересного я вроде не вижу. Мне интересно, так что попробуйте конкретизировать задачу. Чем локальней такой тренинг, тем дольше он будет работать. Со всей сменой режимов, видов тренинга.
Я для примера приведу очертания тренинга на ноги.
1. Обычный объемный с выходом на 8 упражнений.
2. Объемно-силовой.
3. Прорабатывающий.
4. Комбинированный.
5. Силовой.
Между ними делается обычный объемный, так что так работать с получением эффекта можно относительно долго, несколько лет точно. Вообще они чередуются. Если добавить третью тренировку, хотя бы эпизодически, то можно применить специализации, а это уже работа наверняка - по результату. Кстати, хорошо было бы выйти, позже, по ходу общения, на комбинированный тренинг. И на специализированный. Это актуально для многих уже сейчас было бы. И такой тренинг можно неплохо применять на 4-5 тренировках.

Ну, три - это очень неудобное количество тренировок. Только как дополнительный к двухдневному для специализаций и прорабатывающего и комбинированного в самом широком виде - удобно. А так - ну замучаешься писать эти проги. Хорошо четное количество 2, 4, 6. И с дополнительным днем, фрагментарно, удобно 2+1, 4+1, 6+1. То есть хорошо, удобно, и не только проги писать, но и даже тренироваться, четное количество тренировок с применением 1-го дополнительного дня в циклах (4-6 недель) для специализаций и комбинированного тренинга. Вот по 4-хдневному вводному. Например, освоили вы регламентированную нагрузку, а дальше - не получается по времени. Можно, применяя объемно-силовые курсами по 5-6 недель, увеличивать потихоньку интенсивность, отрабатывая все уровни интенсивности для получения объемов, то есть переходя после объемно-силовый циклов опять на объемный. Меняя упражнения. Можно применить, для тренированных, ударный тренинг. То есть одна тренировка на спину, например, ударная в неделю, на следующей 1 малая и 1 средняя. На той неделе, где будет ударная, можно расширить количество работы на ту мышцу, которая тренируется со спиной. На второй тренировке недельного цикла, где спины не будет. То есть если спина + дельты тренируются обычно 2 раза, то на ударной неделе спина будет работаться 1 раз, но больше, чем обычно, значит дельты подвинуться, а на второй спины нет вообще, и на дельты можно сделать тоже ударную. То есть на дельты в этой неделе будет 1 малая и 1 средняя, а лучше тоже ударная. На следующей - примерно наоборот, ну, кому надо, тот поймет. Видите, какие заморочки? Еще на вводном, то есть на 4-х тренировках можно работать комбинированно. Одна мышца в объемно-силовом, другая в прорабатывающем, третья в объемном, четвертая группа в ударном. Ну, реально такое редко бывает. Слишком неоднородная работа. Хотя, если чел очень стажно работает именно такой тренинг, то и не так будешь извращатся. А вот стоит хотя бы циклами, по 4-5 недель, а на крупные по 5-6 недель, добавлять по 5-той тренировке, все не так насыщенно этими технологическими приемами. Кстати, уверен, большинству это читать и тем более вникать нудно. Но это и есть технология. На это все ложится отработка нагрузочных параметров, и все это вместе выглядит довольно таки полноценным тренингом. Жаль, не могу написать че нить типа 2-3 раза в неделю, поменьше упражнений и какую-нибудь ссылку на какую-нибудь "физиологию". Так было бы читабельней, веселей и конъюнктурней. Ишо бы и продавалось - с руками отрывали бы. Шутка.

И правильно, очень правильно делаешь, что тренируешься без химии. Я эту проблему сейчас вижу так: любитель и должен тренироваться без химии. Даже на уровне здравого смысла - ну зачем именно любителю химия. Это атрибут спортивного культуризма. Если ты занимаешься спортивным культуризмом, воленс неволенс, - прийдется. И ничего, ничего хорошего в этом нет. Но у любителя есть выбор, и глупо им пренебрегать. Извини, что несколько выспренно, но мы все под определенным влиянием химического тренинга. Уж я точно. Может, это я просто вслух формулирую. Так вот - проблема в действительно квалифицированном тренинге для любителя. Под этим углом и я тут общаюсь. Так что вполне тебя понимаю и одобряю именно как тренер по спортивному культуризму.

Ну, у меня несколько другое отношение к этому упражнению. Прежде всего это очень мощное упражнение, и технически очень удобное. Если делать такую технику: стоишь перед торцом лавки или любой другой опоры сходной по высоте; например, ты делаешь упражнения правой рукой; рука опирается о опору (торец лавки, сверху, ладонь удобно несколько повернуть, большим пальцем к себе; рука немного согнута и сильно упирается в опору); левая нога отставлена в сторону, согнута; правая тоже согнута, все три точки опоры, левая рука и обе нижние конечности образуют по опорам что-то похожее на прямоугольный треугольник; корпус горизонтально или чуть выше, ноги согнуты и расставлены. спина прогнута, то есть стоишь мощно, с хорошей опорой, левая рука сильно упирается, упруго. Ну, и тянешь тяжелую гантель с виса. Просто вверх, никуда не отводя и специально ничего не сокращая (широчайшую я имею в виду). И даже тянешь так, как будто это за веревку тянешь ведро из колодца, наверняка приходилось. Тянущая рука не зажата и делает мощное движение просто вверх. Несколько даже расслаблена. Лямка обязательна. Тогда будешь тянуть именно широчайшей, не только рукой, если можно так

сказать, ну, почувствуешь. Вес - большой, стремится к собственному. Это одно из основных упражнений, без него сложно. И нет тех проблем, которые имеют место в тяге штанги - удержание такого большого веса спиной. Подробно, мне кажется, это упражнение описано в ЛТ.

Господа, я еще раз напоминаю, не ассоциируйте эту версию тренинга в фармакологической. Я химиков воспринимаю только тогда, когда они выступают. Все остальные - на своем. То есть весь этот тренинг -
ВВОДНЫЙ - объемно-силовой по проге вводного, ВТ;
НАЧАЛЬНЫЙ ОБЪЕМНЫЙ - объемно-силовой по проге НОТ;
ОСНОВНОЙ ОБЪЕМНЫЙ - объемно-силовой по проге ОО.
делается строго БЕЗ фармы. Спортсменами - вообще строго обязательно.

До уровня средней тренированности никто фарму не принимает. В самых крайних случаях, ну, хочет чел, хоть тресни, только после освоения уровня начального объемного тренинга, а это 90-110 тонн при 6 тренировках. Я серьезно, - это единственный компромисс, на который я иду. Из этого правила было за всю мою практику только 2 исключения: 1 учащийся средней школы у меня тренировался, у него было отставание в росте, ему эндокринолог назначила ретуху кажется, что-то похожее, сейчас не помню. Ну, и еще 1 случай имел место, когда я сознательно пошел на применение фармы на вводном или даже на начальном объемно, точно не помню - там атлет никак не мог справится с нагрузкой. Сейчас я думаю, что он меня просто обманул, то есть плохо тренировался. Как на духу, в общем. Так что тренируйтесь без химии. Это не менее интересно. Тяжело, конечно, никто не спорит. Но постепенно, со стажностью, результат будет. Была бы работа.

«Только вот набрали-то они свою массу именно лифтингом или чем-то близким к нему! А потом лишь доработали ее по объемным программам! Не лучше ли циклировать НАСТОЯЩУЮ работу на силу (как это делают лифтеры, а не просто рвать пупок) и высокообъемную, то есть регулярно поднимать рабочие веса, а потом заниматься пампом с уже бОльшими весами?»

Принципиально с вами могу согласиться. Вполне. Особенно если иметь в виду атлетов одаренных. С хорошими по культуристическим меркам мышцами, то есть сбалансированных и "сочных" от природы. Особенно если такой чел не будет очень прогрессировать в силе, скорее умеренно. И с хорошими от природы параметрами выносливости, и общей и силовой. Так что принципиально возражений быть не может, естественно. Когда такой чел работает по нашим прогам, он уверенно сменяет объемный тренинг на объемно-силовой и хорошо прогрессирует. Быстро выходит на средний уровень тренированности, быстро исправляет недостатки по балансу, если они все-таки остаются после 3-х тренингов функционального тренинга (большого цикла). Мне приходится таких атлетов тормозить по силе. Я повторюсь, но у нас не бывает травм (тьфу х3 раза). Для меня это важно, принципиально важно. Требования к связкам в культуризме особенные. И эту позицию (по связкам и суставам) я тоже ОТРАБАТЫВАЮ. Речь идет о том, что лифтер или штангист очень рискуют, когда со своей силой начинают работать как культуристы. Чем раньше это начнется, культуристический тренинг, тем лучше для связок. Поэтому чел, пришедший в культуризм из др. силового вида - это проблематично, именно по этим позициям. Так что реально я бы для таких талантливых, а вы говорите именно о талантливых людях, сдвинул тренинг в определенную сторону, да и все. То есть такое позиционирование паурлифтинга имеет место ровно постольку, поскольку массовый ББ просто несостоятелен как спортивная практика. Лифтинг - очень своеобразный вид спорта. Минимизация техники, уход от скорости и координации в погоне за максимальной силой - это плохо. С позиций спорта. И здоровья. Там просто нельзя не порваться. Это мое личное мнение, я спорить на эту тему не буду, но сказать должен, коль зашла об этом речь. Я понимаю, что лифтеры обидятся, особенно за "здоровье" и начнут сейчас рассказывать о вреде

профессионального культуризма. Я имею в виду фарму профи, которая вообще делает чела мутантом. С этим я совершенно согласен. И очень сомневаюсь, что в этом смог бы участвовать как тренер. Но тем не менее - лифтинг это лифтинг, а кач это кач. Конечно, как такой кач, как в массовом ББ, с их двумя тренировками в неделю, воздействующими не на что-нибудь, а , блин! - на РОСТ МИОФИБРИЛ, так конечно, лучше на 1000% заниматься паурлифтингом. Ну, вы меня поняли, надеюсь. То есть позорные практики и "методики" МББ не означают, для меня, во всяком случае. что можно заменить ББ на ПЛ или смешивать их. Это таки разные вещи. Хотя, повторюсь, 90% так называемых бодибилдеров было бы сверхполезно потренироваться в серьезной секции ПЛ. Хотя бы с год. Чтобы вся эта казуистика дурная через пот вышла. Тогда бы и "восстанавливались" так как надо, и не (БЛИН!!!), "перетренировывались" бы. А то как ни заморыш, с трудом находящий дорогу в тренировочный зал, боящийся железа и тренировочной работы, так и страшно перетренированный, не сегодня завтра скончается.

«То есть конкурирующая мышца ставится в поддерживающий режим, да?»

Я имею в виду, что всегда идет регулировка нагрузки. Если дисбаланс очень серьезный, то вплоть до постановки переразвитой (конкурентно) мышцы в поддерживающий режим.
Кстати, по поводу баланса и тех мышечных групп, которые не ограничены в развитии. Я о этом пишу потому, что это удобно использовать при составлении прог. Ну, надо увеличить нагрузку, например, в этот тренировочный день, или просто общую нагрузку, а одновременно ты например "отпускаешь" мышцу, и ту, и другую, - ну, а тут под рукой всегда есть что в прогу поставить. Ну, это тяжело, наверное, вот так с листа въехать. Это как-бы уже сугубо тренерские заморочки. С мышцами разбираешься, каждую имеешь в виду по всем более менее параметрам и в перспективе, тут баланс шагу не дает ступить, тут общую нагрузку имеешь в виду - во всем этом бедламе есть мышцы, свободные практически от позиций баланса. Это помогает. Ну, мне трудновато это все сформулировать. Просто пытаюсь. Кстати, по мышцам. Тут постоянно (в наших разговорах) проходит такая штука - типа мышца должна расти. Если она не растет, что-то надо делать. Правильно, конечно, но на практике все несколько опосредствованней выглядит. Ну, например, не растет широчайшая. Ну, в реальном тренинге просто ее продолжают работать и ждут. Периодически пытаясь нагрузить. Наступает момент, широчайшие вдруг прибавляют. То ли от смены нагрузки, то ли от смены режима, а практически - от тяжелой стажной вариативной работы. Я к чему - когда есть тренинг, как тяжелая напряженная работа - в общем смысле, не непосредственно сейчас вчера и завтра, а периодически, то все потихоньку растет. Практически незаметно. И бывают прорывы. Но всегда на фоне работы. Два раза, на специализациях 3, циклами, на фоне общей работы и общей нагрузки.

Ты знаешь, я не раз убеждался, что в таких вот случаях ассиметрии ничего специально делать не надо. Вся работа выполняется симметрично и это решает все эти проблемы. Качай одинаково обе голени и все должно быть нормально. Правая голень должна догнать в развитии левую. Че там и как происходит, не знаю, но нет ни одного атлета, полностью симметричного. При нормальной работе все устраняется. Подъемы на голень с гантелью - не знаю, мы это не делаем. Трудно представить такую работу всерьез эффективной. А вот без ослика, или как он там называется, ну, когда партнер на крестце, не обойтись. Или я не встречал хорошего тренажера, но одним из самых эффективных упражнений остается подъемы на голень с партнером.
По поводу кача в нашем варианте - в любом случае у меня совесть спокойна. Это не отказные базовые высокоинтенсивные вещи, а обычный тренинг. До сих пор был всегда эффективным. Если не делать ну уж совсем неадекватных решений, ты должен стать более мускулистым, достаточно выносливым. С силой проблем при хорошей работе обычно вообще не бывает. Наработанные функциональные качества, впрочем, всегда, при любых обстоятельствах не исключают переход к более силовой работе.

Давай нарисуем варианты тренинга. Первое: осваиваешься на вводном, прочно так, не спеша. Осваиваешь этот уровень нагрузки, с запасом. Это выражается в нормальном самочувствии, отсутствии спадов. То есть в принципе получается что на этом тренинге на этом уровне нагрузки ты можешь работать сколько угодно.
Второе: самый перспективный и незамороченный вариант - начинаешь работу по начальному объемному. Если сможешь найти время. Хотя конечно, с точки зрения мышечного развития - это оптимальный вариант. И с точки зрения функционального развития.
Третье: работаешь по вводному, меняя упражнения, конечно, циклами по 5-6 недель, включая объемно-силовой тренинг. Так сказать, грубо идешь вверх. По нагрузке. Как компромиссный вариант - вполне имеет право на жизнь. Но вариант не оптимальный. Позже окажется, что силы и силовой выносливости - прилично, общей - нехватка. Для мышечного развития - именно компромиссный вариант. Именно у тебя, в твоем случае, мышечное развитие будет, на фоне предыдущего, мышечно не сориентированного тренинга - можно сказать - безусловно.
Четвертый вариант: Осваиваешь определенный нагрузочный уровень, где-то ближе к верхней границе вводного, то есть 60 тонн или больше, или немного меньше, и - начинаешь использовать прием, весьма результативный, надо сказать - специализации в режиме повторного циклирования. Работаешь бицепсы ног, спину и дельты. Хороший вариант, из компромиссных самый лучший. Мышечное развитие отстающий - более чем наверняка. Для этого используешь 5-ую тренировку. Сначала циклами по 4-5 недель, между ними циклы по 3-4 недели вводного, именно на более мелкие мышцы, в твоем случае на дельты и бицепсы ног. Позже можно и сплошняком гнать. То есть постоянно по 5 тренировок, меняя специализируемые мышцы в циклах по 4-5 и 5-6 недель. Если бы мне пришлось принимать решение, я бы имел в виду конечно, ряд обстоятельств. Имеющуюся работоспособность, тенденции к освоению нагрузки, реакцию мышц на тренинг, предположительную динамику роста мышц и функционального развития, переносимость нагрузки, время и личные обстоятельства, степень мотивации и так далее. При многих положительных параметрах перечисленного, я исходил бы из перспектив мышечного развития. Конечно, наиболее высокие перспективы по мышечному развитию даст переход на начальный объемный. Оцени свою ситуацию и сформулируй, плиз. И я подключусь под планирование. План необходим. Чтобы не было искушений поменять. На фоне усталости. И вообще тут алгоритм такой - трезво оценил ситуацию, принял решение, обеспечил его технологическими решениями и сосредоточился на исполнении. План не пересматривается принципиально. Только корректируется. Что скажешь? Да, еще. Лучше планировать не по максимуму, а примерно 70-80 процентов того, что, по твоему мнению, ты способен был бы сделать. Тогда все будет более адекватно, чтоли. И отступать будет некуда. Не неправильно. Тогда предельной будет вероятность исполнения.

«То есть, например, по 4-у варианту получается работаешь сначала 4-5 недель по 4 тренировки с одним днем специализации на спину, всего 5, а потом 3-4 недели по вводному с акцентом на бицепсы бедер и дельты? Теперь надобно прикинуть саму схему упражнений, как это может выглядеть.»

Да, это специализации. Очень результативный прием. Со временем мы стали делать специализации в режиме повторного циклирования. Например, берем более менее мелкую мышечную группу (для начала), например дельты, и вводим на эту группу третью тренировку. Так работаем 4-5 недель. Для начала 4. В крайнем случае 3 недели. Через 3-4 недели, лучше 4, повторяем специализацию. За полугодовой цикл таких специализаций делаем 3. (У нас это один из постоянных режимов работы. Результативно по мышцам получается. Если это трудные мышцы, то практически это единственный способ их развить.). Для начала одного полугодового цикла с такими специализациями вполне достаточно. На продвинутых стадиях между специализациями целевой мышцы, в нашем случае это дельты, делаем специализацию на другие отстающие. У тебя это бицепсы ног и спина, как я понимаю. Так вот по тебе - ты все-таки уже стажный атлет, поэтому вполне можно первую и вторую специализации на дельты сделать с промежуточным тренингом в 4-е тренировки, а уже после второго цикла специализаций попробовать

после дельт поставить на специализацию другую мышцу. Ту, работу на которую ты перенесешь легче. Например, это бицепс бедра. На эту мышцу делаешь примерно 4-5 недель специализированный тренинг. Лучше пока 4. Можно между специализацией (второй) дельт и специализацией бицепсов бедер сделать 2-3 недели работу в обычном режиме, то есть 4 тренировки. На специализациях веса могут несколько снижаться, это не страшно. С выходом в обычный 2-хразовый режим работы веса "сами" вырастут. Особо рвать на специализациях не надо. Без особого надрыва. Точно, технично. И так все достаточно эффективно. В конечном счете. Растет мускулатура не обязательно - поднял/выросло. Может, и скорее всего наблюдаться рост несколько позже, вроде бы ни с того ни с сего. Я всегда себе все это "рисую" спокойно на последних страницах дневника атлета. Или на отдельном листе бумаги формата А4. Вроде бы. Ну, обычный формат писчей бумаги. Проводишь такую линию, разбиваешь на 6 месяцев, каждый месяц на 4 недели, ставишь числа - помесячно и на начало специализаций. Это удобно. Как-то визуализирует картину тренинга. Я снизу на этой разбитой на месяцы линии рисую такие дуги, от начала до конца специализаций, от дуг провожу стрелочки, в конце стрелки пишу "дельты" и прогу на дельты, например. Сверху тоже рисую дуги и указываю например, что спина тренируется в двух повторных циклах объемно-силового режима, между которыми идет цикл обычного объемного тренинга. В общем, на одной стороне листа у меня умещается вся полугодовая работа. Атлет то не один, все не упомнишь. Глядя на такой лист с планом полугодовой работы, спокойно пишешь себе прогу на 4-5, или 5-6 недель. Фарма, если применяется, тоже пишется/рисуется там же. Места хватает. Я об этом пишу для примера. Смысл в том, чтобы визуализировать свой тренинг, точнее план тренинга, да и содержательно видеть тренировочную работу так легче. В любом случае, это просто пример. Варианты наверное, могут быть разными.

«А вот без ослика, или как он там называется, ну, когда партнер на крестце, не обойтись.
Сколько раз я встречал это упражнение в сети, все его хвалят, но никто его не делает.»

Без этого упражнения не обойтись. 3 раза в неделю приходится работать голень. И ни-ку-да от этого не деться, если хочешь ее иметь. Сначала 2-3 упражнения по 4-5 подходов, потом 3-4 по 5-6 подходов. Когда переходишь на большее количество упражнений, на 4-5 недель можно пока тренировать голень и по 2 раза. Но обычный режим это 2-3 раза в неделю с преобладанием 3-хразовой работы. Ну, а что смеются, на здоровье. Говорят, смех укрепляет здоровье. Не сворачивай, с выбранного курса, и постепенно все станет на свои места. Уважают тех, кто тяжело и результативно тренируется. Позже или раньше это случится.

«Все понятно, теперь надо разобраться со структурой тренинга. Что если я оставлю тот же набор упражнений и по другому объединю мышечные партии.»

Спина и дельты в одной тренировке, это хороший подбор мышечных групп. По поводу подбора упражнений. Тут можно делать все, что угодно. Я вполне представляю себе такой порядок упражнений, в котором идут прежде упражнения локальные, а потом так называемые базовые. Основной критерий - связки. Если плечи разогреты работой на спину, то можно на дельты все, что угодно ставить, ну, относительно конечно. Я хочу сказать, что разведение гантелей в стороны так же актуально, как и жим гантелей. В общем, я их тасую, как я хочу. Вторым критерием можно считать, после связок, нагрузочные параметры тренинга. Они ведь зависят от подбора упражнений тоже. И вот в этих параметрах, заданных этими критериями, - суставы/связки и нагрузка, смотришь, что именно тебе надо, прежде всего по балансу. И уже при таком раскладе становится неважно, что сначала надо жать, а потом разводить. Это неактуально. Вполне рабочая позиция, и даже очень, например, сначала "убить" грудь на всех локальных, всех, в смысле - любых, а потом добить, буквально добить грудные жимом лежа широким хватом, например. И веса поменьше будут, и нагрузка на связки меньше, а мышца убивается на ухнарь. Что и заставляет ее

расти. При специализациях надо быть немного скромнее. Рассчитывай, что ты справишься с этой работой, при относительно небольшом снижении рабочих весов. Я думаю, если ты кинешь сюда прогу, со специализацией на дельты, мы попробуем вместе разобраться. На практике, так сказать, рассмотрим эту ситуацию.

Ты знаешь, это очень характерно, что до ГОЛЕНЕЙ именно РУКИ не ДОХОДЯТ. Русский язык ласкает просто слух и глаз. Да, были времена, когда мои атлеты специально вставали в 4 утра, чтобы прокачать голени. Ужас. Ужасный. Смотри, по голени. Они никуда специально не ставятся. Тренируй их пока 2 раза в неделю, в тех тренировках, где тебе это сделать легче. Но планировать надо заранее. Если ошибся, переставил, и опять прога обязательна к исполнению. Тяжело, кто говорит что легко, за мышцы надо платить. Трудом. Голень, одна из самых тяжелых по работе мышц. Так что все зависит от тебя.

«Упражнение толчковая тяга, не очень понятна техника. В конечном положении, как и в тяжелоатлетическом варианте, дотягивается до нижних ребер или как и в становой штанга всегда держится на вытянутых руках?»

В тяжелоатлетическом варианте и в культуристическом - все одинаково. Спина очень жестко держится, работа выполняется ногами. И спиной, но спина все время жестко тянет, надо чтобы она не "плыла", если можно так сказать. До нижних ребер - это ты имеешь в виду тягу с подрывом? Обычно мы подрыв не используем. Иногда, если атлет техничный, хорошо координирован, я могу дать ему тягу с подрывом, для пущего развития трапеций. Но это единичные случаи. Были у меня такие желающие. Тягу делаем (стремимся) в тяжелоатлетической манере. Но без особого разгона снаряда и подрыва. Можно так сказать. То есть получается, что с виса, при активной работе ног, но не спины, и вверху сохраняется наклон корпуса градусов на 10 вперед. То есть на позвоночник лишную нагрузку не даем. Стать со штангой в руках, победно оглядеться по сторонам и переразогнуть корпус назад - не самый лучший вариант.

Если дельты тренируются первыми или отдельно, хорошо начинать с задней дельты. Наименьшая травмоопастность. Два упражнений на заднюю дельту - тоже хорошо. Одного на такую крупную дельту маловато, безусловно. Мне все нравится.

«Есть такая программа. Почитав ветку возникли вопросы к вам (roninrey
разделить на большее кол-во дней нет возможности
1 Мне стоит поднять количество поторений ??
2 Добавить или перемешать упражнения между днями чтобы нагружать мышцу(группу мышц??) 2 раза в неделю??
3 Составить программу заново ??
В общем буду рад информации ...

1
Боковой пресс 4х20 с отягощением (боком на гиперэкстензии)
*Жим лежа-5*8*
*жим на наклонной скамье 5*8*
*жим на обратной наклонной скамье 5*8*

*жим гантелями 5*8*
*разводка 5*8*
*бицепс изолированный на станке 5*8-10*
*бицепс изолированный со штангой (скамья скота??) 5*8*
*бицепс стоя 5*8-10*
пресс на наклонной скамье с отягощением 4х24
поднимание ног 4х15 + поднимание ног согнутых в коленях 4х15
концентрированное сгибание 4х8(на каждую руку)

2 день
Боковой пресс 4х20 с отягощением (боком на гиперэкстензии)
*узкий жим 5*8*
*французский жим 4*10*
*брусья узким хватом 4*8 с отягощением*
*тяга гантели в наклоне 4*12(на каждую руку)*
*Становая на прямых ногах 5*12*
*тяга штанги в наклоне 4*10*
*тяга верхнего блока за спину 4*10*
*тяга нижнего блока к животу 4*10*
*тяга верхнего блока к груди 4*10*
*пресс(тяга верхнего блока) 4*10*

3 день
Боковой пресс 4х20 с отягощением (боком на гиперэкстензии)
*Присед глубокий 5*6-8*
*жим ногами 4*8*
*разгибание ног в станке 4*10*
*голени в станке 4*14*
*Жим штанги за спину сидя 4*10*
*жим штанги от груди сидя 4*10*
*Тяга штанги подбородку 4*10*
*Шраги (вообщем трацпецивидные) 4*10*
*Разведение рук в стороны стоя с гантелями 4*15(боковые головки)*
*Разведение рук в стороны в наклоне с гантелями 4*10(задней головки дельтовидной мышцы)*
подъем рук перед собой с гантелями(предполагаемо передние)
пресс на наклонной скамье с отягощением 3х24
поднимание ног 3х15 + поднимание ног согнутых в коленях 3х15 »

Давай разберемся. Насколько это нереально.
1 упражнение - боковой пресс на гиперэкстензии. 4 подхода по 20 повторений. Идет в каждой тренировке. Понятно, что чел решает свои личные задачи. То есть выраженная мотивация, реально работа геморройная, но именно для этого атлета это важно. При достаточной тренированности это делается на позитиве, в общем то. То есть мне, как тренеру, например, вполне можно эту работу вынести за скобки, если можно так сказать. Дальше идет несколько упражнений на грудь:
2. Жим лежа 5х8
3. Жим наклонный 5х8
4. Жим с отрицательным наклоном 5х8

5. Жим гантелями 5х8
6. Разводка 5х8
Имеем 5 упражнений на грудь, из них 4 жима и 1 разводка с гантелями. Это полная работа на грудь. Не знаю уровня подготовки, если средний уровень, то атлет безусловно сделает такую работу. Если стаж есть, но тренированность ниже среднего уровня, я бы отрегулировал эту работу подходами, скорее всего поставил бы в 4, 5, и 6-ом упражнениях 4-5 подходов. Думаю, атлету просто напросто нужны именно грудь. Вот он ее и делает. С позиций выполняемости такой работы, все вполне реально. Другое дело, что если веса недостаточные, тогда будет иметь место вейдеровский синдром. Много упражнений, много подъемов, веса не растут. Но это кстати не всегда и далеко не всегда значит, что нет мышечного прогресса. Или что эта работа хорошо не скажется при смещении тренинга в сторону повышения интенсивности, так называемого базового тренинга. Еще. Лично я никогда не даю упражнение - жим лежа с отрицательным наклоном. И так натуживание создает нагрузку на сосуды головного мозга, а еще жать головой вниз!? И практического смысла в этом упражнении не вижу. Если грудь развита, будет и нависание, или подрезка. Если хочется ее акцентировать, есть другие, более интересные упражнения.

Дальше идет блок из трех упражнений на бицепс руки. Тут все выполнимо. При соответствующей натренированности. Я сделаю отступление. В принципе, по моей (я просто избегаю слова "нашей", мне уже делали это замечание) версии, это вполне выполнимо, поскольку веса то мягко варьируются. Поэтому ставить вопрос о невыполнимости такой работы в нашей систематике некорректно. Но. Другое дело, что я то всегда отслеживаю нагрузку, то есть практически рост рабочих весов. Вот вокруг этой позиции и можно копья ломать. Если веса достаточные, то критиковать особо нечего. Вот такие дела. Понятно, что атлету тут, в этой тренировке нужны грудные и бицепс. Ну, он много работы и делает. О объеме нагрузки, со стороны ее количественных параметров можно сказать, что это довольно много. Вполне может иметь место синдром вейдера, как я уже говорил. Этого мы пока не знаем.

Дальше идет три упражнения на пресс, два последних в суперсете. Тоже вполне выполнимо. И заканчивается все подъемом на бицепс концентрированным. Я же говорю, тут акцентировано работается и грудь, и пресс и бицепс. И вот. Мощностных упражнений много, но в принципе, вполне в норме. Это жимы на грудь, всего их четыре, причем одно с гантелями, навряд ли там большие рабочие веса, и отрицательный жим, там скорее всего, жмется руками. Вместе с тем, нагрузка по количественным параметрам большая. Очень может быть, что веса не очень. Значимые. И 1 раз в неделю, если я правильно понимаю. При соответствующей тренированности вполне выполнимо. Эффективной я бы такую работу не назвал. Только по той причине, что делается она только 4 раза в месяц. При такой частоте будет иметь место выраженная общестрессовая реакция, локально проявляемая на уровне грудных мышц. Рукам по фигу. Пресс - не знаю. Сейчас гляну, что в других тренировках.

3 первых упражнения на трицепс. Потом тяга гантели, но вполне возможно, что с коленом на лавке, тем более на 12 раз, если это не 6+6, то там вообще вес небольшой. Дальше становая на прямых ногах. Ну, будем считать, что тут и пресс дорабатывается, и атлет работает на заднюю поверхность ног и разгибатели спины тренирует. Я это упражнение применяю в блоках на ноги. Че оно делает в этой проге - не знаю пока. Посмотрим, что скажет атлет. Может, у него есть обоснование. Потом идут 4 упражнения на широчайшие. Кстати, может, перед работой на широчайшие чел и решил поработать на разгибатели спины. Я эти мышцы всегда ставлю с ногами. В обычае разгибатели тренировать с широчайшими. Вот, наверное, так это и будет объясняться. Работу на широчайшие вполне можно такую сделать. Не проблема. Конечно, трудно ожидать прогресса, если частота такой работы 4 раза в месяц.

Виноват, я не увидел. Оказывается, упражнений на широчайшие 5, а не 4. Впрочем, как я и думал, это по 12 движений на каждую руку. То есть это можно было бы иметь, такой режим, если бы речь шла о прорабатывающем тренинге. Но по двигательному ряду это объемная работа. То есть если судить по сей проге, это обычная объемная

работа на 8-10 повторений, но количество упражнений и движений в некоторых упражнениях такое, как при рельефном тренинге. Некоторая каша, мягко говоря.

Первое все тоже, боковые части талии. Это понятно, можно просто иметь в виду. Ниче тут страшного нет, вполне разумно, если чел именно этого хочет. Дальше идет приседания, жим ногами и разгибания ног. Ну, нормальная работа, сюда бы и мертвую тягу перекинуть со второго дня.
Дальше жим из-за головы, жим с груди и тяга к подбородку, на передние дельты. Ну, вполне нормально. Но потом шраги, они навряд ли нужны, если нормально работать на дельты и спину. А так приходится мирится с такой постановкой. Потом блок из трех упражнений на все 3 дельты. Упражнения не напряжные, при соответствующей тренированности. И опять пресс. В общем, если бы знать нагрузочные параметры этой работы, можно было бы предметно сказать, что за всем этим стоит. Подбор упражнений не лучший, сдвинуто многое в сторону комфортно-тренажерно-изолированного режима. При этом же тоннаже я бы все переписал бы таким образом, чтобы этот же объем нагрузки имел бы место при более высокой интенсивности. Уверен, так было бы эффективней. Это если оптимизировать эту прогу, даже не прогу, а этот подход к тренингу. Честно, я не очень себе представляю, что многое, например, разводки на дельты, становая на прямых, и др., могут обеспечить мышечное развитие при такой РЕДКОЙ частоте тренинга. Мышечных групп. Вот такое мнение. Если я правильно понял, хочется работать все, грудь, руки, спину, дельты, пресс, ноги. Поэтому и такие проги получились. Если надо, давайте я составлю прогу на 3 дня на все мышечные группы, благо мне сейчас это всеравно придется делать, писать прогу на 3 дня сыну. Ему 12 лет, только начал тренинг. Терпеть не могу 3-дневку, но иногда приходится с этим мирится. Если надо, давайте я напишу. Но с частотой 2 раза на мышцу. И руки там будут нагружаться через работу на спину, дельты и грудь. При желании можно просто подкачивать бицепс. На трицепс там и так - достаточно. Ну, и так далее. Говорите, что мне делать...

Проблема в другом - на узком месте все сделать, все уместить. То ли дело при 4-х тренировках. Удобно. А на 3, примерно так.
I. Спина, дельты, грудь.
1. Подтягивания 4-5xmax
2. тяга гантели 5x(6+6)
3. Тяга нижняя блочная 2x8; 3x6;
4. Жим гантелей сидя 4-5x6-8
5. Жим сидя 8; 2x6;2x5; /2x8;3x6;
6. Разведение гантелей в стороны 4-5x8-10
7. Жим наклонный среднешироким хватом 2x8;3x6;/4-5x6-8
8. Жим лежа широким хватом 5x8-10

II. Спина, дельты, ноги.
1. Приседания 5x8
2. Тяга рывковая/толчковая/становая 5x8
3. Наклоны стоя/Тяга мертвая 4-5x10
4. Подтягивания 4-5xmax
5. Тяга гантели 5x(6+6)
6. Тяга блочная нижняя 2x8;3x6;
7. Жим сидя гантелей 5x8
8. Жим сидя 2x8;3x6;

III. ноги, грудь.

1. Приседания 2х8;3х6;
2. Тяга рывковая/толчковая/становая 5х8
3. Наклоны стоя/тяга мертвая 4-5х8-10
4. Жим наклонный среднешироким хватом 5х8;/2х8;3х6;
5. Жим лежа широким хватом 5х10
6. Разведение гантелей в стороны 5х10

7 и 8-ое, либо ничего, либо пресс, либо руки. Пресс - 2 раза в неделю, лучше 3, обязательно подъемы ног в висе. куда поставить - на усмотрение. Куда легче. Можно одну тренировку пресса кинуть минимальную, например только подъем ног в висе, куда-нибудь в первую или во вторую, а на третьей сделать акцент. Можно 3 раза в неделю делать подъемы ног; или подъемы+подъемы туловища на наклонной скамье. По усмотрению занимающегося.

Подъемы и повторения, я специально указал и в объемном режиме, и отчасти в объемно-силовом, более жестком. Это просто для примера. То есть тут можно варьировать. Если мышца отстает с силе. Еще. Если варьировать прорабатывающий/объемный/объемно-силовой режимы работы, да еще на объемно-силовом и прорабатывающем скорректировать несколько проги, по упражнениям, можно более менее какое-то время и прогрессировать. Важно, когда почувствуете, что уперлись в количественные параметры, перейти на 4 тренировки. Тогда еще можно какое-то время прогрессировать. А вот ежели, (я понимаю, что выхожу за рамки спрашиваемого, задания, так сказать, но хочется сказать все равно), ввести после хорошей работы на 4 тренировках еще 5-ую тренировку и использовать ее для специализаций, то возможности мышечного развития резко увеличиваются. Такая вот точка в тренинге. В практике. Объективная. И весьма результативная. Момент истины. Не знаю, как еще передать перспективность этого среза тренинга.

Если так работать, сначала 3, во всех режимах, напряженно, возможно, вернее, наверняка, со спадами, потом перейти на 4, там так же, потом хотя бы эпизодически в режиме повторного циклирования использовать 5-ую тренировку, - это все позволит более менее результативно работать года полтора два - наверняка. Если хватит квалификации по управлению тренингом, можно и до 3-х лет прогрессировать.

Потом можно и в стабильном режиме работать. Специализации при пятидневном/четырехдневном тренинге, - это дорогого стоит.

Все это доступно именно без фармы. Интенсивность повыше, и тут надо быть осторожным со связками. Вроде все. Может, чего и забыл.

Веса при прочих условиях, колеблются в зависимости от объема нагрузки. Если у вас были три тренировки в силовом режиме, по 5-6 упражнений, то при переходе на объемный режим веса безусловно уменьшатся. Но это не выпадает из обычного порядка вещей. Это как раз и нормально. Это не вопрос, собственно. Один из феноменов культуристического тренинга в том и состоит, что если уменьшить размер отягощения на 20-30%, то количество работы с этими весами вырастает в разы. Например, вы жмете на 1-2 раза 100 кг. Ставите 80 кг и можете с этим весом делать 4-5 подходов на 8-10 повторений. Если у вас все нормально с функциональными качествами. С силовой выносливостью. И с общей. Как правило, после выраженного силового тренинга, околободибилдерского, с переходом на обычный объемный режим веса падают. Если не хватает силовой выносливости, то значительно. Если с силовой выносливостью все более менее нормально, то позже наступит кризис общей выносливости, так называемая в МББ "перетренированность". Объем нагрузки и интенсивность находятся как в прямой, так и в обратной зависимости. Собственно, на этом и играем. Это один из основных алгоритмов тренинга. Вы им тоже пользуетесь. См. С.МакРоберта. Его призывы сократить количество тренировок, упражнений и подбор упражнений, - это не что иное, как элементарный прием уменьшения объема нагрузки за счет количественной составляющей и подбора более мощностных упражнений. Эффект легко понимаемый - увеличение интенсивности. Этому приему столько же лет, как и работе с тяжестями. Где-то у меня была книжка, "История физической культуры", или что-то похожее. Там вкратце что-то писалось о том, что еще древние греки пользовались этим механизмом

тренировочным. Хотя Греция, это недалеко от Кипра. Кстати, по поводу Грециии. Вчера 3 наших атлета там выступали, на Европе по НАББА. Я спрашивал, никто Стива не видел. Наверное, не приехал. Я тоже не смог поехать, но не особо жалею, раз МакРоберта не было.
В общем, я еще раз говорю, не держитесь за рабочие веса. Это не перспективно. И крайне неквалифицированно. Наработайте объем нагрузки, с этого плацдарма всегда, в любой момент вы можете уйти в силовую работу. Только чем больше объем нагрузки на старте, тем больше прибавки будут в рабочих весах. Вопрос в том, на сколько надо увеличивать объем нагрузки, при какой интенсивности?... Опытным путем я и наработал для этого определенные проги, например прогу вводного тренинга. На этой проге надо добиться освоения объема нагрузки 50-60 тонн при интенсивности 40-50 кг. Почему? Не знаю, на мой взгляд, тут все сходится - подбор упражнений, подходы, повторы, рабочие веса. Комплексная ситуация, в 2-х словах не обоснуешь. Но. Это какой-никакой, но реальный ТРЕНИРОВОЧНЫЙ алгоритм. Самым простым образом направленный на развитие тех или иных ФК. В нашем случае это обе выносливости и сила, если только ее не хватает. То есть: есть объемный режим, тренинг, (вводный), и два основных алгоритма: 1) применение объемно-силового тренинга для увеличения интенсивности, (Привет моему другу); 2) функциональное, или общенагрузочное циклирование. Это готовый к употреблению тренировочный алгоритм. Те упражнения, иные, 60 кг или 80 кг на штанге, все это вполне вписываемся в нагрузочные параметры, оценивается. И так далее... Это я несколько пространственно, но всё о том же - о рабочих весах. непосредственно с размером рабочих весов работают по первому алгоритму - применению объемно-силового тренинга. И именно по проге вводного. Давайте сравним прогу трехдневки и прогу вводного. Мне кинуть прогу вводного? Для сравнения. Буквально по подбору упражнений, по воздействию на мышцу. Всего лишь еще одна четвертая тренировка, а как все интересней получается.

Для стабилизации тренировочной ситуации, для того, чтобы возможно, был мышечный рост, лучше не торопится, отработать в объемном режиме еще 5-6 недель. Какой тоннаж, кстати, сейчас? Если все вообще Ок, можно сразу перейти на специализацию, то есть на пять дней. Скорее всего, не сразу, попозже, будет и функциональный спад. В такой ситуации стараемся доделать таки специализацию. То есть работа в конце пойдет на фоне спада. Если будет совсем тяжело, придется сбросить нагрузку. Сбрасывай не с дельт, а с тех мышц, которые у тебя переразвиты, или хорошо реагируют на нагрузку. Смотри, как получается. И алгоритм тренинга и мониторинг по нагрузке присутствуют, а выбирать все-равно приходится. В этот зазор и умещается все эти пресловутые "все мы разные". И индивидуализация тренинга тоже.

В начале будет тяжеловато, если без привычки. Но все одно, надо укладываться в полтора часа. По любому. Люфт все тот же - рабочие веса. Довольно быстро привыкают атлеты и такая тренировка вполне нормально переносится. Обычно судя по дневникам, 80-88 минут. Разброс минимальный. У всех примерно так по времени. Это на вводном. Иногда, когда тренировки идут легко, бывает и 75 минут. Кстати, при специализациях, например на дельты, успевают и за 60 минут. Дельты, я имею в виду. А это 8 упражнений, в основном 5, в некоторых 4-5 подходов. Тренированность. Все решает тренированность. А как ее получить? Все просто. Тренированность повышается, часто через функциональное циклирование, тогда, когда атлет выполняет работу, которую он НЕ МОЖЕТ выполнить, не прилагая сверхусилий. Только у нас это не борьба с весом, а борьба с объемом нагрузки, если можно так сказать.

Ну, "синдром Вейдера", это я так себе позволил назвать отсутствие роста рабочих весов при перегруженной по количественным параметрам тренировке. Лечится просто - применяем объемно-силовой тренинг. Потом возвращаемся к исходной проге. Все в циклах по 5-6 недель. Динамика нагрузки в этой версии тренинга 1-2 тонны в

неделю. Прироста. При фиксированных прогах, регламентированном тренинге, я имею в виду, обычно веса растут. Я регулирую этот параметр следующим образом - смотрю динамику объема нагрузки за последние недели, от 10. Делю рост нагрузки на количество недель, если недостаточно, вводим объемно-силовой. За синдром Вейдера извиняюсь, если кого задел. Это слишком смело, с моей стороны, но я просто хотел обозначить ту типичную ситуацию, когда в тренинге с большим количеством упражнений рабочие веса не растут, народ не знает, че в этом случае делать, и начинает рассказывать... Вплоть до "ложь официального ББ". Пафосно так звучит. Ну, и я немного попафосничал.

Средней тренированностью я считаю 140-170 тонн при интенсивности 60-70 кг при 6 тренировках именно на основном объемном тренинге. См. "Логику тренинга".

«Вот у меня только одного я не понимаю там же специально на мышцы рук ?? этого будет достаточно ??»

Уверяю. Если 4 раза в неделю, по 8 упражнений, по 5 подходов по 8-10 повторений, с обеспечением нагрузочной ДИНАМИКИ, то при работе на дельты и грудь трицепсу вполне достаточно. И форма будет задаваться хорошая, - трицепса. Я бицепс - дай ему провидение выносливости справится с работой на спину, в тягах. При нагрузке на руки у новичков техника становится проблемной. Включение широчайших - плохое или очень плохое. Я где-то тут читал, что у атлета жим на наклонной больше, чем жим лежа. Отсюда видно, что это - РУКИ!!! Руки наверняка сильные и выносливые. И вполне можно угадывать проблемы со спиной, или дельтами, что мене вероятно, впрочем, и с грудью. Это большая проблема, когда руки в развитии опережают мышцы туловища. На том фоне, что я особых проблем в тренинге, например, не вижу вообще, кроме трудовременных затрат, конечно, я все-таки считаю такую ситуацию серьезной проблемой. Имей в виду дельты, широчайшие и грудные, но не руки. И грудь тоже - осторожнее. А вот дельты и спина - без ограничений. А тут пытался об этом говорить, но пока это не привлекло вашего внимания. В общем, руки идут в последнем эшелоне. Самом последнем.

Время выполнения упражнения, или подхода, или всего тренировочного занятия, - это не интенсивность. Интенсивность, это средний вес за тренировку и неделю. i = v/n, где i - это интенсивность, v - это объем работы, тоннаж то есть, а n - это суммарное количество движений за тренировку или недельный цикл. Посчитай количество движений, (подъемов, повторений) за тренировку, раздели объем тренировки на количество выполненных движений за тренировку, у тебя получится интенсивность одного тренировочного занятия. Это i за каждую тренировку сложи и раздели на 3, количество тренировочных занятий, это и будет интенсивность твоего тренинга, - I недельное.

А это элементарный вводный тренинг:
I,III. Спина, дельты.
1. Подтягивания
2. Тяга верхняя блочная к груди
3. Тяга гантели
4. Тяга нижняя блочная
5. Жим гантелей сидя
6. Жим сидя
7. Отведение гантелей вперед/разведение в стороны

8. пресс

II,IV. Ноги, грудь.
1. приседания со штангой на груди
2. тяга толчковая/рывковая
3. Сгибания ног
4. тяга мертвая
5. Наклоны стоя
6. Жим гантелей наклонный
7. Жим лежа широким хватом
8. Голень с партнером

В основных упражнениях по 5-ть подходов, в неосновных, типа разводок, наклонов, по 4-5. Акцент сделан на широчайшие и небольшой, на ноги. Следующий цикл это все отработает. то есть через 5-6 недель акценты поменяются. Больше будет на дельты и немного - на грудь. Выйти на 50-60 тонн при интенсивности 40-50 кг. Это важно. Задача по тренингу. То есть тренинг становится предметным и вообще то функциональным. То есть обычным спортивным. Здесь не стоит ставить задачи мышечного развития напрямую. Как-то это теряется на фоне всех остальных задач: развития суставов и связок; сердечнососудистой и дыхательной систем; изучения и наработки техники выполнения упражнений, наработка ФК - силовой и общей выносливости. Если интенсивность (рабочие веса не растут, а они обычно растут) не растет, по этой проге составляется прога объемно-силового тренинга на 5-6 недель. Кинуть такую прогу? Если атлет сдыхает, то есть производит такую работу, которую он не может перенести по причине недостатка общей выносливости, то применяется общенагрузочное циклирование. Я уже об этом писал. Кстати. Собственно, вся эта так называемая "перетренированность", у нас - функциональный спад, генерируется всего-навсего дисбалансом динамики развития силовой выносливости и ОБЩЕЙ. Всего-то. А сколько копий было сломано! Сколько людей было сбито с толку. Элементарная же тренировочная ситуация ведь. Книги написаны и проданы. И прочтены. И время угроблено. С этими редкими тренировками. Не считая травм. То есть тренинг в начале не должен носить силовой характер. Ну, и так далее... Я уже наверняка надоел со своими причитаниями. Но приходится.
И вот когда вы не находите времени на четвертую тренировку, начинаются всякие заморочки. Всего то разница в 1 тренировочное занятие, это 4 в месяц, ну пусть по 2,5 часа с дорогой, это 10 часов в месяц. Если в месяце посчитаем 30 дней, то получается, что у вас не находится 1,4% времени для того, что бы оптимизировать свой тренинг. И не ставить себя в невыгодное положение. Если не учитывать время на сон, то это все равно 2,1% активного времени. Всего то.

Да, я там (в "Логике тренинга") ляпнул, что прогу надо менять, и довольно часто, в среднем я меняю, корректирую ее каждые 5-6 недель. Если специализации на мелкие мышечные группы, например, дельты, то живет прога еще меньше, 4-5 недель. Другое дело, когда атлет работает по вводному, то есть сугубо в функциональном тренинге. Конечно, если нагрузка критичная, а это в 2/3 случаев, и чел валится в спад, то я, естественно, оставляю в основе тот тренинг, на котором он и работал, и в спад вошел. И на всех остальных стадиях, или фазах, это точнее, функционального цикла, прогу лучше оставить точно прежней. Это произошло из-за того, что я то зачастую корректирую тренинг по мышцам и по ходу функционального циклирования. И не только по мышцам, но при этом и несколько нагрузку корректирую. Чтобы оптимизировать фазу восстановления, или фазу компенсации. Просто опыт позволяет, и это в каждом индивидуальном случае делается. Коррективы незначительные, вам можно смело этим пренебречь. Короче, меня просто занесло, на повороте. Описать то иногда сложнее, чем найти решение и применить.

Так что в этом смысле беру свои слова назад. Работайте все фазы по одной проге. Скорректировать имеет смысл тогда, когда вы пройдете все фазы ФЦ и получите устойчивый эффект адаптации к новому уровню нагрузки.

то, что ты погорячился, совершенно верно. Это вполне "по правилам". Постепенно нарабатывается привычка, скорее способность совершенно точно грузить себя. Со временем ты довольно точно будешь планировать работу и определять даже сроки спада, в многонедельной перспективе. Даже. Я серьезно. На самом деле это только кажется, что "если я захочу...!!!" - да хоть из трусов выпрыгни, но работоспособность на данный момент - это категория довольно определенная, практически, при напряженной тренировочной практике, все колеблется в переделах нескольких тонн. Вроде бы и нагрузка например тонн за сто, а атлет только и может, собрав все силы, (иногда такое бывает на практике), увеличить нагрузку на несколько тонн, на 5-8 тонн. Это при общей нагрузке тонн за сто, например на нач. объемном тренинге. В общем, привыкай. Я че хочу сказать, в разрезе практики, так сказать. Вот если мы практикуем именно такой, напряженный тренинг, и безусловно, и по количеству тренировочных занятий, вот это и получается действительно атлетизм, в формате действительно культуризма. Веса вроде бы и небольшие, но пахота - по тоннажу культуризм с лихвой опережает ВСЕ силовые виды спорта. Это я не с позиций - вот мы какие! Я имею в виду именно что специфику деятельности. Тяжело. Но гораздо оптимизированней, чем, например, в паурлифтинге. Там хочешь, не хочешь, но надо поднимать. Травмы, предельные веса периодически, соревнования, экипа, судейство. Я в очень уважительном ключе по отношению к ПЛ это говорю. Просто когда знаешь о реальной практике тренинга в штанге или лифтинге, о реальной пахоте, представь, как можно реагировать на все эти "перетренированности", восстановления, "все мы разные", миофибриллы тут всякие развелись, - с ума сойти простому тренеру. Ладно, я ругательно, но все-таки хочу в позитиве сказать - надо работать на пределе. Во временных пределах, конечно, адекватных, не на вот этой тренировке, а в цикле 5-6 недель, в полугодовом цикле. Хоть ты супезотказах в суперподходе сделай - максимум - грыжу заработаешь. Тяжелая, по количеству работы прежде всего тренировка в культуризме. А веса? Веса от такой тренировки и растут. Постепенно и медленно. И мускулатура - так же. Ладно, меня заносит. Это я по темам тут гуляю - лучше туда не заглядывать, наверное. Хотя одни интересный вопрос нарыл...
По поводу повторения сгибания ног. Понимаешь, я не знаю насчет митохондриальных саркомеров, но включится в это упражнение тяжело. Поэтому первое идет средне, 4 по 8 примерно повторений, потом тяга мертвая, а уж потом, на включенный и уже несколько утомленный бицепс бедра и делаешь еще 4-5 пять подходов, можно и 6, и в объемно-силовом, но мягком таком режиме эти же сгибания. Мышца средняя, нагрузку даст небольшую, но мышца заставляется работать. Это уже именно что и есть культуризм. Новичкам не стоит, конечно, но ты атлет стажный, к усилиям привык. Это даст тебе со временем ощущение мышечной, именно мышечной работы. Не знаю, как лучше сказать. Вот и все. Попробуй, не сразу, но со временем все почувствуешь. Проверено сотни раз. Я по отношению к этой мышце постоянно так делаю. И постепенно атлет "въезжает", что такое именно загрузить мышцу.

«И вот сведения грудные с помощью блоков для меня экзотика Может делать обычные сведения с гантелями на наклонной скамье, в чем фишка блочного варианта?»

Отличное упражнение. Ставишь наклонную лавку между нижними блоками, угол градусов 30, 40, грудь должна находится в плоскости движения. Ложишься-садишься на лавку, лицом вверх, руки с блочными рукоятками в кистях крепко держишь, руки подсогнуты, и делаешь сведения. Поначалу некомфортно потому что не поймешь, чем тут можно потянуть. Тяжело и нечем поднимать. Руки все время подсогнуты. Постепенно начнет включаться внутренняя часть груди. Тебе ведь имеет смысл сейчас по груди сделать ее идеальную по форме. Самые трудные части - внутренняя и верх. Вот это чуть ли не единственное упражнение на эту столь дефицитную часть груди. С гантелями - не совсем то. Я самый именно эффект описывать не буду, чеб тебя не лишать радости узнавания этого упражнения.

Если есть желание, включи и другую разновидность этого упражнения - тоже, но лицом вниз и верхних блоков. А уж потом и пожать можно - средний вес просто разрывает грудь на жимах лежа широким хватом. Вообще к блочным упражнениям там, где работа идет через гибкий трос, присмотрись.

Правильно. совершенно, что ты дельты после спины планируешь. Но такова специфика, я вполне серьезно. В тренинге правил достаточно много, и все без исключения, или почти все, имеют как раз и исключения. Если ты не переживаешь особо в этом случае за плечи, после хорошей разминки, а это минут 10, вращения, наклоны, вплоть до шпагатов , то есть на все тело, растяжка такая, но тоже не предельно, осторожно тоже, - веса у тебя еще небольшие, так что вполне можно попробовать. Если плохих ощущений не будет, можно и так делать. Преимущество в том, что ты и суставы-связки тренируешь, и дельтам приоритет делаешь. Кстати, после освоения всех этих трособлочных упражнений на грудь, можно будет следующую специализацию сделать дельты + грудь. А спину с ногами. И тоннаж повысится удельный, то есть на 1 отдельно взятой тренировке, и для дельт хорошо, и суставы еще больше тренироваться будут, и будет тебе разнообразие и интерес, и вообще культуристическое счастье. Маленький кусочек, который ты уже можешь и почти сейчас получить от тренировки.
Тягу - меняй на узким параллельным хватом. Совершенно не принципиально. Пока что, во всяком случае. Со временем почему то все больше приходится делать такие именно тяги - они и спину в толщину строят, и одновременно очень серьезно увеличивают ширину спины, раскрываемость становится хорошей. Почему, не знаю, видно, все это - на ширину и толщину, достаточно условно.

Если заболел, температура там, тело болит, однозначно в зал идти не надо. А надо быть дома, постельный режим, + все народные средства лечения, плюс, по тяжести, обычное лечение. Отсыпайся, читай, но только не культуристическую л-ру, короче, лучше полярно себя вести. Телик, фильмы, безусловно высокохудожественные. Шутка. Проблем нет, при таком то тренинге. После выздоровления, обязательно после полного выздоровления, первую неделю в 3-4 подходах, можно и не все тренировки делать. То есть не пять, например, а 3. Или 4. Если вроде бы и заболел, но не отчетливо, что-ли, но на этом фоне плохое самочувствие, - все тоже, минус фармакологическое лечение, или небольшое. Народные средства приветствуются. Недельку минимизированного тренинга только на пользу. Если точно это не болезнь, там все по другому. Как при ФС обычном. Если ты подозреваешь эдакую латентную форму ФС, то есть переутомление, сравнительно не острое, но стремящееся перейти в хроническое, обязательно сделай цикл восстановительного характера. Модно недели 2-3. Но не меньше 2. Критерий - пруха. Если прухи даже небольшой нет, нагрузка во времени, завышенная. Уменьши количество тренировок. Это крайняя мера. И потом все по новой. Скорее всего, все эти состояния у тебя проходят на фоне все-таки небольшого переутомления. Тут важен фактор времени. Отпусти пахоту на несколько недель. Хуже не будет. Если такое повторяется слишком часто, больше 2 раз в полугодовом цикле, значит, перегружаешься. Необходима общая коррекция нагрузки. Прежде всего по вектору обшей выносливости. То есть больше надо по времени работать на 4 тренировках. Не спешить. Все тоже, только на меньшем нагрузочном уровне. То есть надо "вычислить" свой нагрузочный уровень на сегодня. Такой, что бы был прогресс. Страшного ничего нет, это часто бывает именно с уже тренированными атлетами, мужчинами. Генерируется это дисбалансом силы, силовой и общей выносливости. Вот там мы и ищем. Короче, это именно часто встречающийся синдром атлетов мужчин. Не пацанов. У них силов не хватает, и все идет более классически. Не скажу, что коротко ответил. Но это важно.

Вот, вспомнил тут одну вещь. Я недавно тут бродил от нефиг делать, по темам, и набрел на такую ситуацию: чел писал, что у него ноги большие, надо сбросить объемы. Но на поверку ноги оказались и не такими уж объемными. Я

этот пример привожу к чему - баланс. Это не только оценка гармоничности и соотносительности объемов, это ведь целиком и полностью алгоритм тренинга. Например, ноги всегда или почти всегда формируются назад и внутрь, но не вперед и в стороны. Если тренинг этого не учитывает, он и не может быть успешным. На фоне тенденции к минимизации тренинга, натуральности, отсутствия алгоритма функциональной подготовки. Мы никак эту тему серьезно не затронули пока.
Грудь - там развитие тоже идет через баланс. Причем не линейно, если можно так сказать. То есть присутствует тенденция к развитию внутренней и верхней части, с одной стороны, с другой стороны, отчетливо видно, во многих случаях, что пока не разовьется наружная часть груди, среднюю и внутреннюю части развить не получится.

«Возможно-ли развитие внутренней части грудных, без участия сведений на блоках?»

Если грудь "короткая", то да. Много работы на наклонной скамье, много жимов, и то не наверняка. Длинный путь. Во всех остальных случаях, без блоков проблематично. Конечно, если годами жать широким хватом лежа, наверняка разовьется вся грудная, включая и внутренние части и верхние. Если суставы не угробишь. И вообще. Я например, сугубо не сторонник тренажеров, но к блокам, там, где гибкий трос передает усилие, в смысле отягощение, отношусь очень хорошо. Например, при сведении нижних блоков лежа на наклонной скамье, руки уже сведены, или сводятся. а нагрузка по прежнему присутствует. И свободу движений тоже надо учитывать. в общем, с блоками это все перспективней. А внутренняя часть при хорошем развитии расширяет визуально плечи, ровно так же внутренние части бедер, хорошо развитые, сужают визуально таз. Так что оно того стоит.

Когда-то у меня тренировался один атлет, очень хороший впоследствии результат у него был. Пришел совершенно молодым человеком, имел I разряд по ТА. До того, как мы с ним начали совместную работу, он качался в другом зале, это сразу после ТА. Так вот там буквально за полгода он угробил на этих жимах лежа себе плечо. Года 2, а то и больше мы кроме разводок гантелей, и то щадящих ничего на грудь не делали. При этом он, будучи еще юниором, выигрывал национальные чемпионаты по взрослым. А конкуренция тогда была очень приличной. Грудь, конечно, отставала, но голень, бицепс бедра, проработанные квадрицепсы, очень объемные широчайшие и пиковейшие руки позволяли ему выигрывать. Должен был ехать на Мир, но тогда еще федерация все никак не могла поехать/попасть на соревнования. Если и приезжали, то днем позже. Или вообще не добирались. Не получалось все у них. А вполне мог бы и выиграть.
Я это к чему... В культуризме всегда можно переключиться на что-то другое. И этого "что-то" - валом. А плечо надо оставить в покое. И не на 1 месяц. Смысла нет поступать по другому. Сосредоточься на других мышечных группах, пусть грудь отдыхает. Работы - валом. Что бы время впустую не тратить. Постепенно, не раньше чем через несколько месяцев, начинай работать на проблемную зону. Но! Надо сначала хорошо так вложиться в работу на дельты, пусть плечо обрастет мышцами, сустав будет натренирован под другими углами, и хорошо натренирован. Тогда постепенно, но опять же мягко, лучше на совершенно других упражнениях, кстати, таких, как грудное сведение блоков, в разных видах этих сведений, начинай работать. Несколько месяцев, - это практически ничего в нашем стажном тренинге. Откроешь за это время кучу новых вещей в культуризме, может быть... Как говорится, это я сам придумал, ну, почти сам, "не так плох культуризм, как его репутация".

«Как вы считаете, каким должен быть силовой баланс между такими мышечными группами как грудь и дельты? Например, если брать по таким упражнениям как жим лежа - жим сидя или стоя на дельты.. Какие тут должны быть веса? Да и вообще по всем группам мышц.. своего рода карта силового баланса мышечных групп Понятно, что одну и ту же мышцу можно нагрузить по разному различными упражнениями. Вот, хотя бы, если брать

основные упражнения. По 3-ке приняты такие цифры жим-1.5 собственного веса, присед-2, а тяга 2.5. Еще есть такая цифра на жим с груди - поднимать нужно стремится свой собственный вес и не на один раз. Как вы думаете на этот счет?»

Я сейчас попытаюсь нарисовать примерные цифры, в формате довольно значимых коридоров, так сказать, от и до, и то примерно. И самое главное - все это примерно на уровне средней тренированности, и самое главное, в контексте именно такого тренинга, объемного, как вы его называете. (я уже тоже привыкаю).
Дельты. Это, напоминаю, уровень СРЕДНЕЙ тренированности.
Жим сидя - для чела весом примерно 75 кг, это для среднеуровневого культуриста рост примерно до 165-167. Не выше.
1. Жим сидя гантелей не меньше кг по 35, 40. У нас обычно больше.
2. Жим сидя - кг по 70-80, по краям 60.
3. Жим лежа - тут мы специально "не лезем" на веса; обычно все делается в жимах лежа на уже порядком забитые грудные и раз по 10, 12 - кг 80-90. Максимум - 100. Если можно обойтись 70 кг, это и жмут.
4. Что еще? А, тяга нижняя блочная - 80-100, зачастую приходится ложить на стопку грузов гантель потяжелее.
5. Тяга гантели - ближе к собственному весу, но обычно несколько ниже, кг от 50, не меньше.
6. Че еще? Разведения на боковые дельты - не меньше 18, 20 кг, минимум - 16. Чаще 24 и даже 28 кг.
7. Приседания со штангой на груди - ну, это не тот вариант, когда первым, и с большим весом. Если вес большой, я специально это упражнение ставлю на уже забитые ноги, кг от 70 и до 100, 110. 120, 130 - это для такой весовой категории много. При желании тут можно и на 150 выйти, не проблема. Только незачем.
8. Гакприседания - обратите внимание, это мы много делаем, в смысле - часто, на среднем уровне - кг 50, 60. Штанга сзади, выше копчика, пятки на подставке, корпус вперед стараться заваливать не чрезмерно. Очень неприятное упражнение, но обязательное, если хочешь выигрывать.
9. Сгибания ног лежа - и 50, и 60, и даже 70.
10. Рывковая тяга - кг 90 минимально достаточно; но делают и 120 и 140. Но это атлеты потяжелее, все-таки.
11. Наклоны стоя - ну, кг 60, не меньше, и 70 и даже 80 вполне рабочие веса. Кого прет, и 90 делают. Ну, это атлеты таки потяжелее будут.
12. Гиперэкстензия. Не меньше 40, лучше 50-60. Все на 10 раз. И на забитую спину.
Подтягивания - тут например тот легковес, о котором я писал уже сегодня, на первом подходе делал 50-55 подтягиваний. У тяжей гораздо меньше, естественно. Вообще, если средневес, например, делает больше 30 подтягиваний, подтягивается с весом, дополнительным. кг 10 блин вешает, и вперед.
Конечно. если бы можно было, мы бы и больше грифа не поднимали, естественно. Но веса растут, на фарме я специально применяю такой подбор упражнений и проги, чтобы веса не росли. В общем, развитие например, грудных, и результат в жиме лежа на 1 раз - для меня это БУКВАЛЬНО разные вещи.
Постоянные реалии - на вопрос "Сколько ты жмешь лежа?" - никто ниче ответить не может. Естественно, народ думает, что 180. А вот жим сидя впечатляет, даже меня. Андрей Рожко, у которого плечо было травмировано, я писал об этом, помнится, первым пожал 110 кг сидя. На раз. До этого 100 на 2. В смысле, в этой же проходке. Вот с тех пор и повелось, что хлопцы все норовят пожать сотку сидя. Жмут. А я переживаю за плечи. Но пока все нормально было. (Тьфух3р.).
А. В седло много приседаем. Кг 70-80 это рабочий вес для всех.

Такая "нелюбовь" к жиму лежа из практики. Только оттуда. Гробит плечи жим лежа. А жим сидя как раз и не гробит. Спорить не буду о причинах, хотя может, и получится - поспорить. А соображения такие: в жиме лежа уж больно большие веса можно жать. При этом торс распластан на скамье, свобода движений ограничена. Плечевые кости под воздействием веса снаряда фактически растягивают и даже выворачивают сустав в совсем неестественном

направлении. При жиме сидя, во-первых с рабочим весом проблемы, он растет медленнее, гораздо медленнее, чем в жиме лежа, во-вторых, жим сидя или стоя более естественен для плечевых суставов, просто по биомеханике, если можно так сказать, в третьих, свободы движений там больше. Можно торс несколько отклонить, плече идет вверх по отношению к торсу и вперед, а уже потом только вверх. Я требую жать ТОЛЬКО в балансе, то есть без опоры о скамью. И жим сидя - не основное упражнение. Основное упражнение жимовое для плечевого пояса - жим сидя гантелей. Поскольку там еще большая свобода движений, можно жать с небольшим наклоном, опираясь на почти вертикальную скамью, спинка наклонена назад под небольшим наклоном. Жим сидя применяем умеренно. Во всяком случае, я к этому стремлюсь. Ну, атлеты увлекаются. При таком представительстве в тренинге жимом сидя гантелей и штанги и верх груди, кстати, грузится. Как и при приседаниях со штангой на груди, кстати. Плечи сначала надо хорошо развить на жимах и разведениях, а уже потом можно и лежа жать, но в любом случае, умеренно. Я плечи себе просто угробил, катастрофически растянул на жимах лежа широким хватом. Что еще... Жим сидя укрепляет весь торс, и пресс, и разгибатели спины. Трицепс грузит природно, так, как надо. При таких жимах меньше приходится тренировать трицепс, и он получается лучшей формы. Все это чушь, что генетика определяет форму мышц. В 99 из 100 случаев за пробелами в форме мышц стоит неправильный тренинг. Вот это актуально, правильный тренинг, применение многих упражнений, а не генетика. Больше 100 кг среднему культуристу нет необходимости жать лежа. Не такое уж это обязательное упражнение. В современном зале вполне и без него можно обойтись. И это разумно. Чеж попусту жать, рискуя угробить плечо. 1 травма, и много проблем. Приседания со штангой на спине, до параллели, тоже не применяем, никогда. В основном со штангой на груди и глубоко. Жопа, именно жопа растет при наклонах на фоне неполных приседаний со штангой на спине. А глубокие приседания на груди как раз правильно развивают ягодичные, их края, особенно нижний край. таз при этом смотрится не отвисающим, над бицепсом бедра. Добавь сюда большую, крайне большую работу на бицепс бедра, получается сбоку то, что надо. В общем, один из важнейших параметров тренинга, это динамика развития мышцы, отдельной мышечной группы. Эта позиция во многом генерирует подбор упражнений, причем в сторону выносливости, в функциональном срезе тренинга. Жать лежа, тянуть становую и побольше, и приседать побольше и до параллели, а еще жим ногами, неполный и побольше - это совсем не культуризм. Особой любви у меня к жиму сидя нету, как и к другим упражнениям, но для развития плечевого пояса эти упражнения гораздо важнее и безопасней, чем жим лежа. Тем более, что грудь у нас всегда несколько отстает, идет вслед за дельтами и спиной. Развить грудь просто, но потом будут проблемы с развитием дельт. А новичка лучше заставить работать на дельты больше, это ему доступней, это вписывается в динамику развития мышц, с точки зрения баланса межмышечного и функционального тоже. Тот, кто хорошо жмет сидя, легче и безболезненнее подтянет жим лежа, в промежутках между серьезной работой, а не наоборот. Кто много жмет лежа, обычно не любит жимов сидя. А правильно сориентированный атлет ровно дышит к жиму лежа. Вот и все. Жаль, не совпадает с моим другом. И на соревнованиях его не видно. Не исключено, что автор занят разработкой новой атлетической жувачки, которая хорошо приклеивается к грифу. И тяжелая такая, говорят, в знающих кругах, что брикеты этой новой атлетической жывачки будут фасоваться от 0,25 фунта до 1,75 фунта. Странная верхняя граница, кстати.

Если чел не начал с тренировки дельт полноценной, но жал лежа, и достаточно много, то у него многие упражнения потом вызывают дискомфорт. Я об этом же. Увы. Теперь надо все начинать сначала. Убирать на годик, не меньше, жим лежа, постепенно, очень медленно и осторожно начинать работу на дельты, во всех по возможности упражнениях... Такие дела. Иначе дельт не видать. Вспоминаю, как в начале темы меня обвиняли, что я не учу как безопасно тренироваться. А один тип учит, мол. Херне он учит. Это эмоции, сорри. Просто пишу статью, "Массовый ББ". не успеваю переключатся. Заносит. Но ведь по существу. Весь тренинг перековеркали. Ты сначала дай лучше, а потом уж и критикуй. А то обгадили нормальных людей, ривалюционеры, а ниче путного, кроме ног кенгуру, не предложили. Позор массового ББ.

Спина, это поважнее сисек до пупа. И безопасная работа. И работы там - вагон и маленькая тележка. Ну, мы там и пашем. Спина у него была роскошная. И дельты хорошие. А грудь отставала. Потом подтянули. Ноги были хороши, разделенные, голень хорошая. Он ее убивал практически. На спину и надо работать. На бицепс бедра и дельты. Голень - это особо. Нельзя откладывать. Баланс тут как раз и причем. Он во многом и определяет формат тренинга. Не знаю, как лучше сказать.

Естественно, не могу быть категоричным, но гадостей сейчас все равно наговорю: все-таки я настаивал бы на том, что приоритет должен быть за дельтами, и, обязательно - при несколько минимизированной работе на грудь, чтобы не перегружать плечевые суставы; по подбору упражнений, честно, я так никогда не делал, что неправильно - Жим из-за головы - очень проблемное упражнение, лучше его не делать совсем, по краям, ну совсем уж стажным атлетам с очень хорошим развитием плечевых суставов/дельт, от природы гибким; и конечно, не в станке Смита, это как раз и не годится; Обратная разводка на бабочке, не знаю, но если вес приличный, руки достаточно длинные, то выворачивание, ну, может это я загнул, насчет выворачивания, но напряжение, сдвигающее плечевую кость может быть сильным; Сдвигает как раз в сторону, обратную при жимах лежа, если не ошибаюсь. Сидя на тренажере - ну никак не годится. Тут плечевая кость, ее верхний конец "продавливается" вниз. Не буду настаивать, но мне очень не нравится этот тренажер. Жим Арнольда. Я очень уважаю профессиональных атлетов, не считаю возможным их критиковать, проблема в том, что гантели как раз и отличаются тем, что работа с ними дает возможность работать с таким разворотом, который именно для тебя и именно сейчас актуален, то есть минимально дискомфортен и максимально удобен. Поэтому при работе с гантелями я всегда настаиваю, что разворот кистей должен быть как раз произвольным, если надо, меняться, но вращать гантели по заданной амплитуде, выполняя жим, это явно не для среднего, и тем более до среднего уровня. Наверняка, Арнольд прав. Но мне лучше трактовать это упражнение именно так. Это несомненно, во всяком случае, крайне удобно. И гантели не сводятся вверху, просто жмутся, и обтяжка крайне желательна, но тоже в меру.
Тренажеры можно использовать, обычно при подводке к соревнованиям, и то, как компромисс. А начинать надо только со свободными весами. Особенное место отводится жиму гантелей. С обтяжкой, без специальных разворотов, при произвольном положении кистей, можно по ходу движения их доразвернуть/свернуть, как удобно для сустава и вообще выполнения упражнения. И не сводить вверху. Просто жим. Верху они не сводятся, остаются в таком положении, в каком туда пришли. Опускаются вниз, плавно, обтягиваются суставы, доходят до нижней точки гантели, и - мощно вверх. И повтор. Ритмика тоже определенная присутствует. Посередине примерно движения, идет небольшой посыл корпуса вперед, с посылом снарядов вверх. Не знаю, но мне кажется, я в ЛТ все об этом писал, о технике. Можно там посмотреть, если кому надо. Корпус тоже участвует в работе. Это если без опоры. С опорой попроще, там все тоже, но без работы корпуса. В жиме сидя штанги работе корпуса обязательно уделяем внимание.

«А как бы выглядела программа с акцентом на спину? То есть, как я понимаю, спину вместе с дельтами. Если тренироваться 4 раза в неделю. В этом случае 2 раза работать спину достаточно?»

Да ведь все тренируется два раза в неделю. Это что касается частоты тренинга. Спина - безусловно. Подтягивания обязательны. Силовые, амплитудные. Это на 100% культуристическое упражнение. Если бы все работали на спину так, как носятся с руками и грудью, это было бы гораздо перспективнее и безопасней. Тяга гантели - очень удобное и перспективное упражнение. Тянуть поначалу нечем, потому что именно широчайшая работает. А ее включить в нужный режим работы не так-то просто. тяга нижнего блока. Это тоже на 100% культуристическое упражнение. Все,

кроме подтягивания, безусловно безопасно. Тяга верхняя блочная, например узким параллельным хватом, тоже хорошее упражнение. В верхней точке можно хорошо обтянуться, все с лямками, это обязательно. Без лямок широчайшая плохо включается и часто это приводит к переносу работы на руки. Что как раз и плохо. За силу кистей, хвата, переживать не стоит. Работы/нагрузки столько, что дай Бог вашим предплечьям восстановиться. Лямки предотвращают травмы лучезапястных суставов, или как их там, что повыше кисти, короче. Тяга штанги, хорошее упражнение, но проблемное на спину и по параметру удержания веса в наклоне. Т- тяга, тоже хорошее, но опять же - удержание веса, наклон корпуса... Тяга гантели, тяжелой гантели гораздо удобнее. Только с опорой руки и обе ноги в стойке, мощной, хорошо дающей опору. Так что получается, упражнений не так и много. Спина работается безусловно 2 раза в неделю. Специализации применяются на поздних стадиях тренинга. Позже спины на специализации ставятся только ноги, это если все вместе, не на бицепс бедра. Надо стремится создать почти предельную нагрузку на спину при 2-х тренировочных занятиях. Подходов, 3-4, - это мало. Поначалу 4-5, и довольно быстро надо выходить на 5 подходов. Объемно-силовой режим вводится довольно быстро. И циклами, начиная с 4-5 недель, с выходом на 5-6 недель, и в формате комбинированного тренинга. То есть некоторые упражнения работаются в объемном режиме, а некоторые, например, тяга блочная нижняя, начинаются работать в легком объемно-силовом, 2х8; 3х6;, например. Позже уже 3х8;3х6;, ведь упражнений то не так и много. Отрабатываем двигательным режимом нагрузку. проблема в том, что спина требует одновременно и силовой работы, тут тяни хоть до посинения, и объемной работы. Много движений. Но конечно, и смотрится спина, - хоть спереди, хоть сзади. Самая большая мышечная площадь, наверное. Хороша спина не только широкая, но и толстая, с нагромождением мышц при виде сзади. У Ли Хейни - если кто помнит, была очень хорошая спина. И раскрываемость - супер, и толщина, например, на двойнике сзади. А поскольку эта работа практически безопасна, то здесь и стоит напрягаться. Практически, до предела. Понятно, что к этому надо идти постепенно.

Да, это самое лучшее. Культуризм, по моему, все-таки сложный вид спорта. Везде 1 объект, развитие того или иного набора ФК. У нас 2. Если трактовать мышечное развитие именно и только как результат развития и использования функциональных качеств, тогда еще можно свести концы с концами. Но такого я пока что-то не слышал. С ума сойти, но в тренировочном процессе не считается нагрузка. Естественно, никак с нагрузкой особо и не работают, ею просто не оперируют. От силы - пытаются привязать тренинг к размеру отягощений. Это что касается функциональной составляющей. А второй объект, непосредственно практика мышечного развития. Тут во главе угла стоит баланс и особенности динамики мышечного развития. Начиная с каждой мышечной группы и кончая отдельно взятой. А тут еще все эти удручающие реалии МББ. Одни "физиологи" чего стоят! И не докажешь, что на основе физиологии, тем более спортивной, тем более физиологии специальных эффектов, например мышечной гипертрофии, тем более псевдофизиологии, тренировочный процесс никто и никогда не строит. Просто потому, что в спортивной тренировке мы можем оперировать только развитием ФК. Другого там просто нет. А некоторые эффекты состояния мышц, гипертрофия, форма, плотность, проработанность, это все может трактоваться исключительно как результат развития ФК и их использования. Хотя это, безусловно, тянет на объект деятельности, точнее на объект

тренировочного процесса. Во, блин, расписался. Это я перешел, в статье, к основам методологии. А вам читать. Проблема в том, что тренеров собственно, квалифицированных, никто и не готовит. Я был несколько лет назад в Киевской академии ФК и Спорта, кажется, так этот ВУЗ теперь называется, искал там соавтора для написания учебника, там мне там прямо и вполне серьезно сказали, что готовят тренеров по ЖУРНАЛАМ. Причем удивленно отметили, оценив мою реакцию:"Там ведь все есть!". куда уж дальше. Практически, в ББ нет сформулированного тренировочного процесса. Не знаю, может, я и не прав. рад был бы быть неправым. Если я прав, относительно методологии ББ, это тоже особо не греет, толку с того. Я имею в виду, что 1 в поле не воин. Хотя, сдвиги, по сравнению с прошлыми годами, колоссальные. Может, постепенно все и устаканится.

Честно, я тут недоработал. Как-то не уделил этому упражнению должного внимания, я имею в виду жим стоя. У нас сидя вполне нормально шло, может потому, что на разгибатели спины много работаем. Кстати, наклоны и гиперэкстензии я не отношу к спине, в общепринятом смысле. То есть спина, это широчайшие. А разгибатели спины у нас идут как синергисты с ногами. Очень удобно. Приседаем /тянем, тяги, это тоже к ногам относится, и добиваем наклонами или гиперэкстензиями. Ну, и пресс конечно, должен быть нормальным. Подъемы ног в висе обязательны, как у Любера. Это все с ТА. Наверное, я сейчас, конечно, не помню, меня от применения жимов стоя удерживало опасения перегиба свыше нормы в пояснице. Это упражнение потому с ТА и убрали, насколько я знаю, из-за травм спинного отдела, нижней части. Ну, я и поостерегся. Конечно, то, что это упражнение не темповое, тоже сыграло свою роль, при его отставке с ТА. Кстати, швунги жимовые и толчковые тоже применяем. Я просто о них особо пишу, и так мороки много. Уровень раньше был понимания ББ пониже. Поэтому. Иногда даже подъемы на грудь применяем. Если с плечами все нормально.

Где-то тут, на этом форуме, читал: там речь шла о мотивации, так атлет пишет, что у него бывает, идет на тренировку, кажется, щас порвет все и вся, ан нет, - не прет, и даже сильно так наоборот. И по другому - на тренировку идет, именно еле идет, кажется, сделаю 1-2 упражнения, и все, домой, ан приходит, а пруха - не остановишься... Примерно так. Так вот - это уже признаки начинающегося спада. Я это называю - рваный ритм. Спад развить и на восстановительную фазу. Мне кажется, я это описывал, в ЛТ. Именно так и писал: рваный ритм. Работоспособности, имеется в виду. Я к чему. Будьте внимательны. Надо вести записи и пытаться более или менее объективно оценивать свои состояния. Вот, например, возле тоннажа и интенсивности в рабочем дневнике я прошу атлетов ставить два показателя: Самочувствие:, ниже Работоспособность. Обычно эти показатели совпадают, но перед спадом часто появляется рваный ритм, в этом случае и появляется расхождение. Оно как происходит... Пока все нормально, то и ничего вроде бы и не надо. А когда петух клюнет, глянул на предыдущие записи, есть о чем подумать. Так постепенно нарабатывается практика контроля, это помогает планировать. Потому что планировать, а планировать надо именно полугодовые циклы, это хорошо помогает. При достаточном опыте вы даже спады примерно будет угадывать, даже их планировать, косвенно. А это помогает спланировать тренинг с учетом своих других (работа, учеба, семья, баня, выпивка, трава, диско, рок...) нагрузок. Насчет семьи - шутка, конечно...

Нагрузки, при хорошей работе, со временем точно будет хватать. Веса то будут расти. Лучше всю работу на торс делать на свежие руки. Так и техника будет нарабатываться хорошо. Голень - да кинь 9-тым упражнением к ногам. Ну что делать? Вот вокруг этой проблемы все обычно и крутится. Не хватает количества тренировок. Как с нагрузкой работать, вы уже немного знаете, то есть никаких перетренированностей не бывает. Время. И обеспечение тренированности, ну, я уже повторяюсь.
По поводу жира. При такой работе на аэробике сильно не попрыгаешь. Жир будет уходить, если не уходит, работай без аэробики и корректируй питание. Даже если применять аэробику, сначала надо все с жировой, ну, более менее сделать на культуристическом тренинге. Аэробика не должна убирать прямо таки излишки жира, она должна помогать получить уже именно рельеф. То есть если питание/тренинг не подогнаны, то сначала надо эти составляющие подогнать к норме, а то получится каша. Это важно, чтобы тренинг и питание соответствовали. Примем тренинг за норму. Тогда лишний вес - вопрос питания. При нормальном, значимом тренинге это несложно, более менее.

Мне кажется, эта "метода" - это простая классика, то есть обычный весьма универсальный тренинг. Поэтому, безусловно, можно тренироваться. Нагрузочные технологии сработают, безусловно, лишь бы тренинг был достаточно объемным. Турник, учитывая ваш вес, не так пока и актуален. Вертикальная тяга, - можно и без нее. Очень хорошо, что есть гантели. Иметь в собственном спортзале хорошо представленный гантельный ряд, это не шутки. Это многое решает. Вот без гантелей плохо. Так что все вполне осуществимо. Мне кажется, надо составить весь перечень упражнений, которые вы можете делать, полезно иметь это перед глазами, исходя из этого, составить первую прогу. Потом менять упражнения. Считать нагрузку. Развивать тренированность и за счет этого наращивать воздействие на мышцы и на жировую.
Общий план может быть таким:
I. Обычный объемный тренинг, веса подбираются корректно. Учитывайте, что у мужчин в полном расцвете сил веса могут расти быстро. Тут надо быть осторожным. Отсюда вторая позиция тренинга.
II. Применять прорабатывающий тренинг. Циклами по 4-5 недель. Из нее, то есть второй позиции вытекает третья.
III. применять прорабатывающие специализации , естественно, циклами, лучше повторными циклами с акцентацией на проблемные зоны тела.
IV позиция. Формирующий тренинг. Акцентация на форму мышц, их баланс. Это вначале делается простой акцентацией, без специализаций, потом с применением специализаций, скорее всего, понадобится повторный режим. И в финале - пятая позиция.
V. выход на общий баланс, и по форме, то есть по объемам частей мышечных групп, и по общему балансу, и сверхзадача - дальнейшая отработка качества, то есть рельефа.
Понятно, что все это будет зависеть от функциональной подготовки, то есть решить все эти задачи можно только решая задачи функционального развития. То есть все это идет с учетом нагрузки, работы с нагрузкой по вектору того или иного ФК. То есть сквозь всю эту работу будет проходить вот такая векторность тренинга. Вам, именно вам стоит обратить внимание на общую выносливость. Жир убирается через прорабатывающие тренинги, а это требует хорошей общей выносливости. Формы мышц, объемная работы, объемно-силовая работа будет требовать именно комбинированной работы, то есть тренинг зачастую будет носить комбинированный характер.
Звучит, возможно, несколько надуманно, но я например, все это примерно так и делаю. Всегда надо постараться "увидеть" работу на год, полтора, отсюда прикидывается план работы на полгода, а отсюда и вытекают конкретные проги. Это не значит, что вот так вот сел и увидел/написал/нарисовал. Это, у меня, например, все происходит по ходу работы. Да. Помог человеку. Я постепенно начинаю понимать, трудности, э-э-э..., неспециалиста, чтоли. Ну, я бы это делал так, можно сказать. Хотя, я сейчас уже начинаю понимать, это может быть сложновато для той ситуации, когда сам себя тренируешь. В общем, постарался ответить по существу.

По жиму стоя. Повторюсь, что серьезно с этим упражнением я не работал, как-то не пришлось. То, что можно сказать наверняка, - если речь идет о применении этого упражнения в обычном объемном тренинге, то есть направленном именно что на мышечное развитие, то надо делать по возможности чисто. Вообще это упражнение не такое простое. Там надо обратить внимание на работу корпуса. Помнится, в ТА в судействе допускался угол наклона корпуса не более 55 градусов. Не знаю, по Цельсию или Фаренгейту, но помнится, его убрали и по этой причине - трудностям судейства. думаю, уверен, что чем сильно отклоняться назад, то лучше немного сгибать ноги. Если, конечно, самому себя не обманывать, не лезть на рабочие веса просто так, для крутости, то сгибание ног пусть будет совсем небольшим - по ощущениям действительно "рабочести" этого упражнения. Если оно у вас стоит на объемно-силовом, то есть если вы именно что работаете над повышением рабочих весов, то сгибание ног для культуриста допустимо. Конечно, небольшое. Работа корпуса, обтяжка, срыв, движение корпуса вперед/штанги вверх, синхронное такое, все это должно быть.
Кстати, я тут по поводу возможной перестановки упражнений на вводном тренинге писал, что лучше нагрузку выравнивать по дням занятий... помните? А несколькими неделями раньше, по поводу начального объемного

тренинга, это где 6 тренировок, две на дельты, две на ноги, и две на грудь/спину, я писал, что такое варьирование нагрузки, я назвал его внутринедельным циклированием, дает эффект непопадания на функциональный спад. Да, так вот мне кажется, что я сам себе противоречу.
Еще. Придумал, я серьезно, некоторые критерии выбора методики тренинга. Например, тестирование по поводу методики моего друга.
1. Надо пойти в гараж, осмотреть его, прикинуть, как его утеплить, где разместить жим лежа и остальное. Если своего гаража нету, начать интересоваться насчет аренды, лучше недалеко от дома. Но и не слишком близко, чтобы дети/жена не отвлекали.
2. Начать на тренировке пользоваться жвачкой. Прикинуть, куда ее прилепить в случае чего.
3. Сделать хорошую фотку последнего Мистер Олимпия. Повесить над кроватью. Смотреть. Если появится чувство классовой ненависти, и первые два теста положительны, с гаражем и жвачкой, значит, вам надо тренироваться по киприотски.

После вынужденной восстановительной фазы считать следующую фазу фазой сверхвосстановления все-таки некорректно. Восстанавливаешь подходы, веса - какие будут. Вот по ним и поймешь, имеет ли место эффект сверхвосстановления. Если будет отмечаться рост рабочих весов, значит, таки эффект сверхвосстановлени есть. То есть следующую фазу имеешь как фазу стабилизации. Еще. Любая работа, которая привела к функциональному спаду, считается фазой загрузки. Дальше - по сценарию. Если все идет нормально, ну, без пропусков и болезней, максимальное количество функциональных спадов за полгода должно быть 1-2. Очень редко, и как исключение, 3. Если не вписываешься в эту частоту, значит, тренируешься слишком агрессивно.

Это упражнение, приседание в седло, используется для развития внутренней части бедер. Одно из самых востребованных. Подниматься там все должно ногами, не спиной. Если веса растут, увеличивай. Я писал эти веса примерно для легкого средневеса. Поднимают и больше. Обрати внимание, что бы не было "разрыва" в движении, когда наиболее трудную фазу проходишь, наклоняя вперед корпус и поднимая за счет этого таз, а потом тянешь спиной, выпрямляя корпус. Все должно быть слитно и ровно, с нижней точки и до верхней. Для предупреждения травм - не скажу. Такого соображения именно по этому упражнению нет. Но это упражнение не травмоопасно. Если делать правильно.

«А какой смысл всего этого упражнения "приседание в седло",если оно направлено на
Цитата
развития внутренней части бедра

Вы ведь сами выше говорили, что объемы ног и так в основном растут во внутрь и назад.

А как сосредоточить усилия на внешней части бедер?»

Дак потому и растут, (дай Бог, чтобы так все и происходило), вовнутрь, коли упражнения такие и техника такая, что работается именно внутрення часть бедра. Ведь это непросто. И получается, к сожалению, только тогда, когда задняя поверхность бедра растет. Поэтому весь акцент на заднюю часть, к ней добавляем, то есть на фоне этой работы, внутреннюю. Наружная часть при этом минимизируется. Работа, в смысле, на нее. Наружная часть - это жимы ногами с неширокой постановкой стоп, разгибания на станке, приседания со штангой на спине, не глубокие и

веса побольше, полуприседы, тяга толчковая, если ноги поуже. В общем, жим ногами и разгибания помогут тебе сделать бедра кренделем, расширят визуально таз и сузят плечи.

Если много жать ногами, у тебя будут массивные ноги и плоская спина! Шутка, конечно. Если серьезно, то безусловно. Поверь, я этим годами занимаюсь, и постоянно приходится убирать это мясо лишнее, спереди и особенно с боковой наружной части бедер. А еще это зачастую сопровождается развитой трапецией, отсутствием дельт и развитым низом груди. Все это безобразие подается ни много ни мало, как "ГЕНОТИП". Именно такого атлета я и видел при посещении Киевской Академии ФКиС. Лаборант он там был, наверное. Я ему говорю - у тебя, милый, полный провал по балансу. Нахрена ты качаешь свою переразвитую грудь, трапецию и наружные части бедер? Он рожу скорчил жуткую и ЭТО мне молвило: "Это генотип такой!".
С бедрами надо быть осторожным, а также с трапецией, ее вообще до среднего уровня качать не рекомендую, и потом, только с оглядкой и при очень широких плечах, если к тому времени она на тягах/жимах не разовьется, и с низом груди. Это как раз те мышечные массивы, которые качать не надо. Хоть уж лишнего не делайте. А вот бицепс бедер и голень и дельты со спиной - хоть до посинения. Тут действительно, можно отрываться сколько угодно. Совершенно серьезно говорю. Не уродуйте себя и забудьте слово генотип. Лучше заменить его на слово "работа".

Можете смело менять упражнения, лишь бы общий смысл оставался прежним. Точный подбор упражнений вам придется делать позже, когда сойдет часть лишней жировой, формы мышц проявятся, и вот тогда вам надо будет делать объемно-формирующий тренинг. То есть тренинг, направленный на коррекцию форм отдельных мышц. К этому тренингу примыкает специализированный тренинг, - на отстающие мышечные группы. Смотрите, я еще раз примерно нарисую вам общий алгоритм тренинга: 1. Объемный. 2. Прорабатывающий. 3. Объемно-формирующий. 4. Специализированный объемный. 5. Специализированный прорабатывающий. 6. Объемный. 7. Рельефный. Между всеми этими тренингами может спокойно присутствовать объемный, чаще в форме комбинированного тренинга. Возможен еще и объемно-силовой, если надо будет поднять веса. Вы уже уловили вот этот алгоритм? Это действительно важно. Знать точно, куда и как идешь. Понятно, что вы пока не ориентируетесь во всех этих подвидах и видах тренинга. Общий смысл уловили? Обратите внимание на это.

Я когда-то в Киеве видел такой жим - очень приличное мышечное развитие было у парня, и жал он строго вдоль тела - локти. Но я этот жим не использую особо по причине травматичности для локтей. Вообще этот жим больше будет развивать передние дельты и трицепс. Ну, на дельты мы и так очень прилично работаем, (хоть это и "мелкая" мышечная группа, как считается в МББ), на трицепс же работать - руки не доходят. Руки начинаем развивать в самом конце. А вообще то такой жим вполне приемлем. Только я обычно его даю на наклонной скамье. Это вариант мне кажется более безопасным.

Вывод: критерий МАКСИМАЛЬНОГО мышечного развития для новичка не работает. Тем более - кратчайшим путем. Тем более - с жесткими ограничениями количественных параметров тренинга. Просто потому как для новичка актуальны совершенно другие задачи. Без решения которых хоть сколько-нибудь эффективный тренинг невозможен.

Если помнить, что такого понятия как "мышечный рост" просто не существует, а есть только мышечная функциональная гипертрофия, понятно, что для обеспечения прогресса, и в плане мышечного развития, и в плане функционального развития, частоты тренинга будет крайне недостаточно. Будет небольшой сравнительно рост, причем самая стартовая динамика будет впечатляющей, а потом - элементарный коллапс. Если бы мне пришлось так тренировать, я бы поизвращался, конечно бы. Но так у меня как никак есть опыт, квалификация. Я начал бы с самых облегченных программ, потом утвердил бы практику атлета на каком-то нагрузочном уровне, а с этого уровня делал бы вылазки в объемно-силовой и прорабатывающий тренинги. Схема нагрузочных параметров была бы ... ну, если графически, то похоже на бумеранг. Система координат: вверх - интенсивность, горизонтально, (вправо) - объем нагрузки. С точки "сборки" - увеличение объема нагрузки при уменьшении интенсивности - то есть линия тренинга идет вниз вправо, это что-то похожее на прорабатывающий тренинг, потом вверх-вправо, это объемный тренинг, и вверх и влево - объемно-силовой. Такая вот загогулина, по которой я бы и ерзал постоянно. Я это делаю и при нормальном тренинге, и во многом это отрабатывается подбором упражнений, - но в обычном тренинге это только один из эпизодов, одна из форм работы с нагрузочными параметрами. А в этом двухдневном это наверное, был бы основной прием. В обычном тренинге такие бумеранги постепенно удлиняются до полугодовых циклов. Вначале их может быть 2. Потом весь полугодовой тренинг выглядит как 1 такой вот с позволения сказать, бумеранг. Позже - на уровне одной мышечной группы. Все это через мышечный баланс, через функциональный баланс, а в нашем случае все крайне примитивно. На практике все станет - рабочие веса, силовая выносливость, общая выносливость. И, естественно, мышечная гипертрофия. Естественно, как это ни смешно, начнутся разговоры о ПЛАТО. Хотя к новичку и даже среднетренированному атлету это относится так же, как и пресловутая перетренированность.

Да, акценты в работе на ноги приходятся на мускулатуру задней поверхности бедер. Я стараюсь с балансом ног не отставать, поскольку мне хочется, что бы я всегда мог пригрузить ноги по полной. Обычно использую этот прием при форсированном развитии других мышечных групп. Ну, я имею в виду, что если, например, есть проблемы с развитием спины, то я сначала хорошо гружу ноги, потом сбрасываю объем нагрузки, общей, и уже потом, на той фазе, когда должна быть "пруха", гружу спину по полной. Я это к чему - попробуй, со временем, найти тот оптимум работы на ноги, который позволит тебе применять такой механизм. Я им постоянно пользуюсь. Усегда, собственно. Успехов!

Видишь, ситуация совершенно прозрачная. Интенсивность на уровне уже освоенного вводного, - 40-50 кг, а с подходами, то есть именно с СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТЬЮ проблемы. С общей - аналогично. Поэтому обрати внимание на то, не излишне ли ты держишься за размер рабочих весов. Если у тебя получится, поверь мне хоть нА слово, что ли? Объем нагрузки важнее, актуальнее для тренинга в ББ. Хотя я именно так обычно вопрос не ставлю, конечно. Минимизация объема в предыдущей практике тебе скорее всего, насколько я могу предположить, и дала такой функциональный дисбаланс. Сбрасывай рабочие веса. Стесняться не стоит. Перетренированность у тебя не наступит, это точно, совершенно точно, в ближайшие годы. Это надо быть очень тренированным, и не один месяц пахать за пределами. Если не соревнуешься, можно вообще не думать о перетренированности. У несоревнующихся атлетов ее просто не бывает, чтобы там все эти гуру не писали. Так, легкое перенапряжение, сопровождающееся хорошим таким общим стрессом. Если наступит спад, а он уже корячится, как я понимаю, уходи на функциональное циклирование. Это совершенно нормально. И на будущее имей в виду, что любая работа, которая привела к ФС, была фазой загрузки. Соответственно, и все остальное - по регламенту. Проблема в том, что у тебя и так - 3 подхода. Сбросишь веса, уберешь по паре тяжелых упражнений, поскольку нагрузку надо сбросить. Желательно, на 40-50 процентов. И в основном за счет количественных параметров. У тебя - придется за счет всего... Такая ситуация. В общем, особо не заморачивайся, выправится все довольно скоро. Через пару - тройку функциональных циклов. Если не совершишь классической ошибки - рабочие веса. Надо сбросить, потом вернется все вполне, и исче с прицепом.

Если вы жмете среднешироким хватом и при этом приводите локти к туловищу, то у вас и должно "разрывать" грудные. Вместе с плечевыми суставами. Или нет? Ситуация обостряется при узких плечах и длинных руках. При нормальный длины руках и узких плечах - тоже не фонтан. Плечевые суставы, там, где передняя дельта смыкается с грудными, - не болят? Если не болят, то будут болеть, скорее всего. Спорить не буду, но я категорически против такой техники. Скажем так - самый безопасный вариант этого убивающего плечевые суставы упражнения, это когда у атлета широкие плечи, короткие руки и объемная грудная клетка. Соответственно наоборот. И конечно, локти специально приводить к туловищу, это чревато. Они, локти, как раз и должны занимать оптимально-свободное положение, это должно более менее оптимизировать нагрузку на плечевые суставы.

«Вот такая ситуация. Пятая неделя идет... спада функционального не намечается даже. Чего в такой ситуации делать - стаж где-то 2,5 года, объем недельный- примерно 58т, мог бы быть трошки больше, но больное колено и берегу плечо правое! Чего делать?»

Самый оптимальный и спортивный вариант - перейти на следующий тренинг, начальный объемный. Это с позиций технологии. Роскошный, как по мне, вариант. Но требует времени, которого у любителя вроде как и нет. Поэтому предлагаю использовать прием специализаций в режиме повторного циклирования, циклами по 4-5 недель. Ставишь на специализацию отстающую мышечную группу, для начала помельче, и делаешь такой вот 4-хнедельный цикл. Потом 4 недели работаешь в обычном режиме, то есть 4 тренировки. Потом повторяешь специализацию. Что еще. Можно, даже возможно нужно, скомбинировать тренинг. Применяешь объемно-силовой режим в отношении той мышечной группы, которая в этом нуждается, если такие есть. Смотри - можно примерно спланировать работу так: цикл специализации, цикл обычной работы по вводному, цикл повторной специализации, цикл обычного тренинга, цикл объемно-силового, цикл обычного, повтор специализации. Прорабатывающий цикл, объемный цикл, объемно-силовой, обычный (комбинированный) объемный, потом можно пробовать перейти на постоянный специализации. Как угодно, практически. Обычный вводный, или обычный объемный, это имеется в виду конечно, комбинированный тренинг. То есть все работается в объемном режиме, что-то в объемно-силовом. Перспективно стремиться к тому, чтобы освоить нагрузки пятидневного тренинга, специализированного, до такого уровня, чтобы можно было бы делать постоянные специализации. Например, специализация на дельты, + специализация на спину, + специализация на дельты, + специализация на спину, + специализация на дельты. Три специализации на дельты, две на спину между ними. На дельты по 4 недели, на спину по 5-6 недель. Это план на полгода. Я постоянно так делаю. За полтора - два года выходим на баланс. Объемы качественные и примерно средние, но строго в балансе. Потом - пытаться увеличить объемы - по максимуму. Там разные варианты.
Идея в чем - первые полгода пробуешь специализации, применяешь комбинированный тренинг, пытаешься сдвинуться по возможности в сторону баланса, одновременно осваиваешь нагрузку пяти тренировок. Это первые полгода. Можно закончить этот макроцикл прорабатывающим тренингом, например, в начале лета. Потом сделать отдых, недели 2-3, потом начать сплошные специализации. Очень советую все это нарисовать - я как-то писал о этой практике.

«1. Отличие комбинированного объемного от объемно-силового в том, что в комбинированном тренинге в объемно-силовом режиме работает только одна(максимум насколько?) группа мышц, а в чистом объемно-силовом все. Я правильно понял?
2. Длина каждого цикла пока по 4 недели?
3. Какой объем нагрузки нужно освоить для постоянного режима специализаций при таком режиме работы?

4. Программу наверное надо сменить, правильно? И еще, наверное и на каждый цикл программу надо менять с упором на лучшую проработку и отстающих групп?»

По первому вопросу: да, все верно; комбинированным я называю такой тренинг, где вся работа выполняется в обычном объемном режиме, а одна, максимум две мышечных группы в объемно-силовых пирамидах, то есть в объемно-силовом режиме. Это постоянный прием. Даже если вроде все нормально, обычно какая-нибудь мышечная группа может начать терять силовые показатели, рабочие веса падают, - тогда стоит сделать на нее цикл объемно-силового тренинга, обычно 4-5 недель для мелких и средних, и 5-6 недель для крупных мышц. Вообще чередование объемного и объемно-силового режимов неплохо развивают объемы. Объемно-силовой в чистом виде - это обязательно все мышцы, причем количество упражнений в тренировке уменьшается, обычно до 6, пирамиды, их "форма", то есть "острота дискретно с недостатком силы по каждой мышечной группе, акцент всегда на крупные, то есть ситуация разворачивается все-таки на уровне всего тренинга, всех мышц. При определенном опыте, повторюсь, дискретно по мышечным группам, ну, +/-, особо заморачиваться не стоит, но всеже.
2. Обычно мелкие мышцы специализируются по 4 недели, позже, 4-5. Например, дельты не стоит специализировать больше 4-5 недель вообще. Почему, не знаю, но они на бОльшие сроки не реагируют. На средние мышцы, например грудь, можно начинать с 4-5 недель, позже специализировать по 5-6 недель. На крупные мышечные группы специализации длятся 5-6 недель, на продвинутых стадиях до 6-8 недель. Это спина, ноги. Специализации, это всегда 3 тренировки в неделю на мышечную группу развиваемую специализированно, с бОльшей или меньшей акцентацией. То есть это очень серьезная работа, поэтому тут нельзя спешить. Лучше начинать с малого. Эффект мышечного развития - как по мне, так самый высокий, какой только бывает в культуризме, за исключением серьезной фармы. Естественно, при продвинутых специализациях и продвинутых же джинтропиновых тренировках - ниче так, нормально получается.
3. Освоенный объем нагрузки для постоянного режима специализаций - ну, немного выше, чем будет при специализациях. То есть ты специализируешь дельты. Это пятая, достаточно развернутая тренировка на дельты. Даст такая работа, это примерно 6-8 упражнений, примерно еще 12-14 тонн. Вот на эти тонны и смотри, как на возможно критичные для твоей выносливости. поскольку цикл будет 4 недели длиться, на спад ты, скорее всего, не попадешь. На выраженный, во всяком случае. Это, работа без спадов выраженных, тоже прием освоения нагрузки. Цикличность тренинга позволяет. Сопутствующие приемы - если тяжко, сбрасывай нагрузку, прямо по ходу специализации на те мышцы, которые у тебя в наилучшем состоянии. В крайнем случае, можно применить и 1 тренировку мышечной группы в неделю. Но это - самый самый крайний случай. Несколько таких специализаций, с 4-хразовыми тренировками между ними, и этот нагрузочный уровень будет освоен. Сорри, меня тут уже дамы отвлекают, это самое главное, пардон, завтра закончу. Сегодня, впрочем, наверняка...

Так что продолжим. Мне, например, нравится, когда мухи отдельно, а котлеты тоже, отдельно. То есть сначала выйти на такой уровень освоенной нагрузки, в который и поместятся специализации, а потом уже ставить на специализации мышцы. Но в твоем случае, как ты уже наверное понял, придется делать все одновременно. Поэтому и циклирование такое - четыре недели по 5 тренировок, 4-5 недель по 4. Все никак не отвечу конкретно: если на специализациях предвидится нагрузка например 70-72 тонны, то освоенный уровень нагрузки должен быть несколько выше. Процентов на 5-10. Это если классически подходить к ситуации. Но можно и одновременно. Но с циклированием по количеству дней.

4. Проги корректируются постоянно. Меняются, корректируются. Обычно через 4-5 или 5-6 недель. В году всего то 52 недели. Собственно, это и есть тренировочный процесс. А, оговорюсь - на функциональном тренинге, это когда прежде всего идет борьба за освоение нагрузки, критерии таких коррекций, это не только мышечное развитие, но и нагрузочные параметры того или иного упражнения. Ну, например, для спины нужно что-то на середину, акцентировать ее в этой части. Подбираем упражнения: тяга штанги средним хватом, тяга гантели, тяга нижняя блочная. И сразу же этот подбор оценивается с точки зрения нагрузки. Выглядит как-то наивно, но на самом деле это

достаточно заморочно. И с позиций мышечного развития и с позиций нагрузки. На следующем цикле стоит акцентировать верхнюю часть, соответственно и подбор упражнений другой и оценка нагрузочной составляющей этого блока упражнений также проводится. В общем, тренинг постоянно оценивается с позиций мышечного развития и с позиций нагрузки. Тренинг - это ВСЕГДА работа с нагрузкой. Наверное, поэтому меня так прельщает - выйти на уровень средней тренированности, и там уже работать с мышцами без оглядки на работоспособность атлета.
Так что придется ориентироваться и на то и на другое. И еще. Работа на мышечную группу всегда в принципе строится в эдаком пульсирующем режиме - нагрузил/разгрузил. Вариативность рулит, как тут говорят. То есть постоянный уровень нагрузки - это не есть хорошо. Причем суммарно объем нагрузки за полугодовой например, цикл может быть одинаковой, но в случае варьирования мышечноразвивающий эффект конечно, выше. Простые, кстати, вещи, но почему то невостребованные, если я не ошибаюсь.

Нарисовать свой полугодовой план довольно несложно: берешь бумаги лист ф.А4, вдоль проводишь линию, от руки, просто. Разбиваешь на 6 частей, обозначаешь начало месяцев, и обозначаешь начало/конец каждого цикла. Я это делаю, проводя такие дугообразные линии от начала цикла до точки (даты) конца цикла. От этой дуги, она внизу линии полугодового цикла, стрелочку ставлю, и на конце стрелки записи: объемно-силовой на спину. специализация на дельты, объемно-силовой на бицепс бедра, специализация на голень, и так далее. Я после просмотра атлета всегда рисую такой план. Там все обозначаю, а уже позже и конкретные проги "выползают". Без этого полугодового "нарисованного" плана - не знаю, проги тогда надо брать из воздуха. Может, кто-то по другому придумает, по форме, я имею в виду. Но полугодовой хотя бы и примерный план обязателен, по моему. Для меня, во всяком случае. Когда с атлетом работаешь, всегда берешь такой план в руки, и смотришь, че ты там ему запланировал. Есть необходимость, вносятся коррективы. В общем, я хочу сказать, что предметным план работы должен быть не менее, чем на полгода. Даже если ты тренируешь только одного атлета, например, себя, любимого.

«Вот тут малость запутался. Т.е. для перехода в режим постоянной специализации надо будет освоить например 80т по программе 4х дней и для 5 дней сбросить нагрузку тонн до 74х? Или не так?»

Да, придется так. И то, что ты путаешься, правильно, если можно так сказать. Вопрос неоднозначный. Не люблю примеры, но придется привести. Например, а это как раз твой пример, атлет освоил нагрузочный уровень вводного, чувствует себя совершенно комфортно на 4 тренировках и тоннаже например 60 тонн. Надо добавить 5-ую тренировку, например, на дельты. Специализация дельт на 4 недели. По параметру силовой выносливости, то есть тоннажу удельному, тоннажу 1 тренировки, перехлеста не будет. Все в рамках уже освоенной нагрузки. Удельной, на одном тренировочном занятии. Правильно перевести его на специализации с пятидневным тренингом было бы так: перевести на шестидневный тренинг, две из этих тренировок полноценные тренировки на дельты, то есть по 8 упражнений. Освоить этот нагрузочный уровень, а уже потом перевести атлета на специализации при 5 тренировках. Мы имели бы люфт нагрузки, что позволило бы нам спокойно, без рисков спада и ненужной нагрузочной напряженности пахать на дельты, имея запас работоспособности. Причем две тренировки шестидневного тренинга я бы сделал на грудь и спину, что подняло бы и удельный освоенный тоннаж. Это подстраховало бы ту позицию пятидневного специализированного тренинга, при которой в двух тренировках с дельтами нагрузка была бы большой, поскольку на специализациях и дельты грузить надо по полной, и спина там рядом с дельтами. Ну, по полной, это я образно, по полной на самом деле на дельты получится только в одной, третьей тренировке на дельты. Вот такая заморочка. И вот так проще всего ее решить. То есть речь идет о том, что есть силовая выносливость, это удельная, за 1 тренировку, а есть общая, это за весь недельный цикл. Оптимальный способ поднять общую нагрузку и освоить ее, это через добавление тренировочных занятий. Но тут у любителей как раз

проблемы. Со временем, как принято считать. Поэтому тебе придется решать с переходом на специализацию не только задачу акцентированной работы на дельты, но и задачу выхода на и освоения нового нагрузочного уровня. Сделаешь, и там надо будет смотреть, как ты себя будешь при этом чувствовать, именно что будет с общей выносливостью, хватит или не хватит общей выносливости. Если не хватит, придется поднимать тоннаж на 4-х тренировках, это через объемно-силовой тренинг поднять интенсивность, а потом сделать обычный объемный, то есть вводный с уже бОльшими рабочими весами. То есть поднимать тоннаж освоенной нагрузки на вводном. Потом опять делаешь специализацию на мелкую мышечную группу, стремясь уместиться в уже освоенную нагрузку. Блин, вчера хорошо отдохнул, сегодня почему то голова не работает. Странно.
Извини, если путано, но это просто две разные выносливости. Мне нравится работать через общую выносливость. Это наиболее тренируемое качество культуриста. А когда по количеству тренировочных занятий напряг, из-за дефицита времени, тогда и появляются проблемы. Обычно ведь все проблемы генерируются тем, что любитель крутится на ограниченном пятачке нагрузки. Вот и приходится выкручиваться.

Нагрузки на руки скорее всего, не хватит. На вводном, на начальном этапе тренинга нагрузки на руки начинающему атлету обычно вполне хватает. Стажному - скорее всего не хватит. На начальном объемном обычно хватает всем. Там две тренировки на дельты, две на грудь и две на спину. На вводном - навряд ли. Недостатком я это не считаю, недостатком вводного, я имею в виду. Мне как раз и надо, чтобы руки наверняка не были перегружены, даже просто не были загружены оптимально. Если новичку даже в рабочем порядке, адекватно, так сказать, грузить руки, очень часто появляются проблемы с техникой. На грудь жмет руками, на дельты жмет руками, на спину тянет руками. По форме мышц рук тем более - пусть вся работа идет через жимы, только разнообразные жимы и тяги, тоже поразнообразней. И руки не качать. Тогда и веса растут, и руки развиваются, и форма бицепса/трицепса задается получше, естественная, и недостатки форм мышц рук, возможные, скажем так, проявляются действительно объективно. А то качает свой бицепс с каким-нибудь вывертом, а потом проблемы с пиковостью, с длиной и толщиной. В общем, увы.
По сжиганию жировой. Я бы так поступил. Начал бы работу по этой проге, которую ты приводишь, ничего пока по питанию не менял бы. Потом посмотрел бы, что происходит с жировой. То есть ситуация не пассивная, тренировочная ситуация. Ты начал много работать, но питание не увеличиваешь. Потом смотришь, что с жировой. И, если надо, корректируешь углеводы. Смотришь. Если надо, корректируешь белки. Опять сморишь и если есть необходимость, опять корректируешь. Уже можно и углеводы, и белки.
По поводу аэробики. Тут многое зависит от того, как ты будешь осваивать нагрузку. Лучше сначала освоить нагрузку, а потом добавить по 20-30 минут велосипеда после тренировки. Работа серьезная, наверняка хватит. Тем более, на фоне коррекции питания. То есть такая вот рядность: прежде тренировки, потом питание, потом аэробика.

«Ещё вопрос, в 4-ёх дневных программах Остапенко, он постоянно варьирует упражнения. То есть, если в первый день, Вы жмёте лёжа, делаете разводку в наклоне и кроссовер на блоках. То во второй день, разводите в наклоне, делаете "бабочку" в тренажёре и жмёте в наклоне. Примерно так. Или Вы считаете, что порядок и сами упражнения должны оставаться неизменными?»

Я не знаю, в каком контексте это варьирование дает уважаемый Л.Остапенко, но сам так не делаю. У нас все и так постоянно варьируется, очень широкий подбор упражнений, много работы, большие нагрузки... И так далее. Поэтому лучше делать простой повтор. Да и баланс так не позволит делать. Всегда ведь имеется в виду баланс. Да и регламентированность проги, помните, я уже давно, в начале темы об этом говорил, дает рост рабочих весов. В общем, я так не считаю. Со всем уважением к столь авторитетному специалисту. Понятно, что такое решение на

фоне достаточно примитивной практики массового ББ оправдано для мышечного развития. Такой прием даст, наверняка может дать бОльший прирост объемов. Но для нашего тренинга - неактуально. И так всего хватает.

Мышечное развитие, это такая капризная штука, что приходится работать очень разнообразно, в разных режимах и таким образом все это делать, чтобы росла нагрузка. Тогда где-то все это пересекается и дает мышечное развитие. И часто - рывками.

Дак и я же о том, - о голени. Учитывая проблемность. Лучше делать два раза но по два упражнения, чем 4 раза но по 1. При равной сумме работы мышечноразвивающий эффект выше в том случае, когда ты после выполнения первого упражнения сделаешь второе. На фоне усталости. Голень только на такой тренинг и реагирует. Причем, что интересно, когда ее начинают грузить серьезно, а это 3 раза в неделю по 2-3 упражнения, обычно первое в 5-6 а следующие в 4-5 подходах, а через 2-3 месяца по 3-4 упражнения, но это на фарме, она сначала бурно, сравнительно как для голени, как для самой трудной мышцы, растет, визуально так увеличивается, а потом наоборот, будто собака усыхает. И это практически у всех. Работаем, потихоньку растет.

Я буду говорить с позиций той практики, которую мы применяем. То есть вопрос безусловно дискутабельный, если можно так сказать. Поэтому вот под таким углом.
Первый этап: развиваем мышцы туловища - дельты, спину и грудь. Это аксиома. И с позиций обычного мышечноразвивающего тренинга, и с позиций нагрузочного тренинга. Нагрузочный, это когда актуализируется работа с нагрузкой. Поскольку именно это и является слабым, узким местом в реальном тренинге. Этот этап очень важен. Руки получают хорошую, для новичка вполне достаточную нагрузку, причем двухсуставную, или как там это назвать. Такие движения задают нормальную форму и бицепса и трицепса.
Второй этап: вытекает из первого. Если силы рук и выносливости недостаточно, начинаем подкачивать. Очень часто проблемы с силой/выносливостью прямо совпадают с проблемой формы. То есть отстает бицепс по выносливости, а оно и видно, что он недорабатывает в конце тяг, и по форме - длинный, нижняя головка развита, а толщины средней части не хватает. Работаем в легком объемно-силовом режиме на толщину, на среднюю часть. И начинаем не с самых "крутых" упражнений для этой части бицепса, например, подъема штанги с колен сидя, а с подъема гантелей сидя. Ровно так же и с трицепсом. смотрим, насколько недостатки формы совпадают с недостатком выносливости и (или) силы. В общем, на этой стадии обычно идет подкачка. Только подкачка, чтобы обеспечить и функциональное и объемов развитие. По мышечноразвивающим категориям, параметрам, это даже не объемный, а объемно-формирующий тренинг обычно. То есть чаще всего направлен не просто на увеличение объема, а на коррекцию формы. Это важно. Ну, и уже потом, это на самых последних стадиях выхода на баланс добавляем на руки по мере необходимости. При выраженной работе на руки, а это обычный тренинг - где-то 3 упражнения на бицепс и 3-4 на трицепс, это на фарме, вчистую -1 на бицепс и минус 1-2 на трицепс, два раза в неделю, работа выполняемая через руки, минимизируется. То есть вместо жимов разводки и так далее. Спина и бицепс - проблемно совмещать, поэтому работа на спину выражено циклируется. Приходится давать ей отдыхать. Сначала хорошо грузить, а потом спина минимально, а бицепс работается.
По поводу пиковости. Прежде всего надо работать руки нормально, то есть сначала через мышцы туловища, потом обеспечить хорошую форму, насколько это возможно, а уже потом решать проблему с пиковостью, насколько она сохранится. На пик - подъемы штанги сидя с бедер. Подъемы на бицепс на "бицепс парте", подъемы гантелей сидя с бедер. Подъемы гантели стоя в наклоне вперед. Подъемы блока через бицепс парту. И обязательно - с самого начала должно быть не менее половины работы с гантелями.

Понимаешь, в нашей практике именно расстановка упражнений, точнее, подбор мышечных групп в тренировке актуален весьма относительно. Нету наверное, таких комбинаций по мышцам, которые мы бы не применяли, ну, в рамках разумного, конечно. Поэтому почему бы и нет? Сделай этот цикл так, а следующий иначе. Не проблема. Как акцентировать работу на квадры? Приседаниями - прежде всего. Глубокие на груди. Глубокие на спине. И, конечно, жимы ногами и разгибания. Причем разгибания с подкладыванием чего-нибудь под таз. Чтобы снять ненужную нагрузку на колени и нагрузить квадры повыше. Тяга толчковая с виса, без подрыва, тоже туда же. О! У тебя вопрос несколько иначе звучит - сдвинуть акцент на бедра, извини, я не вчитался. И написал о акцентах на квадрицепсы. Ну, тут все та же проблема - мало места и для того, и для другого. Это вечная проблема. Можно скорректировать подбор упражнений, и для ног, и для груди. Хотя на грудь у тебя очень хорошая подборка. Ну, тогда подбор упражнений на ноги остается, и режим работы. Например, сделай приседания на груди, приседания на спине, тягу рывковую, добей жимом ногами. Мало не покажется. Два приседания - почему нет, если ты хочешь акцентировать работу на бедра? На этом цикле обойдись без сгибаний. Хотя... хотя... Режим работы - выбери самый убийственный. Или попробуй суперсерии. В объемной работе они тоже вполне применимы.

На голень две тренировки в неделю достаточно только в первые примерно полгода. Уж больно быстро она адаптируется функционально. Выносливая, собака и сильная одновременно. Потом придется добавлять упражнения, сначала 2-3, потом и 3-4 упражнения, циклами. Потом придется вводить и циклы по 3 тренировки в неделю. Все так же - сначала 3 раза по 2-3 упражнения, потом цикл 2 раза в неделю по 3-4 упражнения, потом 3 раза но уже по 3-4 упражнения, потом циклы внутринедельные, 1 тренировка по 2-3 упражнения, 1 по 1-2, 1 по 4-5 упражнений. И опять циклы, циклы...
По спине. Почему ты отказываешься от подтягиваний? Не хочешь, вернее хочешь работать комфортно? Поэтому? Я подменяю подтягивания на тягу верхнюю очень редко. Если атлету это очень тяжело, только тогда. Или после тяжелого цикла на спину.
По трицепсу. Да, это серьезная нагрузка на трицепс. Если он не будет восстанавливаться, тут и надо ввести в тренировку на дельты разводки, можно на блоке. В объемном режиме, циклом 4-5 недель, очень продуктивно. И разумно. Разведения / отведения на блоке такие же объемностроящие упражнения, как и все другие. И иногда, в определенных условиях, например, если атлет хорошо и качественно жмет, и этой нагрузки уже и не хватает для роста объемов, тут как раз и уместно поделать блоки. Или, как в твоем случае, чтобы разгрузить трицепс. То есть минимизируй жимы, и введи разводки гантелей/блоки. Можно и то, и другое. Дельтам это нравится. Можно немного по жимам и с груди сбросить, и с дельт. Если все правильно делать, все будет нормально. И специально трицепс качать не придется. Долго не придется, что и хорошо.

прога хорошая, правильная. Спина + задняя дельта, грудь + дельты, и руки. Упражнения подобраны хорошо, в общем все по уму. Проблема в том, что это все работает только 4 раза в месяц. Наверное, прогресс есть. Вопрос в том, будет ли он дальше...? В общем, тут критиковать нечего. По ногам - все правильно. С таким уровнем спортивной подготовки ноги еще не скоро будут требовать внимания. Да и когда потребуют - это наверняка не будет проблематично. Не знаю. Я вообще очень плохо воспринимаю тренинг мышечной группы 1 раз в неделю. Так что категорически сказать - работай 2 раза в неделю на все мышцы, - конечно, не могу, поскольку нравится, да и прогресс есть. В общем, стоит все так и продолжать, пока будет прогресс. Кстати, руки будут получать достаточную нагрузку. Я сейчас кстати, в тренинге кое-кого из продвинутых атлетов использую этот прием - при хорошей попутной нагрузке на руки - с мышцами туловища, ввожу 1 тренировку на руки. Успехов!

Да, это спина. Одна из самых проблемных мышц. И подтягивания нужны, без них не обойдешься, и тяга верхняя - но для догрузки. И тяга нижняя блочная и тяга гантели - без них средней части спины, толщины и массивности не добиться... Вот по спине - ну честно, совершенно не представляю, чтобы тренировать ее четыре раза в неделю и чтобы этот режим работы обеспечил развитие... В общем, меняю спину и дельты, а даже хоть то, хоть другое, на грудь. Все-таки МакРоберт был прав, любителю стоит начхать на баланс, на первых хотя бы порах. И грудь как раз и подождет. Вот. Это я так МакРоберта интерпретирую. Можете считать меня в этом смысле макробертовцем.

Извини, я буду брюзжать... Смотри, на грудь у тебя два жима. На спину 3. Размеры мышц и отзывчивости не очень то и сопоставимы. Я тут постепенно привыкаю к вашим подходам. Да и великий островитянин писал - баланс не строго обязателен для начинающего, - что-то в этом роде. Я к чему - при такой "зажатости" по времени и количеству упражнений, вам таки придется серьезно поступится грудью. Именно грудными мышцами. Пока, естественно. Я совершенно серьезно! Ну некуда упражнения ставить, некуда... Надо это признать. И лучшая жертва, безусловно, почти со всех позиций, и по связкам, и по проблемности развития плечевого пояса, и по пропорциям, и по современным стандартам, и вообще по массе, - это грудь. Единственное - эта мышца весьма декоративна. Но жертвовать придется. И даже, кстати, с перспектив последующего развития, и по параметрам реакции на фоновую нагрузку, - это все грудь.

На какое-то время. А потом разумно будет ввести третье упражнение. Кстати, пусть это не пугает. Когда упражнения идут по нарастающей, и в пяти подходах, это и есть культуристический тренинг. В самом полном смысле этого слова. Каждый последующий подход выполняется на фоне утомления от предыдущего, каждое последующее упражнение - на фоне утомления от предыдущего. Это и есть режим силовой выносливости. Это и есть режим мышечного развития. Качественного, кстати. И контроль над жировой попутно - очень неплохой обеспечивается. И время, кстати, экономится. И на веса рабочие лезть не приходится. Это перекликается с одной тут темой, очень правильные вопросы там автор ставит.
Позже, по голени - я ее вообще вывожу за рамки тренинга. Она толком ни от чего и не зависит, даже от приседаний - в самое короткое время перестает реагировать как надо. И подход к ее качу простой и ужасный - хочешь иметь развитую голень - потрудись несколько лет тренировать ее 2-3 раза в неделю с варьированием упражнений от 2-3 до 3-4-х. И в основном - в разовом режиме. Среднее количество движений в подходе, ну, самое среднее, наверное, не меньше 20. До 50-60. меньше 15 - очень редко. На ферме, это я ввел такое правило, и очень давно - всегда голень работается усиленно. О, ДО ОТКАЗА, в каждом подходе, которые делаешь во второй примерно половине тренинга - до отказа. Видите, я и с Мецером совершенно согласен. По отказам. При нормальной частоте работы на голень вы всегда ОТКАЗ, (я специально пишу с большой, в память о мастере, серьезно) иметь будете. И при этом на веса лезть не надо. Кстати, к голени это вообще жестко применимо - с каждого размера отягощений возьми все объемы.
Ух, написал, и самому противно - от нравоучительности.

«Это жёстко! Если даже речь о двух упражнениях, в 5 подходах каждое, да ещё и 20 повторений минимум в подходе...это минимум 200 подъёмов на носки! И так 2 раза в неделю...Такого я ещё и правда не делал. Не усохнет-ли мышца совсем от такой дикой нагрузки?»

Да нет, ничего особо жесткого для голени, именно для голени тут нет. Так ее и тренируют. Посмотри, нормальной голени почти ни у кого и нету. Даже у атлетов выступающих, хотя бы на национальном уровне. Нету. По причине

почти полного отсутствия. Для развития голени, а это желательно сантиметров под 50 надо, нужно только одно - работа. Тут ни анаболики не помогут, ниче не поможет, кроме тяжелой работы. И стажа.

Если не соревнуется атлет, то у него жир все-равно , собственно, ТЕМ БОЛЕЕ должен быть в норме, с некоторыми колебаниями, конечно. Так вот, в таком случае, если жир не в норме, надо делать циклы повторные прорабатывающего тренинга. И вот собственно, что я и вспомнил по этому поводу - между такими циклами разумно делать объемно-формирующий тренинг, то есть работать над формой и отдельных мышц и общим балансом. Такие циклы делаются по 4-5 недель. Стоит, мне кажется, начинать с более мелких мышечных групп. И дальше, тоже важно - отсюда - старайтесь оперировать макроциклами, обязательно полугодовыми. Обратите внимание - чтобы реально что-то получить, вы должны, иначе не получится, начать мыслить циклами, видеть тренинг только через цикл. Это важно. Без этого все очень проблематично.
А то пишут: "Вот тренинг Дориана Ятса". Ладно, по содержанию, по достоверности, там все понятно, я например, могу только благоговеть и трепетать, это понятно... Но что это за тренинг? Сколько он должен длиться, с какой интенсивностью и объемом Ятс его делал, что он делал перед этим, что будет делать дальше??????????
Например, следующий цикл прорабатывающего тренинга я бы сделал несколько длиннее, возможно с большей акцентацией по питанию, а вот третий цикл уже наверняка надо сделать было бы со специализацией по проработке именно самой проблемной зоны. Например, это может быть талия, или ноги. Или спина.

В прорабатывающем тренинге количество упражнений доходит до 9-12. Но обычно в 3-4 подходах. Конечно, если Вы работаете в прорабатывающем режиме, рабочие веса меньшие, чем в объемном. Равно как и веса объемного тренинга меньше, чем в объемно-силовом и тем более чем в силовом. Это совершенно естественно.
Кстати, я не уверен, но у Тэнно и Сорокина, у Вейдера и Шварценеггера обязательно должны быть такие, ну, скажем, сходные тренинги. Жаль, что большинство об этом ничего не знает и даже не хочет знать. И понятно почему - это ведь пахать надо, а не колдовать с миофибрилляторными отказами в негативной фазе. - ЭХ! - как мне начинает нравится этот массовый ББ со всеми его абсурдами. Даже что-то похожее испытываю на возрождение интереса к технологиям тренинга.

Да руки всегда можно добавить. Проблема не в этом. Проблема в освоении нагрузки. Если ты хорошо вработался, освоил например нагрузочный уровень вводного, работаешь стабильно, спадов то есть не намечается, можно и руки подтянуть. самый простой способ, чтобы не ломать основной тренинг, добавь пятую тренировку на руки. 1 раз в неделю. Любимая многими частота тренинга - 1 раз в неделю мышечную группу. + к фоновой нагрузке на руки, которую ты безусловно получишь при полноценной работе по вводному. Но если ты именно полноценно работаешь по вводному. Там много жимов на дельты, на грудь, трицепс и так не справляется у многих. И тяг на широчайшие там хватает. Подтягивания, тяга верхняя, тяга нижняя, тяга тяжелой гантели - и все это два раза в неделю. Я об этом же и говорю - дай Бог чтобы ваши руки восстанавливались при такой работе. И такая работа, напомню, мультисуставная, задает правильную форму мышц рук. Неопытному атлету, я имею в виду не кого-то конкретно, а в общем, обычного новичка, качать руки не стоит. Во-первых, он еще обычно плохо разбирается в объемно-формирующих эффектах упражнений на руки. В технике пока еще мало чего смыслит. Если и накачает руки, то чаще всего в плохом исполнении по балансу. А баланс рук часто бывает проблемным. Потом, подкачка рук часто почему-то создает проблемы в работе на мышцы туловища. Тянут руками, а потом удивляются, что широчайшая не растет. Ну, понятно, "генотип такой". Потом, у многих малоподготовленных атлетов при интенсивной работе на бицепс начинаются боли в запястьях. При налегании на французские жимы - часто бывают проблемы с локтями. В общем, меньше всего мне

хочется, чтобы новичок тренировал руки. Еще хуже, если это атлет со стажем, но неправильно тренированный. В этих случаях обычно дикий дисбаланс. Рук с мышцами туловища, да и в самих руках - бицепс есть, трицепс "не идет", или наоборот. Чаще наоборот. Вообще по балансу: широчайшие, дельты, мышцы задней поверхности бедра и голень - это качается безусловно. И руки вполне могут тут мешать, "затенять" дельты, например, верхний формат культуриста, ширину плеч серьезно суживают. На себе это наблюдать, - дело неблагодарное, ты мясо увидишь, а на баланс критично обычно атлет не может посмотреть. присматривайтесь к партнерам по залу. Это ведь типичная картина - грудь, руки и трапеция развиты, а спины и дельт нету. Квадрицепс подкачивается критично. То есть ровно настолько, чтобы просто эти упражнения "были в работе", если можно так сказать, чтобы фоновую нагрузку создавали, для роста тренированности, но при этом квадры не должны доминировать. А бицепсы бедер медленно растут. Там нужна работа. Много упражнений, много подходов, много повторений. Это не жим лежа. Поэтому интенсивной работа может быть только на спину и дельты. Дельты - читай - верхний плечевой пояс. Счас я перейду к следующему письму, мы там продолжим как раз эту тему - баланс. Как первый формирующий параметр тренинга.

Ответ также будет длинным, если это вообще будет ответ... Никак не "въеду" таки в методологию массового ББ, серьезно, ну никак. Поэтому отвечаю фрагментарно, кусками, более менее по теме. Давай я напишу по поводу тех ошибок, к которым, как мне кажется, народ склонен. Я их пронумерую, чтобы можно было в последующем ссылаться без повторов.

1. Подбор упражнений, что и генерирует первые проги.

Здесь - баланс. Понимаемый не линейно. Если кратко, то распределение тренировочной работы по мышцам должно с учетом последующего выхода на баланс быть таким: самая крупная мышечная группа, которая работается относительно безусловно, в потенциале предельно, только одна - широчайшие. Относительность только одна - не надо форсировать работу. Брать развитие со всех уровней работы. Это не линейный процесс, но с позиций практики такая работа это: подтягивания, тяга верхняя или нижняя блочная, лучше на первых порах верхняя, и тяга гантели или штанги, на первых порах лучше гантели. (Почему так, можно обсудить позже, здесь я пока не буду отвлекаться).

Из мелких мышечных групп работается (также относительно безусловно) предельно три - это дельты, бицепс бедра и голень.

Таким образом, мы имеем на предельной (относительно) работе четыре мышечных группы - широчайшие, дельты, бицепс бедра и голень. Для меня это реальность, предельно определяющая тренинг. Этот параметр, баланс то есть, нельзя обойти. Если мы говорим о гармоничном мышечном развитии, то это так. Безусловно. Если мы говорим и МАКСИМАЛЬНОМ мышечном развитии, то это тоже верно. Безусловно верно, потому что дисбаланс вначале тренинга рождает тенденцию к проблемам в развитии отдельных мышечных групп, отстающих, так сказать, а в самое короткое время, буквально год-два это становится серьезнейшем проблемой. То есть при дисбалансе вы не получите максимального мышечного развития всего мышечного аппарата, и на практике это так и есть. Я просто хочу подчеркнуть, что баланс это серьезно. Но это категория не линейная, это не значит, что все мышцы должны получить сравнительно одинаковую нагрузку, баланс означает, что мышцы работаются неодинаково. Например, квадрицепс работается так, чтобы он не опережал развитие бицепса бедра. На практике это значит, что если квадры растут, а бицепс бедра не успевает, а это типичная ситуация, то на квадры мы нагрузку сбрасываем, но тогда падает и общая нагрузка, а ее надо планомерно увеличивать. [1] - позже можно вернуться к этой тренинговой ситуации.

Итак, во втором эшелоне с позиций выхода на баланс стоят: квадры, грудь, руки.

Как тренировать, с каких позиций тренировать мышцы второго порядка, можно к этому вернуться позже, я специально поставил в тексте такой значок [1].

2. Подбор упражнений. Поскольку тренинг предполагает хорошее мышечное развитие, ну, баланс балансом, а нужны объемы, то я например, вынужден нагрузку на мышцы первого порядка давать максимальную, на данный момент, или около того. Но тренированность то невысока. Поэтому я даю локальные, маломощные упражнения, везде, где это возможно, плюсом к основным, базовым. Характерный пример, - дельты. Жим гантелей и жим

штанги, + отведение вперед и разведения в стороны. А еще есть и задняя дельта. На нее тоже надо работать. Надеяться на то, что она получит достаточную нагрузку для развития на подтягиваниях, не получается. Поэтому сразу же уже в первых прогах там должны быть разведения или тяги нижние блочные на задние дельты. Причем все эти разводки хорошо грузят мышечные пучки, а весь организм - как раз и мало. Сравнительно. Вот вам и 1 тренировочное занятие. Квалифицированно если подходить. Получается 8 упражнений, по 5 подходов, по 8-10 повторений. Веса маленькие, мышцы особо не растут. Задача - поднять рабочие веса. Это уже 3 позиция.
3. Работать на повышение рабочих весов, а здесь полное совпадение с Вейдером - "принцип прогрессирования тренировочной нагрузки", кажется так - полное. Механизмы:
1) сама работа на 8-10 повторений; при адаптации к общей нагрузке и даже параллельно с ней эта работа дает рост рабочих весов. Не всегда, но не менее примерно чем в 50%. Что-то растет, по рабочим весам, что-то нет. Но растет. Пусть в части упражнений. Все-равно это источник прогресса. И им надо пользоваться.
2) эффект роста рабочих весов после функционального спада. Не всегда. Но часто. Более часто даже, чем в первом случае. Тоже используем. И этот эффект совпадает с генеральной линией тренинга, не противоречит ей, а вытекает из нее - рост тренированности как совокупности силовой и общей выносливости и силы. Даже силы. Хоть и в наименьшей мере. Что кстати, хорошо, а не плохо, так как дает возможность тренировать связки и расти мышцам на всех уровнях интенсивности тренинга, если эта интенсивность оказывается достаточной. то есть на этих вот, довольно скромных весах работаешь, мышца немного подросла, причем качественно. если нет, все идет к тому, она подрастет на следующем уровне интенсивности. Вот такая вот ходьба мелкими шажками. Но без проблем со связками, что дорогого стоит.
3) объемно-силовой тренинг как генератор роста рабочих весов и мускулатуры. Когда ты достаточно долго поработал на каким-то нагрузочном уровне, и роста рабочих весов нет, и роста мышц нет, и общая нагрузка таким образом не растет, то и стоит перейти к объемно-силовому тренингу. Если первые 2 приема, механизма роста рабочих весов и мышц не используются обычно в современном массовом ББ, то этот механизм как раз широко и чрезмерно используется, и является предметом спекуляций.
При переходе с ОБЪЕМНОГО тренинга на ОБЪЕМНО-СИЛОВОЙ обычно отмечается мышечный рост. Это определяется повышением интенсивности тренинга и снижением объема нагрузки. Запиленная, заезженная на объемном тренинге мышца часто резко начинает расти. И так и должно быть. Мы то, объемники, знаем об этом, и специально создаем такую ситуацию. В массовом это доведено до абсурда.

Переход на объемно-силовой тренинг включает: 1) сокращение объема нагрузки;
2) переход к более базовым мощностным упражнениям;
3) введение силовых пирамид.
Понятно, что тут и не могли не родится спекуляции. Проблема в том, что это хорошо работает особенно вначале практики. И так далее.

Теперь о ином подходе, впрочем, он перекликается с вышеизложенным.
Если мы возьмем не то, что нам диктует баланс, потенциальный баланс, если точнее, а то, что растет, то получим:
1. Упор надо делать на крупные мышцы, особенно на разгибатели, такие, как квадры, разгибатели спины, грудь;
2. работать надо в силовом или около того (объемно-силовой режим) режиме;
3. На первых порах надо ждать хорошего восстановления мышцы - так и работается мощнее, и общестрессовая реакция в локальных проявлениях, " по мышце", дает бОльший мышечный рост.

Если добавить одно из важнейших, обязательных условий успешной практики, СИСТЕМНОСТЬ, то вот вам и бодилифтинг. Ну, чаще это пародия. Чем ближе к поверхностному ПЛ, тем успешнее может быть этот пресловутый БЛ. Если лезут глубже, натыкаются на противоречия. ПЛ это другое. О чем апологетам БЛ и рассказывают иногда серьезные пауэрлифтеры.
Еще можно немного поработать с 1 разовой тренировкой мышечной группы. Иногда, если на предыдущей неделе ее

таки удалось "убить", то можно сделать 1 тренировку в недельном цикле, это может сработать. Отсюда - и весь современный ББ. массовый, я имею в виду. Так же и с отказами. Это тоже есть в обычном ББ, и это можно тоже довести до абсурда.

Система есть только в ПЛ. Но любой тренинг тяготеет к системе. Поэтому чаще всего в массовом ББ и идет этот поток - регламентация тренинга по размеру рабочих весов; базовость, восстановление, отказ, редкочастотный тренинг. Если Бог сподобит, может, я и напишу такой тренинг - от тренера Какашкина. Кстати, вот еще один хороший ход массового ББ. Если тренировки идут через день - 3, и весь цикл через 2 дня, то там все может быть весьма успешным. Поначалу, и даже дольше. И сравнения с классической практикой, вернее, классика такого соревновательного сравнения на достаточно коротких отрезках конечно, не выдержит. Можно в трехдневном тренинге неплохо раскачать ноги, за счет квадр, ягодичные вкупе с ними, разгибатели спины, и грудь, естественно. Если выделить на руки еще одну тренировку, то и руки будут в порядке. Если атлет перейдет с классики, и хоть как-нибудь продвинутый атлет это будет, с хоть немного тренированными связками, техникой, силовой выносливостью, и подвижками в сторону баланса, которые ему бы дала классика, то, если пренебречь таки серьезным балансом, и если у этого атлета еще например, и способности, фигура там от природы, то вот вам и реальный вывод - классика херня, надо тренироваться меньше и на силу. А уж теоретики объяснят, что масса = силе, или что-нибудь в этом роде, вплоть до миофибрильноотказных суперэффектов. И того, что Вейдер, - какашка. Что не отвечает действительности. Напомните, мы можем поговорить о отказах, которые и бывают в классике.

«Выбирается минимум упражнений, который при этом будет затрагивать все мышечные массивы, при этом сохраняется концентрация на упражнениях, так как их мало и можно полноценно выложиться во всех, плюс не подрываются восстановительные ресурсы организма. Рост рабочих весов вызовет рост массы, другое дело, что форма вероятно не будет безупречной. Но несомненно будет рост силы и массы. А по достижении определенного уровня массы (каждый уж сам его определяет сам) можно переходить на объемный тренинг, где основной целью будет подтягивание отстающих мышечных групп и коррекция форм. Опять же, если мозгов хватает, то и в течении базового тренинга можно увидеть отстающие места и поменять упражнения или добавить на отстающую группу или же просто допустим был базовым для груди жим лежа, видишь отстает верх груди - поменял его на наклонный жим, дабы избежать сильных перекосов, которые будет проблематично исправлять в дальнейшем. Есть и другой вариант: чередовать силовые циклы и объемные, но можно ведь силовой цикл составить, например, как мой, а у Вас силовой цикл куда более объемен, вот это вот мне неясно. Да, упадет общий тоннаж, но это же временно, при переходе на объемный цикл организм ведь должен снова подстроиться! А силы, допустим, по лифтерской программе, наверняка можно добавить больше нежели по Вашему силовому циклу, а значит и на объемном веса возрастут сильней, а значит и рост массы будет большим. Я ведь прав?»

К сожалению, нет. Ты не прав. Для развития силы необходимы специальные технологии. Как в ТА, например, или в метаниях в ЛА, я имею в виду силовую подготовку метателей. И эти тренировочные технологии - ОБЪЕМНЫЕ. Такие дела.
2. При переходе с силовой тренировки, ранее не подкрепленной объемной, у тебя будут куда большие проблемы с развитием выносливостей, чем при объемном тренинге, по необходимости подкрепленном силовым тренингом. Это точно. Например, во всех силовых тренингах (видах) развитие силы идет именно через объем нагрузки, через работу с объемом нагрузки. Так получают силу. Это объективная категория - через объем к силе, через количественные параметры к качественным, через объем к интенсивности. Но не наоборот.
3. Такой тренинг - силовой, совершенно не подходит для мелких мышечных групп. А их большинство. Просто посчитай. Не говоря уж о том, что мышечные группы не просто работают рядом, они находятся в определенном

смысле в конкурентных отношениях. В принципе, неохота нагнетать напряжение и сильно удивлять заумью всякой, но можно вполне и вполне серьезно говорить и о функциональном балансе.
4. Блин, чеж я хотел сказать. Не помню. Ладно, перейдем к связкам. По безопасности, по овладению техникой такой тренинг, как ты написал - не подходит. Тут я категорически не могу согласиться. Просто как тренер не могу. Даже если мне это докажут как дважды два - новичок вообще не должен в первые хотя бы год- полтора прикасаться к силовому тренингу. Категорически, серьезно, категорически противопоказано. Вас более менее спасает только неуспешность таких тренингов в развитии силы, я имею в виду тот тренинг, который ты написал.

На самом деле прогресс в развитии силы и вообще тренированности, и вообще мышечного развития сдерживает не методика, о которой я пишу. Сдерживает только баланс. А методика, или технология тренинга, это уже производное, от реальности, в которой доминируют требования баланса. Общий мышечный прогресс определяется прогрессом самой слабо прогрессирующей мышечной группы. Это главный сдерживающий параметр. Есть и второй - это необходимость брать качественные параметры и предельно полно, на каждом уровне тренированности, можно сказать, и рабочих весов.
Третий фактор - развитие связок. Это тоже гораздо медленнее, чем все остальное.
Четвертый фактор - это проработка. Набираемые объемы приходится прорабатывать сразу, а не потом. Если "потом" - то это несерьезно. Огромные стрессы, которые и "съедят" объемы набранные без промежуточной проработки. То есть эти процессы запараллелены.
Таким образом, не только по своей сути, - много мышц и развивающий объемы тренинг носит выраженный количественный характер, но и по этим параметрам тренинг в культуризме имеет выраженный количественный, но не качественный характер. То есть по вышеперечисленным параметрам я вынужденно наполняю тренинг предельной работой. Я ведь не буду ждать, пока голень вырастет, а от нее и плясать в сторону объемов всех остальных групп. Я работаю над проработкой и формой, повышая тренированность ЗА-РА-НЕЕ. Это важно. И это тоже очень длинный разговор.
Но есть и хорошие новости - силовой тренинг никому не заказан, просто он идет в конце. Я же говорю, - вы как раз тренируетесь как суперпрофи. Вам сказали, что это тренинг для новичков-натуралов-любителей, а подсунули эрзац тренинг - жалкое подобие тренинга профи на продвинутых стадиях. Ниче, книжки то уже проданы! Еще раз - не могу промолчать - Слава МакРоберту. Лихо он сработал, или кто там в реале задвинул дезу!!! В любом случае - молодец!

А, еще... Например, после рельефного тренинга вы наберете побольше и покачественней, чем при развитии силы. Причем полноформатно, по всем мышцам, если правильно тренировались, объемно и в балансе. Так что этот самый "медленный" тренинг на поверку оказывается побыстрее, чем все остальное. Ну, кроме контрбалансного (танкового) тренинга, - и то, что-то я его в хороший формах, в смысле, в реально разработанной системе не встречал. В принципе, у МакРоберта - это только попытка. Крайне неквалифицированная. А. Нет, вру - "Наш культуризм", или похоже вот работа есть - Доктора Любера. Это - самое лучшее из танкового.

«Владимир, а какое упражнение на дельты вы считаете наиболее ценным для т.н. "танкового" тренинга? Имеется в виду базовое упражнение, если выбирать только одно, ну а разводки через стороны и в наклоне в моем тренировочном плане присутствуют.»

Наиболее ценным, именно как одно упражнение, я бы назвал жим гантелей сидя. С опорой спины о немного наклоненную спинку скамейки. Очень комфортно, безопасно и весьма эффективно для развития и дельт, передних и средних, и всего плечевого пояса. Самым базовым, конечно, является жим стоя штанги. Вместе с тем это упражнение (жим стоя) все-таки не самое эффективное упражнение для дельт. Вот такое противоречие. Одно из многих в культуризме. На мой взгляд, наиболее эффективным было бы чередование жимов сидя гантелей и штанги. Штанги - без опоры о спинку сиденья, в балансе, и желательно, с тяжелоатлетическим поясом. С овладением техникой, со

стажностью в нормальном тренинге больше года можно добавить жим стоя штанги и швунги, как жимовой, так и толчковый, если все в порядке с нижними отделами спины. То есть если спина без травм, если нет дискомфортных ощущений и если более менее преуспел в тренинге вообще и в жимах гантелей и особенно штанги сидя.

Не скажу стопроцентно, но практически уверен, что при обтяжке в жимах из-за головы в самой нижней амплитуде не работают передние дельты, просто потому, что не совпадают векторы - вектор, по которому могла бы двигаться штанга, и вектор, по которому передние дельты могли бы обеспечить работу, движение снаряда. Трицепсы - примерно тоже самое, именно в той части амплитуды, когда штанга ниже затылка. Средние дельты в этой, самой нижней фазе, помимо того, что они и так слабые, настолько растянуты, что не могут создать необходимое усилие. В общем, такая вот своеобразная "мертвая зона". Пока штанга выше или на уровне затылка, трицепсы еще вполне в работе, вот ими в этом случае и жмут. Наверняка я это утверждать не буду. Я по поводу этого упражнения никогда особо не размышлял, я от него в свое время отказался категорически, уж больно рисковое для плечевых суставов; но впечатлениями поделился...

Мне кажется, быстро тут не получится, да и не должно получится. Тут нужно время и постепенность. мышцы мелкие, многое зависит от их развития и согласованности в работе. То, что это процесс медленный, только хорошо, - может, хоть по этой причине удастся избежать травм. И вообще, будьте осторожны со своими желаниями что-то сделать быстро. Культуризм как раз спорт очень медленный, здесь действительно все зависит от работы, помноженной на стаж. Все книжки, все тексты в сети прямо таки пищат - "быстро то, быстро се...", - хуже этой позиции просто не придумаешь. И вреднее. Тренинг должен быть одновременно и неистовым, и безопасным. Травмы - вот настоящая проблема в культуризме. А нетравматичный и одновременно неистовый (ну, это в какой-то мере гипербола, конечно) тренинг - это скорее всего, объемный. Сорри за саморекламу, если это так воспринято. В общем, в тренировке жимов спешить действительно не нужно. Самый хороший путь - много работать в жимах именно гантелей. причем гантели должны держаться так, как вам удобно, я уже об этом писал. Хорошо для развития суставов ввести (периодически) отведения на блоках. Да, и самое главное, - тренируйте верхний плечевой пояс гармонично, и жимы, и разведения гантелей, и блоки, и - очень важно - следите за балансом всех трех пучков - всех трех пар пучков - и передних, и задних, и боковых. На этом фоне, то есть на фоне такой работы на дельты будьте осторожны в жимах лежа. В реале лучше на полгодика - год от них вообще отказаться, ограничиться в лучшем случае жимами под наклоном с не очень широким хватом. плечи обрастут мясом, связки разовьются, тогда и подтяните грудные. Кстати, при хорошем развитии плечевого пояса это наиболее безопасно и вместе с тем достаточно быстро можно сделать. Если включить (потом, позже) в тренинг груди блочные сведения, а на их фоне, на уже утомленную мышцу делать всеми так любимые жимы лежа.

«Владимир Гончаров. мне нравятся ваши объяснения. мне вот ,что интересно. как можно пробивать веса, т.е. выйти из застоя. очень многих волнует этот вопрос.»

Это просто. Увеличить объем нагрузки, режим при этом строго объемный, цикл не менее 5-6 недель, лучше 8-10, от нагрузочной динамики тренинга зависит, говоря проще, смотря сколько времени атлет топчется на месте, и на каком объеме нагрузки, затем сократить объем нагрузки и ввести силовые пирамиды. Затем вновь вернуться на объемный и посмотреть, на сколько будет прибавка на объемном в весах. Отработать эти веса, не менее 5-6 недель. Если рост весов недостаточен, повторить по схеме.
Второй вариант, более культуристический, лучше работает на сравнительно меньших весах - увеличить объем нагрузки, желательно за счет увеличения и количества тренировочных занятий в недельном цикле. Сделать такой

цикл до спада. Отциклировать по общенагрузочному циклированию, посмотреть рост весов на фазе сверкомпенсации. Отработать эти веса в объемном режиме. Если роста весов недостаточно, применить объемно-силовой, сразу перейти на объемно-силовой. Как в первом случае.

Обычно все упражнения на мышечную группу выполняются в одном блоке. Это дает эффект - при меньших рабочих весах воздействие на мышцу максимальное, в этой ситуации. Это обычный режим работы, режим силовой выносливости, когда каждый следующий подход выполняется на фоне утомления от предыдущего, каждое последующее упражнение - на фоне утомления от предыдущего. Это позволяет хорошо воздействовать на мышцу, заставляет ее гипертрофировать.
Поочередно работать две мышцы, через упражнение, - это я применяю редко. Что здесь имеет место... Например, ты подтянулся, а потом делаешь жим лежа, потом тягу нижнюю блочную, потом опять жим наклонный, например. гантелей и так далее. Воздействие на мышцу резко падает. Но нагрузка в каждом отдельном упражнении будет несколько выше. поскольку такой режим позволит работать с несколько большими рабочими весами. Суммарное воздействие на мышцу будет больше при блочном режиме работы. Причем при меньших весах, что выгодно для культуриста. Применять поочередное выполнение уместно тогда, когда например, после объемно-силового цикла, направленного на рост рабочих весов, ты стремишься удержать прирост рабочих весов. И в том случае. когда на рельефном (прорабатывающем) тренинге в конце тренировки слишком падают рабочие веса. Я так делаю. Смотри прогу прорабатывающего тренинга, я недавно сравнительно сюда такую кидал.

В обычном, то есть достаточно объемном тренинге отказы мышечного сокращения бывают довольно часто. Условия такого отказа просты - если на данном тренинге у атлета достаточно общей выносливости и силовой выносливости. 6-8 упражнений, по 5-6 подходов, 6-10 повторений, рабочие веса значимые - вот в этих условиях и наступает такой момент, когда именно мышечная группа не может обеспечить сокращение. Именно мышечная группа, реально - какая-либо часть мышечной группы, отдельная мышца. Например, Вы выполняете работу на грудь. Сделали жим наклонный гантелей, жим наклонный штанги, разведение, то есть сведение гантелей наклонное, блочное сведение, начали жим лежа. В последних повторениях, где-то с третьего-четвертого подхода, движение стопорится. Причем энергии еще вполне достаточно, может быть даже валом, чувствуете себя вполне нормально, а трицепс вырубается. Или грудные, и Вы максимально включаете трицепс, но и он вырубается. Это - отказ. Мышечный отказ. Сбрасываем вес, и продолжаем работу. Если, (это вообще, к примеру), отказ наступает на уровне 1-го или второго подхода, то это неправильно, это я так считаю, спорить не стану. То есть в этом случае вес завышен.
Иногда я прошу атлета сделать следующее - поставить сразу, на старте, такой вес, с которым он смог бы сделать все 5 подходов, причем последнее движение должно быть действительно последним. Представьте, он должен с первого подхода начать работать с таким весом, с каким последнее движение последнего подхода будет на грани отказа. Именно на грани, атлет должен движение выполнить, но следующее - нет. Так развивается именно силовая выносливость. На уровне одного упражнения. Для чувства веса. Для развития чувства веса. Это если атлет неправильно тренируется, лезет на веса, да еще и других отвлекает, со всеми этими "подстрахуй". У нас в зале на такие просьбы отвечали: "От подстрахуя слышу!". Такие вот брутальные шутки юмора в исполнении взмыленных атлетов.
Что еще можно сказать по поводу отказов? В упражнениях на сгибатели это не актуально - там просто читингуют да и все. И точнее подбирают рабочий вес.
Так что в любых, но конечно, корректных условиях, отказ актуален только для разгибателей, и то, только для части мышечной группы, всегда это какое-то "слабое звено". Вот и все. Никаких особых эффектов для мышечного развития я при этом не наблюдал.
То, что обычно практикуется под мышечным отказом, это просто работа с завышенным рабочим весом. Это с точки

зрения нормального тренинга, осуществляемого в режиме силовой выносливости.
Вот пример - кто-то из атлетов, работающих по проге вводного, писал где-то здесь, в этой теме, что при жимах гантелей сидя, кажется, в этом упражнении, у него "руки напрочь отрубаются". Трицепс не обеспечивает необходимой работы. Это нормально. Нормальный отказ. Сбрасываешь вес и продолжаешь работу. Слабое звено подтягивается, веса становятся выполнимыми, потом растут. Это совершенно нормальная практика.
На среднем уровне тренированности, вот, вспомнил, когда атлет хорошо тренирован, у него вполне хватает и общей выносливости, то есть всю суммарную нагрузку он переносит вполне успешно, когда тренировка из 8 упражнений по 5 подходов по 8-10 повторений выполняется динамично, уверенно, с некоторым запасом нервной энергии, и веса при этом достаточно значимые, на тренинговом это звучит так - "при достаточной интенсивности тренинга" - 60-70 кг, можно часто наблюдать вот эти пресловутые отказы. Для меня это критерий хорошей практики. Представь, 6 тренировок, по 8 упражнений, по 5 подходов, по 8-10 повторений, атлет справляется с работой настолько, что сама мышца не выдерживает, действительно отказывает, это говорит о хорошей тренированности. В этом случае стоит перед тренировкой, и по ходу тоже пить сладкую воду. Что нить энергетическое. Помогает. Но опять же - никаких особых мышечноразвивающих эффектов я не наблюдал при этом.

Тут я таки не смогу ничего вразумительного сказать... Мышечное развитие, а именно мышечная гипертрофия, это категория сугубо динамическая, если можно так сказать. Вот есть объемы, и есть тренинг. На данном этапе гипертрофия, степень гипертрофии соответствует тренингу. Стоит сбросить нагрузку, я имею в виду конечно, значимую исходно нагрузку, и объемы увеличиваются. Немного. Или больше. Но временно. То есть мышечная гипертрофия это в основном срочная реакция мышц на выполняемую работу. Остаточная гипертрофия незначительна, определяется стажем, большим стажем. Выводы - тренинг должен быть непрерывным. Это обязательное условие. Второй вывод - нагрузка должна расти медленно. На мышцу. Но тренинг в целом должен быть напряженным, если хотите - неистовым. Этот параметр решается не за счет динамичного роста на мышцу, рост рабочих весов, например, самое тривиальное, а по вектору вовлеченности мышечных групп в работу. Поэтому я расширяю тренинг, прежде всего за счет увеличения количества тренировочных занятий? что позволяет мне увеличить КОЛИЧЕСТВО работы на мышцу. До определенного уровня, естественно. Этот уровень достаточно точно известен. Примерно для любой мышечной группы известен тот необходимый набор упражнений, при котором обеспечиваются нормальное количество движений. Для дельт, для спины, для ног, для груди и рук. Да для всех мышечных групп. Выходим на такую работу с заниженной интенсивностью, а потом, по ходу тренинга, после отработки общей нагрузки (общей выносливости) и удельной нагрузки, (силовой выносливости), повышаем интенсивность. Где-то все это пересекается, и происходит очередное увеличение объемов. Мышцы - не растут. То есть деления клеток нет. А гипертрофия есть. И это именно что ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ, то есть рабочая гипертрофия. Поэтому прокомментировать твой случай, а именно увеличения объема мышц, ты ведь о таком прогрессе пишешь, мне сложно. Думаю, как и у многих атлетов со стажем, происходит следующее: перерыв, или около того, во всяком случае, работа на пониженной нагрузке. Потом ты берешься за работу. Начинается более плотный тренинг, идет работа. Мышцы реагирует увеличением степени гипертрофии. Почему и как, я не знаю. Потом степень гипертрофии снижается. Наверное, включаются какие-то адаптационные механизмы, не знаю. Но так часто бывает. Если тренированности хватает продолжать работу, уровень гипертрофии обычно восстанавливается, и даже намечается медленный рост, то есть гипертрофия. Устойчивая такая. Ловить специально эти эффекты не стоит. У украинцев есть одно произведение, там главный герой говорит примерно следующее: "Кажуть, шо в мэнэ нэ всі дома. Та дарма, колись посходяться!". Перевод: "Говорят, у меня не все дома! Ерунда, когда-то соберутся!". Так и в тренинге - мы широко и объемно работаем, сначала завоевывая тренинг по количеству движений, а потом планомерно подтягиваем интенсивность, то есть рабочие веса. Когда "все сходятся", мышца отвечает гипертрофией. У стажных атлетов, очень стажных, бывают колоссальные рывки, мышечные прыжки. Ни с того ни с сего. Часто - после

соревнований. Вообще-то сушка у всех вызывает мышечную гипертрофию. И так далее. Не знаю, насколько я смог ответить, ну да попытался.

О каких рабочих весах идет речь? Это важно. Есть уровень результатов для ББ, есть для ПЛ. Уровни для ББ гораздо ниже и вполне достижимы в рамках адекватных технологий ББ. ПЛ, там несколько иначе. Хотя основные параметры одни и те же. Напиши подробнее, на каких весах ты застопорился. Кстати, проблемы размера рабочих весов в ББ не должно быть. Особо. Если проблемы с весами есть, как правило, это от неправильного тренинга. Все рабочие веса, тем более для натурала, вполне достижимы. Узкое место у нас - переносимость общей нагрузки и развитие силовой выносливости. Надо обсудить эти вопросы - переносимость общей нагрузки и развитие силовой выносливости. Там свои, очень интересные алгоритмы. Например, силовая выносливость. Кто может дать определение силовой выносливости для ББ? Я совершенно искренне спрашиваю, что-то нигде я определений не встречал. впрочем, я ничего и не читаю по ББ. Подскажите, если кто встречал.

Тяги я использую только рывковые и толчковые, как упражнения для ног и разгибателей спины. Обычное упражнение, на уровне приседаний. Если не устраивать из этого упражнения силового шоу, то это вполне обычное упражнение, никакого особого СВЕРХэффекта тяга не имеет. Хорошо развивает ноги, причем в хорошем балансе. То есть и бицепс бедра хорошо включается. Хорошо развивает разгибатели спины. Рывковая тяга хорошо развивает нижнюю и верхнюю части ягодичных, придает им идеальную форму. Толчковая делает ягодицы более выпуклыми, чего мы обычно избегаем. Но для некоторых женщин это использую. Выполняется с виса, всегда 2 раза в неделю, обязательно в блоке на ноги. К тренировке широчайших отношения не имеет. Веса подбираются очень умеренно. В этом смысле можно считать что начинать надо как раз в "детских" весов. Лезть на веса как раз и не надо, категорически. Прямая спина, хорошая техника, много такой работы - веса сами вырастут, во всяком случае в контексте нашего тренинга - обычно проблем не бывает. Уж больно мощные мышечные массивы задействованы. Поэтому при объемной работе веса и растут. Проблемы с размером отягощения бывают в основном на мелких мышцах, но не на крупных. Главное, не применять к этому упражнению стандарты ПЛ.

«Занимаюсь около 2-месяцев по вашей программе, сейчас заканчивается 2-ая неделя восстановительной фазы. Возник вопрос о процессе перехода к фазе сверхкомпенсации, т.е. к-во подходов резко поднимать с 3-х до 5-ти? а рабочие веса также резко поднять до прежних (+10-15%) или сразу с расчетом на то что сила должна вырасти на 20%? Или переход растянуть на 1-2 недели, например сначала поднять подходы, а потом веса по ощущениям?»

Ребята, лично я - за резкий переход. Если атлету до 20 лет, то категорически. И при этом (20 лет) меня даже не столько интересует рост рабочих весов, (была бы пахота, веса никуда не денутся), сколько адаптация атлета к нагрузочному уровню. Возросшему, как правило, а вырасти нагрузка в контексте этой ситуации, - вводный, регламентированная прога, функциональный спад, - может только за счет роста рабочих весов. Правильно? То есть тренинг регламентирован, предметен, упражнения туда-сюда не "гуляют", идет, короче, работа с нагрузкой. Плотная. Вот такие дела. Какой будет стресс, никто не знает. Но опять же - не надо специально искать методы шока. Ну, по-моему, что-то вроде шокового воздействия есть у Вейдера. Да и многие технологии нового поколения тоже вроде к этому призывают. Но я категорически стою на том, что все эти приемы, а например, у Вейдера, безусловно мною уважаемого чела, этих "принципов тренинга" много, десятки. И вот надо не тренинг пытаться строить на этих принципах, все равно не построишь, кстати, а необходимо, чтобы сам тренинг, сам тренировочный поток такие эффекты создавал. Сорри за назидательность, но это важно. Почему резко - до 20. нервная система мобильная, или

лабильная, как там правильно сказать..., суставы-связки - мышечный аппарат, все способствует объемной работе и напряженному тренингу. С корректными весами. В таком тренинге умирать будешь, но связки должны быть целы и обе выносливости растут. Как, насколько вырастут рабочие веса, - будет видно. И здесь - не надо ориентироваться на возможный рост весов на 20, например, %. По самочувствию, по ощущениям, (вот вам и интуитивный тренинг, кстати) - ориентируйтесь на те, которые вы можете работать на этих количествах работы - подходов/повторений. Я обращаю ваше внимание - не привязывайтесь к рабочим весам слишком плотно, тренинг то у вас жестко регламентирован. Все жестко задано. Только рабочие веса "плавают". Так и должно быть в этой технологии.
Если атлету за 20 лет, и если тем более, это уже стажный атлет, и если тем еще более, у него диспропорция ФК в сторону силы, то тут наверное, таки лучше так, как пишет NOX. Позже, когда разовьются необходимые выносливости для такого тренинга, все равно попробуйте делать выходы резко.

«Теоретически, возможно тренироваться и 5-6 раз в неделю. На практике, моего восстановления не хватает даже на 3 дня. Я раньше так занимался, уже писал об этом. Готов пересмотреть свои взгляды после хорошего пинка с твоей стороны.
Моё главное упражнение для спины - тяга к поясу в наклоне. Я осиливаю 147.5кг на 6 раз с идеальной техникой и 2-хсекундной паузой у пояса. При меньшем весе и увеличении количества подходов/повторений - не вижу никакого прогресса. Но если в программе есть ещё и становая/мёртвая тяга - не получается восстановить за пару дней верх широчайших и низ трапеций. Таким образом, отдых затягивается.
Очень уж люблю я тренировки с весами, заставляющими прикладывать серьезные усилия. Раздувание программы подходами/упражнениями возможно лишь ненамного. Иначе ничего не выходит - проверено временем. Ожидаю твоего "пинка", может глаза откроются за 19 лет стажа?
Владимир, пожалуйста, ответь мне последовательно на вышесказанное, если я тебя ещё не "достал".»

Наверное, тебе будет тяжело перейти на объемный тренинг. Тем более, если имеет место быть такая выраженная любовь к значительным отягощениям. Видишь ли, у меня подход ну совершенно иной. Я даю много работы с невысокими весами, обеспечиваю на этом этапе развитие суставов и связок, наработку техники, развитие общей выносливости. Такая работа, если она не перегружена по количественным параметрам, дает вполне достаточный рост рабочих весов. По 2-ум механизмам - 1) в ходе наработки общей выносливости, если это происходит кризисно, через спад; 2) если этого недостаточно, то применяем объемно-силовой тренинг. Нагрузка растет, но и атлеты повышают тренированность, это позволяет расширить тренинг, уровень вовлеченности в работу мышц растет. Это опять же направлено на работу со связками и суставами, на использование все новых и новых упражнений, это также позволяет уже на этом этапе выявлять плохо реагирующие мышцы, недостатки формы мышц и сдвигать тренинг по вектору баланса. И это меня очень устраивает. Тренинг и на самом деле всегда должен решать много задач. И при этом быть гармоничным. Так я это вижу. И плата за все - отказ от форсажа рабочих весов. Тем более, что при таком тренинге я всегда, в любой момент могу их поднять. Во всяком случае, в так называемых базовых упражнениях. И такая практика мне обеспечивает достаточный рост силы мелких мышц, что вообще-то проблематично. Так получается дольше в начале, но быстрее итого. И безопасней в разы, как мне кажется. Во всяком случае, у нас травм нет. Я серьезно. А развить результаты в отдельных упражнениях - это не культуризм. Кстати, например форсировать более менее серьезно работу на грудь я бы не рекомендовал до того уровня развития верхнего плечевого пояса, пока атлет не будет в состоянии дважды в неделю, на фоне всей остальной работы делать буквально следующее:

1. Жим гантелей сидя - с весом суммарным не ниже своего вес, 5х8 примерно. Лучше по 10.
2. Жим сидя - тоже. Но можно и без 10 повторений, по 8.
3. Отведение гантелей вперед - с суммарным весом не менее 1/2 собственного.

4. Разведение в стороны - тоже самое;
5. Разведение стоя в наклоне гантелей, на задние дельты - тоже самое.
В начальном объемном это идет двумя тренировками, да еще это и не все упражнения, надо добавить отведения на блоке, можно по 4 подхода, там вес не регламентирован.
Кстати, есть соображения по работе по достижению среднего уровня тренированности. Давайте завтра об этом поговорим.
Если Вы себе не представляете, КАК!? может натуральный атлет делать такое - вот вам и иллюстрация на тему - что такое тренированность. Для меня, например, это более чем естественно, что у натурального атлета так развиты мышцы и связки и работоспособность, и сила, куда же без нее - применительно к плечевому поясу. А зачем тогда тренироваться? Если вы культурист, натуральный культурист, и не можете сделать такую работу - не дискредитируйте идею, как говорит д. Любер. Это вам не база, это именно натуральный культуризм. Извините за пафосность, но это от души. Эмоции, блин.
Я к чему - стоит ли приседать или тянуть 200, рисковать спиной и коленями, если есть другой подход? Мне кажется, не стоит. Ближайшие несколько лет - точно. В приседаниях и тягах, которые идут в потоке такого вот тренинга, о котором я пишу, вполне достаточно поднимать за сотню. 160-180 - с лихвой, за глаза хватит. Тех кто много поднимает, я уважаю, и где-то понимаю, но не как тренер. Хотя как тренер и понимаю, что все это зачастую от незнания. От отсутствия достоверной, технологизированной по нагрузке методики. Вот и остается только стремиться к результатам в тяге, приседании и жиму. Что печально.

«Я, помнится, когда-то читал твою книгу в нете и отмахнулся.»

Эта книга - глас вопиющего в пустыне. Воистину, если охарактеризовать ситуацию в терминах старославянского, вульгарного, наверное. Я еще искренне удивлен, что эта работа вышла на диске, в России. Конечно, это приятно. На сайтах присутствует, даже в спортлиб.ру. Да еще с подзаголовком "12 лучших книг по ББ". Или что-то похожее. И в соседстве с великими - Вейдером, Шварценеггером, МакРобертом, Менцером, кажется. Что еще надо автору?!!! Купаюсь теперь вот - в лучах славы... Здесь мой фейс растягивается в невероятную улыбку, жаль, (а может, и к лучшему), что этого не видно. Короче, по уровню пользовательских качеств книга очень тяжелая. И вызывает кучу вопросов. Так что я отношусь к этому совершенно адекватно, то есть скромность в наличии, как и ко всякого рода рейтингам. Главное, если такой тренинг будет людьми делаться, даст результат, не упроститься, не извратиться при этом, то я буду удовлетворен.
В свое время, не один год назад, меня очень хорошо приняли в ФИДО. Я этим ребятам очень признателен. И потихоньку "отдаю долги", поскольку мне такое общение тоже много дало и продолжает давать. Так что все в балансе. Интересно, кто-нибудь повторит ситуацию с "Думай" , или хотя бы приблизится к этому результату - по популярности, по тиражам,- из наших, русскоязычных авторов? Только с лучшим качеством тренинга, хотелось бы. Ситуация созрела, на рынке, возможно, я в этом плохо разбираюсь. Будем надеяться, а самому мне пока влом садиться и плотно работать. Тут если уже писать, то надо писать со всеми атрибутами популярной книги. Что это за атрибуты, не знаю, так, смутно догадываюсь. Может быть, когда-нибудь и придется засесть за работу. Если бы я умел и хотел именно популярно писать, я бы написал - "Женский прикладной тренинг", "Мужской прикладной тренинг", "Спортивный культуризм", "ББ для юношей", что еще? Ну, можно было бы - "ОФП для юношей", под углом зрения ББ, для спинальников, когда-то мне приходилось вести такие группы. Но сейчас меня тянет к созданию сети женских клубов, Я бы назвал это "АмазонкаCLUB", или как там по аглицки слово "Клуб" пишется. Женский культуризм вообще мало кто знает. А результаты там вообще волшебные. Там методика могла бы быть нормальная, цены - ну на порядки ниже, чем во всех этих навороченных клубах, растяжка, стрейчинг, или как там, + точный женский культуризм. Попки, бедра, животы - все бы сверкало и упруго звенело бы. Форма занятий - индивидуально-групповая, журнал можно было бы клубный выпускать, где на страницах любая тетя Мотя из клуба могла бы увидеть

себя и таких же, как она. И в этих клубах, естественно, все остальное - когти, копытца, волосики на голове и все прочее. В прикладном смысле, мне кажется, женский культуризм, сугубо прикладной, будет востребован. Украина, Россия, это уже тысячи таких клубов. Областные центры и мегаполисы. Я это к тому, что хотелось бы реально дать людям продукт качественный. Тем более, нашим женщинам. Например, в навороченных клубах клиент платит $500 за 3 месяца, и за эти деньги с ним даже не работают. Он может просто тренироваться. Сам. А 1 час тренинга с инструктором стоит от 60 до 90 гривен, это от 12 до 18 баксов. И при этом инструктор ходит за клиентом, держит его мобилу, считает повторения, вытирает ему спину полотенцем. Я бы сделал занятия групповыми, причем со свободным посещением по времени. Пусть инструктор, а это уже был бы тренер, тренирует 5-6 человек, одновременно. Смотрит за техникой, он успеет, делает просмотры, пишет проги. Все это могло бы получаться, если бы тренер точно знал технологию тренинга. И отвечал бы за результат. Тогда бы с него и спросить можно было бы. Понятно, что этому нужно учить. В зале. Но это как раз и реально. И цена в таком клубе естественно, была бы гораздо ниже, а значит, доступней. Качество тренинга и результаты - тут несложно переплюнуть существующую практику на 112 км и 283 метра. Шутка. Помещения - зал для стрейчинга или хатхайоги, + тренажерный. Оборудование, только для женщин. Производить позже можно было самим. Это тоже отразилось бы положительно на цене услуг. Плюс все эти сугубо женские услуги, - такой формат тоже отразился бы положительно на цене именно спортивных услуг. Я это к чему - можно и хотелось бы дать качественный тренинг для женщин, в первую очередь. И наиболее оптимальный по цене, достаточно доступный.
Я это к чему говорю - вот это меня заводит, ну, конечно, книжки можно таки написать, правда, тут все сразу уворуют, в нашей стране, и копейки не заплатят, - а рейтинги, не знаю, я об этом не думал, да и правил не читал, и поэтому не очень представляю, насколько это хорошо или плохо. Я ту недавно тему еле нашел, ее переместили, оказывается. А вообще, мне интересно. Иначе столько бы не писал. Короче, все Ок!

Если много и тяжело работаешь, лямки - обязательно стоит использовать. У нас нет проблем по поводу предплечий, они получают колоссальную нагрузку, глупо было бы недополучать из-за этого нагрузку на широчайшие. Бинты, тоже крайне желательно, я прошу атлетов обязательно пользоваться и бинтами и мазями, разогревающими суставы. Так что я безусловно - за! Еще пользуются плеерами, плеер на пояс, наушники в уши, - и вперед!

«Итак, возьмем вводный тренинг (где 4 тренировки в неделю), с того момента, когда начинается полноценная работа 5 подходов по 8-10 повторов. Если я, положим, без особых усилий поднимаю в каком-либо упражнении 50кг 5х8, стоит ли мне повышать этот вес или же работать с ним положенные 4-5 недель до наступления функционального спада? А если вес тяжелый, то надо работать с ним до конца или же наоборот уменьшать/стремиться увеличить?»

Если вес поднимается легко, добавляйте. Спад это дело такое, может быть, может и не быть. Если два активных функциональных качества - сила и силовая выносливость, растут быстрее, чем общая выносливость, это приводит к спаду, кризису, вызванному несовпадением роста силы и силовой выносливости относительно роста общей выносливости. Если динамика их роста совпадает, то и нагрузка может расти, и спада при этом не будет. Часто эти процессы не совпадают, что и приводит к спаду.
Если прежний рабочий вес со временем оказывается уже недостаточным, при работе с ним появляется чувство легкости, это говорит о том, что на данном этапе идет хорошая работа в объемном режиме. Это - правильный тренинг. Сила и силовая выносливость растут, а общую суммарную нагрузку вы достаточно легко переносите. Переносите, во всяком случае, да еще и так, что веса надо добавлять. Конечно, добавляйте. Я стремлюсь к таким ситуациям, это говорит о временной сбалансированности всех трех ФК. А источник роста рабочих весов - именно работа в пяти подходах на 8-10 раз, причем в достаточно большом количестве упражнений. Веса будут расти, с ними

будет расти и общая нагрузка. Причем, заметьте, по вектору роста силы, и силовой выносливости. Ведь веса растут в определенном двигательном ряде, 8 упражнений, 5 подходов в каждом по 8-10 повторений. Такой рост - благо, к этому и надо стремиться. С ростом нагрузки за счет роста интенсивности со временем может произойти спад. Общая выносливость не может развиваться, если не растет общая нагрузка. Циклируете, подтягиваете общую выносливость, напряжение тренинга падает, активизируется параметр силы и силовой выносливости. На определенном этапе, работаем именно так. С выходом на уровень средней тренированности, там появляются другие возможности, уже непосредственно для мышечного развития. То есть тренинг направлен непосредственно на воздействие на мышцы. Обычно, на отстающие мышечные группы. Это специализации, ударный тренинг, - в отношении тех или иных мышечных групп.

Критерий один - выполнить всю работу. Если надо уменьшить рабочие веса, если они идут тяжело, уменьшайте. Со временем появится хорошее чувство рабочего веса, чувство, как, насколько напряженно вы работаете, и как надо поступить с размером рабочих весов, чтобы "дотянуть" до конца тот или иной цикл. Но это - со временем. А путь к этому, через школу, через напряженную работу. И обычно атлет без соответствующего опыта на первых порах мощно так "тычется" в потолок, в предел своих ФК. Жестко так все может происходить. Ну, это во всех видах спорта - пашут поначалу как-бы не столько, "сколько могу", а сколько надо. По технологии. А уже потом, с опытом, с ростом тренированности, вы начнете понимать, где надо отступить, а где и упереться. А где просто терпеть. Тут вам и интуитивный тренинг. Это просто опыт, стаж. А без оного, надо работать регламентировано по всем параметрам, кроме рабочих весов, тут как раз тренинг идет мягко сравнительно, конечно. Со временем тренированность повысится, и вас надо будет останавливать, что бы не зарывались, не лезли на рабочие веса.

В объемном рабочие веса - это средство. В объемно-силовом, - цель. Регулируется это размером пирамиды, ее остротой. Тут надо упираться, именно по рабочим весам. Вот вам и силовая работа. Никто от нее не зарекается. Только хорошо, если она идет в квалифицированном контексте. Ниче, постепенно почувствуете внутреннюю логику, внутренний смысл такой работы.

«А если только 4 тренировки в неделю можно ли достичь состояния средней тренированности? Веса же большие будут.»

Нет, я считаю, что под уровнем средней тренированности можно понимать такую тренировочную ситуацию, когда общая выносливость (для натурала, конечно), очень хорошо развита, а это 6 тренировочных занятий в неделю. То есть вот именно по количеству тренировочных занятий общая выносливость развита почти предельно. Силовая выносливость - не менее, чем на 1/2, ближе к 2/3 возможной без химии. А измеряю силовую выносливость я тоннажем, средним за тренировку. Претензий не принимаю по этому поводу, потому что мне все это пришлось самому делать, в смысле, искать, а я не нашел, да и не искал, честно говоря, особо, потому что этого не было, в смысле, тоннажа, интенсивности, и много чего, для квалифицированного подхода к тренингу. Поэтому постепенно пришел к выводу, что средняя тренированность культуриста, это когда он на 6 тренировках в неделю поднимает не менее 140-170 тонн, в зависимости от категории, это примерно 25 тонн в среднем за тренировку. Интенсивность такого тренинга примерно 60-70 кг. Упражнения для такого тренинга я подбирал с позиций функциональной и мышечной сбалансированности. Понимаешь, основные параметры тренинга, это не только тоннаж и интенсивность. К основным я отношу и количество тренировочных занятий. В общем, получается, что на среднем уровне тренированности атлет имеет очень приличное развитие общей выносливости, силовой - не менее 1/2, ближе к 2/3. и силы - примерно 1/2 от возможных без химии. И такой тренинг, если ты его освоил, открывает очень приличные

возможности для воздействия на мышцы, надо будет это обсудить, конечно. Еще: развитие силы, примерно наполовину от гипотетически возможного, состоит из - мелкие мышечные группы прилично ЗА половину, по силе, крупные - прилично ДО предельного развития по силе.
Мне трудно вот так сразу точно тут все сформулировать. И по поводу неприятия претензий - я имел в виду форму, в которой я все это сформулировал, ну там - средний уровень тренированности, то, се, - просто мне ведь как-то надо было это формулировать, чисто по работе, чисто технологически-обиходно, просто по работе, поэтому я особо в теории не вдавался, мне надо было прежде всего практически работать. Так что посчитать 4-хдневку, даже с соответствующим тоннажем за уровень средней тренированности я не могу.
А претензии по методике конечно, принимаются, все и всегда. Это естественно, тренинг сложен, достаточно сложен. С моей стороны, имея некоторые проверенные знания, трудно считать, что я много знаю, потому что о многих механизмах тренинга я только догадываюсь.

Специальный силовой тренинг используется крайне редко. Например. Это из подготовки ДО уровня средней тренированности. Например, я как-то писал об этом, мы имеем несколько новичков. Самый худой и функционально неодаренный, скорее всего, на тренинге с таким количеством движений, - на вводном, попадет в такую ситуацию, - веса не растут, спад не наступает. Но, кстати, это не значит, что ему не надо делать полноформатный вводный. Белое пятно в этой ситуации, его функциональная тренируемость, поэтому я всем очень советую начать с вводного. Итак. Веса не растут, спад тоже не наступает, во всяком случае, выраженный. Меры: 1. Переводим его на объемно-силовой. Убираем часть локалки, работаем обычный объемно-силовой, ну, возможно с пирамидами поострей. Дискретно, ну, в самой малости, акцентируя это по мышечным группам, там поострее, там "тупее". Сделали 5-6 недель, вернулись на объемный. Выросло немного, по весам, но недостаточно. Спада нет, тоннаж растет медленно. Можно или повторить объемно-силовой, или перейти на 3-дневный. По типу объемно-силового. Работаем так 6-8 недель. Веса немного выросли, - все время возвращаемся к объемному. Например, на объемном произошел спад. Отциклировали, немного добавили по весам, веса продержались на фазе суперкомпенсации, но на объемном (фаза стабилизации), опять упали. В общем, проработали так не менее 6 месяцев, и нарисовалась явная проблема с силой. Плохо растет. Вот только теперь, более менее натренировав связки, с нервной системой, наработав хоть какую-то технику, навыки, упорство, подразумевается, что пропусков не было, или только как исключение, вот тогда можно, да и вроде нужно, перейти на специальный силовой. Я прогу сейчас не буду приводить, она простая. Два раза в неделю, все побазовей, в силовом режиме. Не менее 5-6 недель в любом случае, лучше 6-8 для первого раза. А в последующих - до 8-10 и даже 12 недель. Веса поднимаем, и сразу же отрабатываем на объемном. Если пропускать объемный, так не годится, не будет натренировываться механизм переноса, или как там сказать, в общем, надо тренировать и в определенном смысле универсальность реакций ЦНС
По поводу применения подобной технологии в ПЛ, например. Да, собственно, я так всегда и делал. Ну, с другой фрагментацией объемной работы, вернее, там не объемная, а мягкая объемно-силовая с силовой работой. Специфика для ПЛ, это то, что все это проделывается применительно к 3-м соревновательным упражнениям, отстающим по силе мышцам, подобное. Но механизмы - те. От себя добавлю, это просто личный и нестандартизированный, если можно так сказать, опыт. Например, я ввожу им приседания со штангой на груди, убирая соревновательные приседания, ввожу тягу рывковую, даже приседания в рывковом хвате. это когда штанга над головой, а атлет приседает, - это для одной девочки, она на Мир готовилась, применял, - встряска хорошая получается, сила развивается неприменительно как-бы к их упражнениям. Нормально, результаты хорошо подтягивались. особое отношение к жиму лежа. Современные технологии подготовки ПЛ очень прямолинейны, те, с которыми я сталкивался, я не имею в виду технологии авторитетных тренеров, вроде уважаемого мною Шейко, я их просто не читал, но по тем случаям, когда мне приходилось вклиниваться в такие тренинги, впечатление было такое. Я обычно расширял тренинг, уходил, выпрыгивал, из колеи заезженной, постепенно, конечно, грамотно, чтобы не травмировать атлета, веса падали, потом возвращались в силовому тренингу, потом подводились, и так далее. В

основе, все одинаково - игра с объемом и интенсивностью. Это главное. Ну, надо хорошо разбираться, конечно, по какой линии, по какому упражнению, надо сконцентрировать прогресс. Например, быстрее всего это сделать, развивая силу ног и разгибателей спины. Если атлет много до этого работал, не прогрессировал, можно резко сократить объем, налечь на спину и ноги, и получите хорошую прибавку в приседе и тяге. И в сумме. Но повторить это уже не получится. Это спекулятивный ход. Если повторять. Что часто и делают. Надо с новыми весами наработать новый больший объем нагрузки, а потом уже опять так же циклировать. Тут, внутри такой работы, вариантов много, внутренних штук - ну, подтягиваем дожим, старт, нарабатываем объем за счет приседа и тяги - особенно тяги, потом все это используем в тренинге жима - ту миллион ходов. И поэтому - культуризм и ПЛ - разные виды спорта. Практически - совершенно. Но опять же повторюсь - чем по МАкРоберту, или тем более Менцеру - там лучше системно ближе к ПЛ. Так действительно будет больше мышц. Хотя МАкРоберт в своих лучших местах, вполне возможно, вполне разумен, под примерно таким углом - не знаю, я не встречал, но может, невнимательно читал. Это я говорю, вполне веря мнению участников например, этого форума.
Еще. Специальный силовой - в тренинге выше среднего уровня - применяется. Почти в самом конце. Просто острого объемно-силового вкупе с менее острым и колоссальной объемной работы вполне хватает.
Еще. Мы тут говорили о среднем уровне тренированности. Это очень интересная тема, с позиций методики. Хочу сказать, что такой вот выход на уровень средней тренированности, развивающий общую выносливость на 4/5, силовую на 2/3, и силу немного больше 1/2, примерно процентов на 60, всего около 70-75 от возможной тренированности, суммарно, на самом деле за этим стоит следующее - это максимальное из всего возможного развитие тренированности от начинающего до среднего уровня за 2-3 года. Это очень важно. Другое соотношение в сумме за 2-3 года по любому будет меньше. Это, о чем, как я писал, я начинаю догадываться. Работая тренером уже - много лет. Такие дела. Все просто, когда поймешь, когда догадаешься. Но не раньше. Вот, это я еще со вчера хотел поделиться с вами. Собственно, вчера только и сообразил, получил кайф, делюсь с вами.

Я имею в виду, - срок - 2-3 года, это время, за которое надо из категории начинающего перевести, то есть натренировать атлета до уровня средней тренированности. Критерий средней тренированности - возможность реализовать максимальное мышечное развитие. Функциональная возможность. То есть так организовать тренинг за эти 2-3 года, чтобы атлет ИМЕЛ реальную возможность приступить к реализации задачи - максимальное мышечное развитие. Для натурала, естественно. Я имею в виду, если это вообще правильно, так ставить вопрос, - чтобы атлет не решал некие задачи развития ФК для реализации этой цели (предельное мышечное развитие), а мог бы непосредственно этим заняться. Например, одной из самых насущных потребностей в решении этой задачи на мой взгляд, является выход на баланс. С моей точки зрения, после серьезной работы на все мышечные группы в течении 2-3 лет уже вполне можно говорить о том, что есть "трудные" мышцы. И уровень тренированности ДОЛЖЕН позволять решать прежде всего именно эту задачу. Без этого , выхода на баланс, - без дураков, - мышечных групп, которые развиты недостаточно у атлета не должно быть. Если мускулатура не сбалансирована, ставить задачу максимального мышечного развития не получится. Не знаю, как это воспринимается, сложно, наверное, но это одни из самых актуальных вопросов подготовки, тренинга, скажем.
Хуже того, под такую задачу я оставляю и определенный запас развития ФК. В общем, противоречие на противоречии. А развиваются, после выхода на уровень средней тренированности уже не столько общая выносливость, сколько силовая и сила.

Ну вот, все здесь и пересекается. Спорт культуризм, не спорт, будем считать, что не спорт, искусство, неважно. Не принципиально. Пашут не только в спорте, и в балете, и в цирковом искусстве, и в боевых искусствах, которые уж точно не спорт. Я сам не в восторге от "соревновательной" части ББ. Но баланс именно для любителя - актуален. И у любителя баланс, на мой взгляд, будет иным, чем у соревнующегося билдера. Дельты, сорри, я уже ими всем

надоел, но я же говорю только о личном мнении, - максимально, руки - изрядно, предельно проработанные и максимально пиковые, широчайшие - максимально, развитые по всей длине, конусные, с хорошей наполненностью, пресс - безукоризненный, разгибатели спины - максимум, бедра умеренные, по сравнению со спортсменами, голень - максимально. Бедра - наилучшей формы, с развитым бицепсом бедра и внутренней частью, с умеренными квадрами, хорошо проработанными. Просто потому, что такие бедра визуально расширят верх. В общем, баланс трудно признать неактуальным. Что толку, когда бедра торчат наружу, внутренней нет, это делает талию визуально широкой, плечи покатые, без дельт, трапеции большие и покатые, бицепса бедра нет, но зад сбоку висит/торчит, грудь с переразвитым верхом и ямой вверху-внутри, и все это венчают толстые руки непонятной формы. Чий не красота!

Вот чтобы таких монстров было меньше, - об этом и речь. Не хочется принимать такие стандарты, никто не навязывает. Только не надо о силе. Это все равно, если я лифтеру скажу - у тебя нет баланса. Он меня пошлет, и правильно сделает. Так же и культурист не должен прикрывать безграмотную сбалансированность, точнее, отсутствие баланса какими то идеями силы. Сила культуриста - в балансе, в качестве, в эстетике, это класс культуриста, а не "сколько ты жмешь?". И хорошее мышечное развитие не с нас началось цениться. Это случилось еще до нас, примерно начиная с Древней Греции. И ваяли, и ценили, и считали божественным. Ладно, меня заносит.

Кстати, о балансе в спорте. Последняя Олимпия, это личное мнение на уровне возможных тенденций, - показали, вернее, возможно, обозначили тот формат, по которому белые атлеты могли бы дать бой афроамериканским, в общем, темнокожим атлетам. Максимум груди! с максимумом спины, на фоне сверхпредельной голени и бицепса бедра. С отказом от сверхгипертрофии квадр и ягодиц. Мне кажется, что генотипически чернокожие атлеты имеют фору в развитии дельт, и последние годы это уже начинает носить спекулятивный характер. Плюс перекос по квадрам, ободранности и жопноягодичным. Понятно, Амэрыка, судейство, сваливание IFBB в непонятную антидопинговую клоунаду, но у белокожих атлетов появился шанс, а возможно, наметилась тенденция, к другим стандартам.

А, прошу прощения, женщины... Как им объяснить что торчащие в стороны кренделеобразные квадры, развитые трапеции, широкая талия, толстые руки и мощная задница, это мышцы, и вообще это все говорит о силе. Нах им это надо? Не знаю, вам виднее, но культуризм без баланса, это все-равно, что лифтинг без поднимания штанги.

Если бы это от меня зависело, а хорошо, что нет, я бы заставил культуристов соревноваться перед позированием в жиме сидя штанги 100 кг, приседаниях на груди с весом 100 кг, и подтягиваниях на разы. Ввел бы систему очков, в общем. Судейство не проблема. Решаемо. И тогда бы я посмотрел бы на эту ободранность и эффект мочегонных препаратов на жимах, приседаниях и тягах. И финалистов - сразу на подиум. Через полчаса. С баночками в руках или на веревочке в плавках - дисквалификация. Чеб они не писяли на подиуме в баночки. - после мочегонки. Шутка, конечно. Но неплохо было бы ввести и функциональные соревнования. По профилю. Эстетика, сбалансированность. Ободранность считается как неэстетичность, плюс предварительные соревнования со штангой и собственным весом, атлетизм, в общем. И нормальные произвольные проги, под хорошую музыку с эстетичным позированием, как оно примерно и было, в начале. И по позированию - 3 дисциплины. Обязательное позирование, статическое произвольное, под красивую серьезную музыку, и произвольное - тоже с позиций культуры тела и эстетики. Излишнюю физиологичность, то есть ободранность, нарушения баланса - на много мест вниз. И место - по сумме всего, в том числе и жимов, приседаний и подтягиваний. Или просто как отборочные в финал. С той гипертрофией бедер, которая есть сейчас, можно бороться только актуализацией баланса. Нет голени - свободен. Займись другим видом спорта, или сделай. Ладно, я это не слишком серьезно, так, противно смотреть на это "действо". Если сейчас найду этот материал, по женскому прикладному ББ, скину, ну, поглавно буду кидать. Писалось давно, в форме черновика, прошу не взыскать, как получилось.

Я хотел сказать, что все, ну, не все, так многое, как раз и пересекается вот в этой позиции: все уравновесить, гипертофируя при этом. Я потому и стремлюсь, чтобы чел вышел на средний уровень, чтобы он мог все мышцы грузить достаточно для - гипертрофии, проработки, поочередно ставя на специализацию отстающие. На специализацию - для выхода на баланс. Я серьезно могу сказать, что многие мои спортсмены выигрывали за счет баланса. И ключ к балансу я вижу основной один - предварительная стажная серьезная работа, признание мышечной группы трудной только после этого, и специализации этой мышцы в режиме повторного циклирования.

Дык и у меня - изначальная приоритетность. Дельт, спины, бицепсов бедер и голени. И разгибателей спины. А если еще более серьезно, отказ от баланса на практике означает работу на мышцы, которые и так опережают в развитии остальные. И самому с этой задачей справиться трудно. Тренер обязан. Заставить, условно, конечно, говоря. выйти на баланс. Если он сам знает, как.

Смею допустить, что специализации голени в режиме повторного циклирования с действительно серьезной работой на эту мышечную группу Вам таки помогли бы.
И - последний раз о балансе. Не могу это рьяно доказывать, но сбалансированные атлеты, по моим наблюдениям, гораздо спокойнее, увереннее, коммуникабельнее, да и со здоровьем у них получше. Разница бросается в глаза. Мне кажется, это только на таком уровне, - "кажется", (уже и крестился), что мозг имеет четкую картину тренированности, отображает ее, особенно по сбалансированности мышечного аппарата и гибкости чела.

В самом общем смысле ОСТ проводится тогда, когда атлет долго работает без роста рабочих весов, и при этом не попадает на спад. Такая ситуация говорит о том, что у него - общая выносливость отвечает нагрузке, но проблемы с развитием силовой выносливости и силы. Например, в этой ситуации силовая выносливость может плохо или никак развиваться по причине перегруженности тренировочного занятия. Много упражнений, и чел просто попадает в выраженный баланс силы, силовой выносливости и обшей, - именно по этой проге, на вот таком вот нагрузочном уровне. Можно уменьшить количество движений, в смысле, упражнений, и ситуация активизируется. Но я редко пользуюсь таким приемом. Если тренинг выверен, то особо ничего и не уберешь. Можно сделать цикл 5-6 недель с таким же количеством упражнений, но упражнения сделать полокальней, в смысле - подобрать. И опять вернуться к прежней проге. Можно при возвращении немного отяжелить прогу по подбору упражнений, то есть подобрать побазовей, чем та, на которой произошла остановка. И если при этом немного уменьшить количество упражнений, таки уменьшить, то скорее всего, ситуация тренировочная активизируется. Повторюсь, это и я не часто использую, а вам пока точно не надо, вы еще недостаточно чувствуете тренинг, скорее всего, это я для вашего кругозора, и так - для объективности.
Наилучшим способом, самым прямым, будет применение ОСТ в такой ситуации. И там ведь тоже локалка убирается отчасти. Но эффект повышения интенсивности более предсказуем, практически - наверняка. Пирамиды, режим работы - никуда тут не денешься.

«Если я прав, то еще один вопрос: часто ли стоит проводить ОСТ после фазы СВЕРХКОМПЕНСАЦИИ?»

Это зависит от размера повышения рабочих весов после общенагрузочного (функционального0 циклирования. Если прирост был достаточным, с твоей точки зрения, то нет. работай спокойно, не спеши, надо поработать так хотя бы 5-6 недель, можно больше. А вот это самое "с твоей точки зрения" должно опираться на - 1) динамику роста нагрузки, вы цифры знаете, ориентируйтесь; от понимания, от чувствования, как ты идешь по нагрузке, "запашешься" или нет, если применишь ОСТ. Потянешь ли ты такую динамику нагрузочную. На практике это выглядит так - прирост рабочих весов, интенсивности то есть, был хорошим, в нагрузочную динамику ориентировочно вписываюсь, (впишусь), значит, после фазы стабилизации я еще поработаю, спешить не буду. Если этот цикл, после стабилизации, идет не

напряжно, можно скомбинировать тренинг, - ввести небольшой остроты пирамиды на те или иные мышечные группы. Но особо не увлекайтесь этим приемом. Это если совсем хорошо все идет, по нагрузке, и если есть немного отстающие по силе мышцы. Или - это если вдруг тренинг идет легко, - на этот цикл, 5-6 недельный, можно немного перестроиться в сторону побазовей. Или - просто перетасовать упражнения, поменять местами, поменять одни на другие, оставаясь в рамках этого же нагрузочного уровня. Или - сделать так, как я перечислил вверху, или просто все оставить, но на последних 2-3 неделях немного переставить упражнения, с целью сбросить немного нагрузку. Это может дать чувство прухи, и с этими ощущениями - провести следующий цикл объемно-силового, с выходом на бОльшие веса. Все вариативно, как видишь, но все в рамках технологии.
Прошу прощения, если создаю чувство усложненности, но все эти детали и создают квалифицированное применение этой технологии. Тут важно следующее - оценил ситуацию, увидел решение, сделал, и работаешь/ждешь. Что получается. То есть не надо дергаться и метаться. И принимать свои желания за алгоритм действия. Идете по тренингу, но не тренинг подстраиваете под себя. И так, собственно, и эдак. И по тренингу, и тренинг - под себя. Но "под себя" тренинг подстраивается - э-э-э, в рамках технологии. Ниче, постепенно все почувствуете.

«не, Сергей, я просто совершенно не согласен с положением ув. г-на Гончарова о балансе.
У каждого баланс свой. Усредненный критерий всех подгоняет под баланс общий, но если к примеру, мои голени не желают расти, то это не значит, что я не имею этого самого баланса в наличии (опять же - если под Б. мы понимает стандартные критерии разв. мышечных групп) и не могу запрыгнуть на след. уровень.»

Извини, я опять немного по этому поводу. Запрыгнуть на следующий уровень в целом, нарушения баланса не помешают. К среднему уровню атлет не приходит обычно сбалансированным. Так и есть. Просто средний уровень тренированности, для меня, это когда атлет спокойно, относительно, конечно, делает именно 6 тренировок, по проге основного объемного, то есть с примерно пропорциональным распределением работы на все мышечные группы. Рабочие веса при этом, а нагрузочный уровень тут регламентирован объемом 140-17- тонн при интенсивности 60-70 кг, достаточные, чтобы или гипертрофировать, или прорабатывать, или улучшать форму мышц, подтягивая отстающие при этом специализациями. А специализации - это уже 7-ая тренировка. Причем начинаем обычно естественно, с мелких мышц. И! В спортивном культуризме, извини, соревновательном, - тут начинается зона фармы. очень умеренной, конечно. Начинается только отсюда, с этого нагрузочного уровня. Понятно, что при таких обстоятельствах отстающие мышцы становятся не отстающими, куда им деться, повторными циклами по 4-5 недель по 3 тренировки в неделю + фарма. Отстающие, это вопрос в ББ болезненный, от этого много чего зависит, поэтому я так над этим и трясусь. Ну, понятно, оптимизируем остальные параметры - сбрасываем при этом нагрузку на хорошо растущие, или на конкурентные мышцы. Там тоже набор приемов. И вообще, на этом уровне тренинг приобретает комбинированный характер. То есть под фарму я всегда наращиваю нагрузку на голень и под фарму подтягиваю по силе отстающие мышцы, вводя объемно-силовой режим работы. Могу и на проработку поставить ту мышцу, которой пока расти не надо, например, квадры. Всегда, конечно, по возможности акцентируется работа на бицепс бедра. И так далее. В этой точке, где все образно говоря, пересекается, у натурала, а до среднего уровня у меня обычно все "натуралы", - кто претендует на серьезную подготовку в спортивном ББ, естественно, получается, что общая выносливость составляет примерно 4/5, силовая - около 2/3 от возможных в принципе, а сила, чуть выше среднего вообще возможного уровня. В контексте конечно, такой вот работы, напряженной, в 6 тренировках, не по отдельности, конечно. Вот и все, что я вчера не успел сказать. Просто для информации.
Не химик 7-ую тренировку конечно, потянет, но проблемы с "ростом" мышц будут. Поэтому 7-ую я применяю достаточно редко, только с функционально-нагрузочными целями, это без химии, я имею в виду. 7-ая для того, чтобы потом уйти на 6, или даже на 5, - так поднимаем нагрузку за тренировку, то есть силовую выносливость. И вот... С уровня средней тренированности химики уходят вверх, на 7 и 8 тренировок, позже и на 9, это уже

продвинутый уровень тренированности, а вот нехимики как раз движутся вниз, по количеству тренировок. Наращивая силовую выносливость. Я все это к тому и пишу, что в принципе, несложно выстроить общий алгоритм тренинга натурала. Со среднего уровня. Что нам возможно, в будущем и потребуется. Там разные приемы - комбинирование, естественно, объемно-силовые тренинги, специализации, и - ударный тренинг, на отдельные мышцы. Это когда мышца грузится 1 раз в неделю. Обычно так: 1 раз в неделю ударно, на следующей 1 малая и 1 средняя, и так далее. Можно и так: 1 ударная, + 1 малая и 1 средняя, + 1 ударная, + 1 малая и 1 малая, + 1средняя и 1 ударная, и так далее.

Мышечное развитие, - это уже производное от работы. Тут никаким каком ничего не выдумаешь.
Еще по поводу мотивации, или психологического настроя. Сорри, если повторяюсь. Я кратко. Есть внешняя мотивация, для чего чел тренируется. Для здоровья, для уверенности, для имиджа, просто чтобы не быть слабым, для профессии - каким-то боком, - охранник, все это вместе, или то+ другое, - это все личностная мотивация. Я думаю, не психолог, и особо не интересовался, но вынужден так думать - от практики, - что может и должна быть и рабочая, тренинговая, внутренняя можно сказать, мотивация. В таком тренинге она вроде присутствует. Я считаю внутренней мотивацией тот событийный ряд, который дает тренинг, в частности функциональное (общенагрузочное) циклирование, с его подъемами и спадами на уровне психоэмоциональной сферы. Со временем можно наблюдать, как уже стажный атлет получает кайф от трудностей тренинга. Он на спаде, ему тяжело, а у него проглядывает ..., я бы назвал это состояние "холодная ярость". Пашет, и кайф получает. Сомнительно так говорить, но получается, что кайф идет от боли и страданий. Из классической психологии известно, что в определенных условиях, у нас - это известный уже атлету результат в перспективе, окрашивает негативные эмоции положительно. Они со стажем "читаются" сознанием как положительные состояния. Похоже, наверное, на мазохизм.
В общем, событийный тренинговый ряд, воспринимаемый психоэмоционально как определенным образом чередующиеся (ведущие к результату) позитивные и негативные события/состояния и создают устойчивую "рабочую" мотивацию, проявляющуюся в огромном упорстве. Или это не мотивация? Возможно, с позиций психологии это и не мотивация, а что-то другое?, - знаю. Но то, что такие состояния сопровождают практику и генерируются событийным радом такого тренинга, это могу сказать точно.
И второе, это тоже я отношу к внутренней, рабочей мотивации, это наличие результата.
Так что если хотите результата, надо пахать и страдать, я другого пути не вижу. Обычно по настоящему тяжелым бывает первые полгода-год. Потом появляется вот эта устойчиво выраженная "мотивация", и чел пашет с кайфом. Серьезно. Некоторые - довольно быстро начинают чувствовать такие состояния. Получается, что сначала ты пашешь на результат, потом он тебе помогает. Но для получения таких эффектов тренировка должна идти по плану. Сосредоточенно. Без разговоров, - это категорически. Один на 1 с самим собой. Никаких страхующих, никакого ржанья, никаких пояснений окружающим. В позицию тренинга стать - занять позицию тренинга к кому-либо, - большие шансы, огромные, не получить результат. Не стоит делиться чрезмерно своими проблемами по тренингу с окружающими, имеет смысл несколько дистанцироваться от коллег по тренингу/залу. Дневник и просчет нагрузки обязателен. Еще, все забываю сказать - через каждые 2-3 цикла (по 5-6 недель, кроме функционального цикла), надо делать 1 неделю свободного тренинга. Хочешь, идешь в зал, не хочешь, можно вообще не ходить. Хочешь качать руки - качай руки. Хочешь жать - жми.

Что мне никогда не нравилось - это смена упражнений на мышечные группы в недельном цикле; то есть в одну тренировку на спину или ноги ты делаешь одни упражнения, в другую тренировку недельного цикла - другие упражнения. Такой подход для не сверхстажных атлетов, на мой взгляд, не оправдан. Цель тренинга некорифея от ББ на этом этапе - рост тренированности. Реализуется это только через рост результата (веса рабочего) или адаптации к нагрузке, что более актуально для начинающего или среднепродвинутого атлета - только через

упражнения. Это форма - упражнение. Хорошо, чтобы она была постоянной. У нас не так уж много упражнений на каждую мышечную группу. Ты все их будешь иметь в тренинге, они тебе еще надоедят. Одновременно будешь искать, чем бы заменить то или иное упражнение. Вот такой конфликт интересов. Поэтому такая вариативность упражнений может дать небольшой эффект по мышечному развитию, на первых порах, но с позиций даже уже одного цикла 5-6 недельного, - не оправдано. Тренированность будет расти стабильней, если упражнения идентичны. А на следующем цикле поменяешь. Всего делов.

Понимаешь, тут уже речь идет о нагрузочных параметрах, все не так просто. Что такое вводный тренинг, его основные стабильные или обязательные параметры: строго регламентированное количество движений; строго регламентированное количество тренировок; регламентированное количество недель, тоже довольно жестко обозначенное; строго регламентированная техника, полноамплитудная, чистая. В этих условиях рабочие веса могут быть только производными от этих перечисленных факторов, или параметров. То есть количественные параметры жестко регламентированы, качественные - естественно, производные. На практике это означает, что вот по этой вот проге, вот в этот день недели вот этого вот недельного цикла ты можешь работать только с этими весами. Не больше, но и не меньше. Варьируя, конечно, в сравнительно небольшом диапазоне. Ну, 5-10 кг в самых "базовых", в локальных и того меньше. Природа, функциональная природа такой работы силовая и общая выносливость. Причем, что наиболее характерно для такого тренинга, узким местом, как это ни странно, оказывается именно ПЕРЕНОСИМОСТЬ общей, суммарной нагрузки, в нескольконедельной динамике. Если углубляться в теорию, то речь пойдет о двух сторонах тренировочной нагрузки - внешней и внутренней. Несколько лет назад на оф. сайте, который спб.ру, висела статья, которая называлась "Тренировочная нагрузка в ББ", или что-то похожее. Автор я и Алексей Саблин, парень из Воронежа, мы через ФИДО познакомились, он ко мне приезжал, и мы вместе ездили на Украину на чемпионат. К моей главе из ЛТ Алексей добавил именно внутреннюю сторону тренировочной нагрузки.
Очень часто встречаемый парадокс тренинга в ББ - атлет не может перенести нагрузку, которую сам же и создал, произвел. В многонедельной динамике. Отсюда все эти досужие разговоры о перетренированности. Так вот. Если веса производные от количества движений, всех движений, количество повторений х количество подходов х на количество упражнений, на количество тренировок х на количество недель, - то работа идет по вектору общей выносливости. Если эта позиция выровнена, то есть внутренняя нагрузка адекватна внешней, то есть вот этой нагрузке в тоннах и кг отвечает общая выносливость, то веса начинают расти, потому что если по вектору общей выносливости проблем нет, организм к ней адаптирован, начинается развитие силовой выносливости. Это выражается в росте РАБОЧИХ весов, не на 1 раз, заметь, а рабочих, тех, с которыми ты работаешь по данной проге. Сама работа на 8-10, а у стажных на 6-8 повторений этот рост и генерирует. Если снята напряженность по параметру переносимости, общей выносливости. То есть адаптировав ЦНС к суммарной работе, выходите на уровень развития силовой выносливости. Форма всех этих функциональных флуктуаций - прога, по которой тренировки не пропускаются. И если ваши веса идут вниз, то дело обычно не в мышцах, а в ЦНС
Оптимизируйте, то есть натренируйте общую выносливость, при этом рабочие веса разумно мягко варьировать, и вы выйдете на следующий уровень - на силовую выносливость. А силовая выносливость, это центральное качество билдера. Не сила. Если это механизм не срабатывает, а это бывает, мы снижаем объем нагрузки и делаем работу объемно-силовой, всего лишь. Веса растут. И от сокращения объема нагрузки и от пирамид.
На эту тему можно много говорить. Меня привлекает и тот эффект, когда в силу определенной универсальности реакций ЦНС новичка он после функционального спада получает и рост силовой выносливости.
С позиций тренинга, в обычном спортивном формате, такой подход к тренингу я считаю квалифицированным. Сила, силовая выносливость и общая развиваются прилагательно к необходимой для мышечного развития работе. Надо мне вот столько нагрузить эту или ту мышцу, я ее и гружу. С теми весами, с которыми я могу это сделать именно сегодня. И мышцам польза, и суставам и связкам, и технике, и ССС, и ФК нарабатываются именно в этом формате. Недостаточно растут веса, я корректирую работу в эту сторону, именно в эту. И все происходит. Эти процессы

протяженны во времени, мы поэтому и оперируем циклами по 5-6 недель.
Что-то меня занесло в теорию. Сорри, и так вас гружу, Рико уже полностью, наверное, дезориентирован. Кстати, я об этом думал. Эта технология, самая обычная, кстати, с позиций спортивного тренинга, идет вразрез с общепринятым в массовом ББ. Может быть, проблема в том, что вы непроизвольно оцениваете эту технологию с позиций массового ББ. Коварность методики массового бб в том, на мой взгляд, что во многом она спекулирует на действительно имеющих место эффектах тренинга. Например, снизь объем тренировочной работы, веса начинают расти. Вначале. Ну, и так далее. Ну да я тоже использую эти механизмы. И гораздо технологичней. Короче, ту надо просто взять и сделать например, цикл вводного. И посчитать нагрузку. И посмотреть, что у вас с ФК. Всегда модно вернуться к минимизированной работе. И кстати, время потраченное на работу во вводном, не пропадет. Если вработаться например, во вводный, а потом перейти на трехдневку, будет пруха. Однозначно.

В мертвой тяге очень важна фаза опускания штанги. Особенно нижняя половина этой фазы. Надо делать не быстро. Чувствуя, как растягивается бицепс бедра. Не отводя сильно таз назад. И! Потом - так же медленно вверх, почти не отводя таз вперед. И стараться до конца движения, ну, в идеале это 3/4 всего движения, поднимать штангу сокращением именно мышц задней поверхности. Если не ошибаюсь, мышцы задней поверхности бедра, особенно верхняя их часть и отвечают за разгибание бедра. Если не ошибаюсь, они так и называются - разгибатели бедра. Спина при этом только передает нагрузку. Это сложное упражнение, одно из самых сложных. Тянут чем угодно, только не разгибателями. Спиной, чаще всего. Да, и вверху, корпус лучше оставлять наклоненным вперед, самую малость, градусов на 10. Не стоит полностью выравнивать корпус, а тем более делать перегиб назад. Вес надо подбирать очень точно. Конечно, после освоения техники, хорошего освоения, когда увеличиваешь вес снаряда, на первых порах можно делать технику чуть грубее, потом выравнивая. Чем больше вес, тем больше нагрузка на разгибатели спины. И диапазон весов в этом упражнении не очень то и велик, если придерживаться хорошей техники. Поэтому стоит с каждого веса брать побольше для мышечного развития. У меня атлеты за годы тренинга не намного продвигаются в этом упражнении по весам. Но бицепсы при этом развиваются. Только будь осторожным с растягиванием задней поверхности коленных суставов.

А по поводу лишнего веса, в этой технологии есть такой прием, я об этом еще не писал. Новичек, худой, - это исходный материал. Делает вводный, потом объемно-силовой, потом трехдневный объемный, потом опять вводный. На этом этапе, а это не меньше, чем полгода, набирает вес. Кг 5-6, можно больше, если не совсем жир. Набирает более менее пытаясь не слишком разжиреть. Потом делает прорабатывающий 4-дневный. На последнем тренинге убирает жир. То, что останется, получается более менее мышцы. Потом - по обстоятельствам, но обычно специализированный, а потом опять повтор массонабирающего цикла. Фарма на наборе: поливитамины по 21 дню, перерыв 2-3 недели. И фестал - курсы по 14 дней, с перерывами не менее 21 дня. На рельефном тренинге В6, в12 и все остальное, что помогает убрать жир и сохранить мышцы, - из нестероидного. Это более менее оптимальный способ набирать для худых, как их там по буржуйски - хард..., не помню.

«Владимир, посоветуйте, пожалуйста, что делать. Работаю на вводном тренинге (пяти подходном) 7-ую неделю. Спада нет. Объём нагрузки менялся следующим образом: 29.7 m, 33.8 m, 33.8 m, 26.7 m (пропустил одни день из-за пазников – зал был закрыт), 34.9 m, 38.5 m. Вдохновлённый примером пох'а, пытаюсь сбросить лишний вес (его не так много), но вес почти не изменился, хотя ем мало. Тренироваться очень нравится. Если тренировка прошла легко, у меня даже настроение портится – кажется, будто где-то схалтурил, не смотря на то, что план на тренировку выполнил, но вот если до дома еле дошёл, тогда всё отлично.

Не знаю, что делать: переходить на объёмно-силовой или заниматься дальше на объёмном (веса не сильно, но растут)?»

Отличная тренировочная ситуация. То, что веса растут "медленно", хорошо. Похоже, пока ты успеваешь адаптироваться к растущему объему нагрузки. Динамика объема нагрузки (38,5-29,7):6=1,47т/н.
У тебя динамика объема вполне приличная - 1,47 тонны в неделю. Что еще желать?! Все отлично. Посмотрим, что будет дальше. Могут остановиться в росте рабочие веса, а значит, и рост объема нагрузки. В этом случае работаешь не менее половины периода, когда динамика присутствовала, но не менее 4-5 недель, и не более 6-8 недель. Обычно, 5-6 недель. И только потом переходишь на объемно-силовой. Можешь, с ростом объема нагрузки, попасть на спад. Просто рост силовой выносливости опередит развитие общей выносливости. Циклируешь, веса вполне могут подняться, в любом случае делаешь фазу суперкомпенсации. Так что успехов, тебе еще надо добраться до 60-70 тонн освоенной нагрузки. То, что сейчас нагрузка переносится относительно легко, пусть тебя не обманывает. Как говорит одна моя знакомая:"Тихонечко, тихонечко...".

«Господин Гончаров, извините что по фамилии, имя забыл...У меня вот такая проблемка, мне ноги качать не нужно, потому что они большие, у отца тож такие же...Кароче если начинаю качать ноги, то быстро очень растут, все бёдра по бокам в растяжках
А у вас один день посвящён прокачке спины и ног....Напишите плиз мне программу. Если это конечно реально...без прокачки ног...»

Я бы тебе рекомендовал, если у тебя есть лишний вес, начать с вводного. У этого тренинга есть и хорошо выраженный нормализующий эффект. Полные сбрасывают, худые набирают. Нормальные обычно потихоньку добавляют, в основном качественно. Если бедра слишком большие, минимизируй на них работу, но полностью отказываться от тренинга ног неразумно. Сделай такую минимальную прогу на ноги, с акцентом на заднюю поверхность бедер. Передние поверхности прорабатывай. Слегонца. И в эти две тренировки акцентированно качай пресс и разгибатели спины. А верх - в обычном объемном режиме. Поработай так недель хотя 5-6. Посмотрим, на какой нагрузке ты начнешь буксовать. То есть определим уровень тренированности. Если он будет более менее приемлемым, можно начинать думать о прорабатывающем, потом например, о специализациях. Подтянуть отстающие группы, скорректировать, попытаться во всяком случае, форму мышц, там всегда есть работа. За это время утвердиться на этом нагрузочном уровне, если будет необходимость, повторить прорабатывающий. В общем, там уже будут варианты, будет выбор и будет нормальный тренинг. Я это к тому, что лишний вес, дисбаланс верха и низа, все это решается. Но при одном единственном условии, твой тренинг должен быть оценен с позиций нагрузки, с позиций развития ФК (функциональных качеств, - общей выносливости, силовой, силы). А так ты наверняка будешь топтаться на месте. Если и набирать вес будешь, то за счет жира и воды. культурист не должен быть слишком раздобревшим. И лицо должно быть лицом, а не рылом. А то как глянешь на какого-нить качка, - а у него не лицо, нет, у него или рыло, или морда. Да еще с соответствующей нет, не мимикой, так, печать дебильности. Я это совершенно не предметно, извини, это ни к кому персонально не относится. Но мне приходится такое писать, ведь это факты. Неприятные, но факты.
А прогу, отчего не написать. Жаль, конечно, что мне отсюда не видно, ни ног, ни верха, но более менее универсальную прогу вполне можно нацарапать. На верх обычную объемную, например, дельты со спиной. А на низ, - это надо на квадры проработку, сравнительно небольшую, упражнений два, в суперсерии, например, ну, вначале БЕЗ суперсерий, а потом, если будешь справляться с нагрузкой, через пару недель, можно и в суперсерии попробовать. На бицепс бедра - тягу мертвую и сгибания. Ладно, хотел попросить коллег, чтобы они составили, но уже и так написалось:

I,III. Ноги, грудь.

1. Приседания Гакка } 4-5 х 10+10, +2 каждую неделю, до 18-20, в суперсерии.
2.Приседания со штангой на груди } Гакк со штангой на поясе, сзади. Можно сверху ремня ТА.
3.Сгибания ног 4-5х8-10
4. Тяга мертвая 4-5х10
5. Жим наклонный гантелей 4-5х8
6. Сведение наклонное гантелей 4-5х8-10
7. Гиперэкстензия 4х10
8. Подъем ног в висе } 3-4 х max + max
9. Подъемы туловища на наклонной скамье}

II,IV. Спина, дельты, голень.
1. Подтягивания 4-5xmax
2. тяга верхняя блочная 4-5 х 8-10
3. тяга нижняя блочная 4-5 х 8
4. Пулловер с гантелью 3-4 х 12-15
5. Жим сидя гантелей 4-5х8
6. Жим сидя 4-5х8-10
7. Разведение гантелей в стороны } 4-5 х 10+10
8. Отведение гантелей вперед }
9. Голень, с партнером 4-5 х max

Давай, попробуй. Ноги всегда можно будет бросить. Я честно скажу, я для атлета со стажем год, прогу немного ослабил. Просто потому, что вполне возможно, что с тренированностью могут быть проблемы. С весами помягче, техника полноамплитудная, чистая, никаких читингов. Питание маленько скорректируй, с прицелом, чтобы выйти за пару-тройку месяцев на баланс нагрузки, питания, мускулатуры и подкожного жира. Посмотрим, как ты справишься, (если нет, я критиковать не буду, обещаю), и потом я соответственно, и дальше попробую помочь. Успехов!
А зовут меня Владимир.

Потихоньку, помаленьку, если веса будешь варьировать, не будешь за них цепляться, общая выносливость подтянется, начнут и веса расти. По поводу возможного функционального спада в курсе? А то тебе расскажут в зале по поводу ПЕРЕтренированности. Не верь. У тебя ее не может быть. Хотя "умрешь" наверняка. Но это не перетренированность. У новичка мужского пола перетренированности не может быть, как и послеродовой горячки. Послеродовая горячка бывает только у женщин после родов, а ПЕРЕтренированность - только у очень опытных стажных атлетов, как правило, из-за перегруженного соревновательного графика. И то в наше время это уже редкость

Главное - четко осознать, что культуризм, а что - все другое. Я сейчас зашел на тему выше этой. Почитал. Это стимулирует. Желание помочь по поводу технологии тренинга в бб, - сколько негатива... Взрослые же мужики. Это со стороны. А когда в зал захожу, вижу там толстенных мужланов, с большими пузами, с толстыми ряхами, - плечи покатые, вес за 100, ножки тоненькие, и все руки качают, - я сам завожусь, и от меня негатив в эху попадает. Так что я приношу извинения, недавно заходил в зал, увидел, - в тему все впечатление и попало. Постараюсь быть сдержаннее.

Лямки - крайне желательно. И за хват, за силу хвата не переживайте. На нашем тренинге там слабо не будет. Все руки в мозолях, даже у девочек, к сожалению. И к работе на ноги надо менять отношение. Это - обыденная, рутинная работа, на ноги, веса там медленно должны расти. Никакой это не подвиг силы, малоразовый, это работа на годы, еще не будете знать, как избежать роста весов. Всему свое время. По ногам - главное, разбудить бицепс бедра, без него внутреннюю не сделаешь. Вот на сгибаниях и тягах мертвых и надо именно что "пахать", сравнительно умеренно работая в приседаниях на груди. То есть там акценты, если это чистый бб, без всяких нагрузок, типа "сколько ты приседаешь", - именно на заднюю поверхность. Давай посчитаем, сколько сгибаний ног ты должен сделать за год, + тяги мертвые: 2 тренировки по 5 подходов, в среднем по 8 сгибаний и тяг мертвых - 50 недель, х 2 тренировки х (40+40) = 8000 сгибаний и тяг. Плюс или наклоны, или гиперэкстензии, это примерно половина от 8 тысяч. Итого за год, это за первый год, около 12-10 000 движений. И вес тут достаточен вполне обычный, всем под силу. Но вот такую работу проделать - кто сделает, тот и будет иметь бедра. Ведь внутренняя без бицепса бедра никак не разовьется. Добавь сюда приседания в седло. Они строго обязательны. Это еще - 50 недель х 2 тренировки х 5х8 = 4 тысячи движений. Остается тяга толчковая, или рывковая, она лучше воздействует на внутреннюю, на бицепс бедра, и низ спины заодно. Сколько? Понятно, что приседания со штангой на груди - они играют роль относительно важную, только вначале. А дальше - уходят в тень. А еще на втором- третьем году начинаются специализации. На бицепс бедра и внутреннюю, как правило. А передняя прорабатывается. В общем, тут не до рекордов в приседаниях. будешь рад, если приседания 2 раза в неделю со штангой на груди по 70-90 кг решат твои проблемы, развивая квадры, и одновременно готовя их к проработке, и одновременно поддерживая нагрузочный фон. Хотя что тут поддерживать, работы - вагон. Так что по ногам в культуризме, это работа на бицепс и внутреннюю, сюда я отношу все, кроме приседаний со штангой на груди и прорабатывающих упражнений на квадры. Вот и получается, что вопрос "сколько ты приседаешь?" объективно остается без ответа. Наших соревнующихся атлетов на каждых соревнованиях об этом спрашивают. А людям ответить нечего. Думают, что что-то скрываем. А скажи правду, не поверят. Даже если скажешь, на какой это химии, тем более не поверят. Так что вот такие дела, с ногами. Приходится сгибать и тянуть, сгибать и тянуть... И постоянно - приседать в седло. Плюс весь остальной фон - тяга рывковая/толчковая, наклоны/гиперэкстензии. Получается, что ко всем этим приседаниям от ПЛ наша работа на ноги никакого отношения не имеет. Равно как и к ТА, и к гребле, и к велосипедному спорту. И это совершенно адекватное положение дел.

Разве одного упражнения, даже если это подтягивание, будет достаточно для развития широчайших мышц? Почему ты считаешь, что одного подтягивания достаточно? Конечно, если выполнять 2 раза в неделю подтягивания в 20-30 подходах, то да. Но это утомительно и неинтересно. Утомительно прежде всего психологически. На подтягивания уходит много нервной энергии, это упражнение требует очень мощного волевого обеспечения. Поэтому после подтягиваний в 5 подходах на максимальное количество целесообразно продолжить работу в другом упражнении. Например, после подтягиваний хорошо продолжать грузить спину в верхних тягах. А потом перейти к работе на середину спины, тягу гантели и нижнего блока. А иначе спина не особо реагирует. Подхода 20-30 приходится делать.

Если рабочие веса и техника адекватные, и совмещаешь поначалу циклами, то есть не на постоянном режиме, то низ спины будет просто развиваться. И это в дальнейшем предохранит от травм. Но только надо это делать помягче, потихоньку, и без ажиотажа по рабочим весам. Я на продвинутых уровнях атлетам в 1 тренировке ставлю и приседания, несколько, и тяги толчковые/рывковые, и наклоны или гиперэкстензии. Иногда даже совмещаем и наклоны и гиперэкстензии, это на самых продвинутых уровнях и строго индивидуально/разово. Было и такое. Низ спины должен быть ОЧЕНЬ гипертрофированным у культуриста. Не меньше, чем у штангиста. Внимательно подумайте, я прошу, - какую нагрузку тренинг в ТА дает на низ спины и вообще разгибатели спины? Нам надо туда

же. Только так же умнО, как и в ТА. Категорически - не как в ПЛ. Это чрезвычайно травмоопасный вид спорта. Особенно в неквалифицированном исполнении. Это не критика, мы о травматизме говорим.

Да, это бывает, атлет совершенно не чувствует упражнение, оно его не грузит. Поменяй на тягу в наклоне широким хватом, не проблема. Позже все-равно вернешься и к разведениям, тяги штанги все-равно надоедят. И на блоке - и классно будет, и надоест. И потом опять переть будет, и опять накач пропадет. Это всегда так в нашей практике. Но слишком ориентироваться на ощущения тоже не стоит. Если вы делаете упражнение, техника хорошая, веса адекватно достаточные, но мышцу/работу не чувствуете, ниче страшного. Так бывает. Потом вдруг КА-А-А-К! попрет!!! Я эту "проблему" решаю так: хочет атлет поменять, на сегодняшний день - пожалуйста, пусть меняет, на здоровье. Тем более, когда даешь "добро" на такую замену, а мы всегда оговариваем такие моменты, можно быть уверенным, что в этом упражнении атлет будет хорошо выкладываться. Поэтому я всегда внимательно выслушиваю, "Думаю", и даю добро. Раздумывая/взвешивая при этом. Чтобы атлет видел. С другой стороны, в перспективе подготовки, я всегда, при всех обстоятельствах, обеспечиваю применение всего набора упражнений. Исключение - травмоопасность. Мне это выгодно - атлет попросил, я несколько напряжно дал добро. Атлет выложился, делая в этом упражнении все очень добросовестно. Потом, когда ему все-таки надоест, я ставлю то, что мне надо. Для этого я могу и по балансу пойти на временный компромисс. Так что меняйте, но лучше спрашивайте

Обычно, после начала восстановительной фазы, на первой неделе, самочувствие еще больше ухудшается. На второй, где-то во второй половине, уже немного лучше. С третьей, пруха. Или больше, или меньше. Не спеши с выводами, и сохраняй оптимизм. И еще - не надо слишком накручивать себя - как я опять вернусь на ту нагрузку, которая меня "убила". Это -запретная тема. Я серьезно. Тут вы должны сработать, как робот. Включил (сам себя), пошел на тренировку. Сделал по 3 подхода, и домой, скрипя телом, но не душой. День пережил, уже Ок! Это важно, именно для первого спада, жить одним днем. Вечером ставишь цель, - организовать/прожить день так, чтобы обязательно оттренироваться. С пониженной нагрузкой. Подумай сам - ты же поднимал и по 50 и по 60 тонн. Это же ведь ты поднимал, не я, не Шварценеггер. Не дядя Коля. Ты поднимал. Значит, объективно ты можешь поднимать 60 тонн в неделю. Естественно, спад, естественно, - нагрузка снижена, причем почти на 50%, естественно, организм перестраивается, он на сегодня имеет очень низкий уровень функциональности, и это хорошо, значит, есть что перестраивать, что изменять, что совершенствовать. И никуда этот самый твой личный организм, (1 штука, он в единичном, в эксклюзивном исполнении, имей в виду, и воля у тебя - стальная, это просто ты еще не знаешь), не денется. Он уже в процессе закалки, роста тренированности. И еще - на этом этапе, на восстановительной фазе, балуйте себя, что вам ближе - отдыхом, сладким, можно даже чуть-чуть нарушить режим, ну, вечером, когда на следующий день выходной, почему бы не выпить бокал сухого вина, посмотреть хороший фильм с хорошей подругой? Я серьезно. Вы заслужили. Трудом. Надо себя и поощрять. Кстати, бокал-два сухого вина, немного любви на ночь, глубокий сон до обеда на следующий день, который у вас выходной, - очень хорошо восстанавливает. И потом, на следующий день после вечера отдыха, медленно встаете, читаете, едите, опять ложитесь вздремнуть, смотрите видик/телик, и никакого культуризма, именно в голове. Надо и отвлекаться уметь. Пешеходная прогулка, какое-то культурное или не очень мероприятие, но не до поздна, и в понедельник, хорошо выспавшись, в зал, к любимой. Штанге.

«Также есть вопрос – что делать в случае пропуска 1 тренировочной недели по независящим от меня обстоятельствам – загран. командировка (не знаю есть ли там рядом зал).»

На нашей пахоте - это не страшно. Неделю пропуска даст мощнейшую пруху, если пахота была, и если это был период хорошей работы на более менее устойчивом нагрузочном уровне. Не в преддверии спада, я имею в виду. Но это должно быть исключением. Не более 2-3 раз за полгода.

Это работа на спину. тяжело, по другому не бывает. Конечно, у тебя нагрузка - через край. И смотри, коль спина приоритетная, так стоит начинать тренировку с нее. Если "поплывешь" в работе на другие мышцы, это нормально. Стоит, конечно, немного подсбросить. Рабочие веса. Нагрузка должна быть , - общая, все-таки поадекватней. А именно по широчайшим, это более менее терпимо. И плавно войти в такую работу, значимую для развития спины - практически нереально. Как ни старайся, все-равно получится "их бин умиральт". По груди и дельтам - сейчас добавлять не стоит. Совершенно не стоит. Поменял один параметр тренинга, остальные не надо. Это одно из правил - менять только один параметр тренинга. И смотреть, что получается. Достаточно протяженно по времени - один-два недельных цикла. Только тогда будет более менее ясно, что к чему. Если поменял, (акцентировал, сбросил/добавил) два или больше параметров, потом концов не найдешь, каша получается. Ребята, не спешите. Это серьезная работа, мало не покажется. И последствия наступают не сразу, позднее. И не одно, два, больше. И в разных временных интервалах. Это, кстати, одна из причин того, что тренинг должен быть непрерывным. Там такие эффекты будут наблюдаться, - разные, короче, - то вдруг прет, легко, то ни с того ни с сего, (как кажется) - полный капут! На мышцу нагрузка сбросил, а она наоборот - растет. Поэтому тренинг должен быть одновременно и жесткий, по мышцам, чаще всего, и первая в этом списке - именно широчайшая, и мягким, то есть адекватным по нагрузке. Найдете, постепенно, такое "сечение" тренинга, вот там и интуитивный так сказать, тренинг будет иметь место, и нагружать себя сознательно и предсказуемо сможете, в общем, там на многие вопросы сам тренинг и даст ответы. Не знаю, как это точнее сказать. Это только через труд и стажность получается. И постепенно научитесь поочередной акцентации на мышцы, это хороший прием для мышечного развития. Помните, я писал, что есть такое сечение тренинга, нагрузка/работа по мышцам, где можно находится долго, практически годами, а мышцы при этом грузятся и развиваются в хорошей динамике. Так вот, - я не шутил. Так оно и есть. Короче, не все так тяжело и страшно. То есть, есть нормальный "выход" на значимую для мускулатуры работу, причем по переносимости она вполне доступна и для так называемых натуралов. Надо будет как-то графически нарисовать это сечение, я нарисую на бумаге, на компе не смогу, может, кто-нить возьмется изобразить на графике? Там две оси, - нижняя - тоннаж общей нагрузки, верхняя - интенсивность. На нижней тонны, на вертикальной - интенсивность в кг. И вектор такой - начинается в точке: 30 тонн, интенсивность 30 кг, например, - заканчивается: тоннаж 150 тонн, интенсивность кг 65. От нее вертикально вверх - по вектору интенсивности. Эта часть этого нагрузочного вектора - достаточно условна, можно будет ее обсудить. Я не слишком вас напрягаю? Может, кто-нибудь нарисует? разбить более менее пропорционально оси, масштабность графики я имею в виду, угол наклона вектора - примерно градусов 30-35.

«Я таки решил заниматься по НОТ. Пожалуй возьму прогу, которая описана в ЛТ, подбор упражнений учитывая мою проблематику по-моему оптимальный. Смущают разве что приседания в ножницы. Такой вопрос - как переходить от вводного тренинга к НОТ, делать вводные подготовительные недели с манипуляциями относительно весов и количества подходов или делать резкий переход на 5и подходную работу?»

Не, никакого перехода особого не потребуется. Он действительно полегче, в некотором смысле, чем вводный, можно и так сказать. От приседаний в ножницы я в последние годы начинаю отказываться. В мужском тренинге. Со временем многие начинают жаловаться, когда веса подрастут, на плохие ощущения в передней поверхности тазобедренного сустава.
Видимо, растянутое положение этой части/поверхности сустава в нижней фазе движения сзадистоящей ноги оказывается проблемным. Обычно жалобы начинаются у уже стажных атлетов, когда вес начинает быть порядка 80-

90 кг, особенно при 90 кг. Тем более, с твоей растяжкой и координацией, - ты сразу начнешь садиться довольно глубоко, в общем, не стоит. его делать. Особенно тебе. В женском тренинге - все окей, незаменимое, можно сказать, для тазового дна, низа ягодичной и верха бицепса бедра, в нашей технике, конечно, на бицепс бедра если делать. Так что скорректируй, без ножниц пиши. Кинь сюда, если хочешь, я посмотрю, да и вообще, вместе обсудим.
И переходи сразу. Ну, можно первую неделю сориентироваться не на 5, а на 4-5 подходов. И этим все переходно-адаптационные мероприятия и заканчиваются. Стресс тоже нужен. Рад, что ты нашел время и возможность. Оно того стоит, да и интересно, как мне кажется.

В восстановительной фазе рабочие веса мы обычно снижаем на 10-15%. Я обычно всегда на этом настаиваю, в том числе и для отработки "нецепляния" атлетов за размеры отягощения. Все три недели категорически надо удерживать эту нагрузку. Плохо ли, хорошо ли, нагрузка скорректированная - минус два подхода и минус 10-15 процентов рабочего веса должна удерживаться. Практически, - независимо от самочувствия. Если в конце второй или на третьей неделе "полегчало", все по прежнему. Единственное, - некоторые корректировки по размеру минуса по рабочим весам имею место на первой неделе, когда вы пристреливаетесь к этому минусу. Извини, я просто просмотрел, вернее недоответил, - письмо прочитал, а потом "потерялся" в темах. Если и на третьей неделе нет подъема работоспособности, надо сделать и четвертую неделю восстановительной фазы. А потом, уже независимо от того, есть пруха или нет, - восстановить прежние параметры работы.

На такой пахоте на спину, как у тебя сейчас, лучше в ближайшие недели бицепс не грузить. Потерпи, он и так будет в стрессе. Я вполне серьезно могу сослаться на такие случаи, когда атлет не смог расстаться с работой на бицепс, и при критичных нагрузках на спину, как у тебя сейчас, это серьезно помешало прогрессу в подтягиваниях. Только подтягивания и тяги - и надо оценить как и в какой степени, на каких фазах не хватает силы и работоспособности бицепса. Отсюда и выбор упражнения и режима работы, последующей, на бицепс. Плюс - тенденция по форме бицепса. Вот это квалифицированный подход; тяжело работаешь на спину, оцениваешь, что и в какой степени там работает бицепс, и отсюда - выбираешь формат работы на бицепс, потом, когда закончится цикл форсажа на спину. И с учетом формы, но это на втором плане, по возможности. И посмотришь, что, какие изменения по форме бицепса даст тебе этот серьезный форсированный тренинг спины. В общем, как я и говорил раньше, у нас функциональный и мышечноразвивающий тренинг идут одновременно; при приоритетности того или иного. У тебя сейчас приоритет спины, функционального развития спины. Естественно, бицепс - на втором плане. Я так подробно об этом пишу потому, что это важно. Хорошо, если бы со временем вы смогли наработать такое понимание тренировочной практики, когда тренинг становится совершенно предметным. Абсолютно точным. А это сложно, учитывая, что многие эффекты тренинга, и функциональные, и мышечноразвивающие отсрочены во времени, взаимосвязаны, или взаимоисключаемы. Для этого нужно время и стажность, при правильном подходе. Постепенно разберемся, я надеюсь.

«после восстановительной фазы, которая работается стабильно на 3 подхода с уменьшенным на 10-15% весом, уже в фазе сверхкомпенсации, насколько быстро надо добавлять вес и подходы, чтобы вернуться на ранее достигнутый нагрузочный уровень?»

Я тут различаю два варианта, жесткий и мягкий, условно говоря; понятно, что жесткий вариант - это сразу на 5 подходов с весами больше тех, на которых попал на спад. Я сторонник жесткого выхода с восстановительной фазы. Для тех атлетов, кто уже не на первом функциональном спаде, это наверняка вообще-то правильно, я думаю. Но вот для тех, кто первый раз попал на спад, все-таки это слишком жестко. То есть, если объективно, то вроде бы надо

выходить по подходам сразу на 5, а по рабочим весам, - возможно, на уровне тех, которые были до спада - это первом цикле функционального циклирования. Честно говоря, не знаю, как идеально правильно. Меня всегда устраивал жесткий выход. Такая тренерская позиция продиктована, это не произвольная позиция; продиктована необходимостью повышения тренированности. Мне то без разницы, что будет с весами. То есть я тут вижу опять же желание атлета повысить/сохранить повышенные рабочие веса, а мне нужно - повышение тренированности. И тут без стресса не обойтись. Вообще-то такая практика, поставить атлета в условия хорошего стресса, это вполне обычно для спортивного тренинга. Например, при сушке на определенных этапах цикла подводящего тренинга мы специально создаем такие стрессовые ситуации; например, резко убираем, на пару дней все или почти все углеводы. На фоне нашего тренинга, а это 9-12 тренировок в прорабатывающем режиме получается очень приличный стресс, благодаря этому форсируется уход жировой. Ну, бывают часто такие ситуации при подводке - углеводы убираем плавно, а жировая стоит, не уходит. Потому что люди уже очень тренированы. И при выходе в фазу суперкомпенсации мне естественно, интересен рост тренированности, а веса очень вторичны. Резко вышел, все окей, но на второй неделе веса несколько могут снизится. Это - нормально. Тем более, что веса потом все-равно будут повышаться. Просто потому, что растет тренированность. Постепенно привыкнете, это не может быть сразу - веса - только средство, никакого другого значения их размер не имеет.
Думаю, тебе стоит выходить в фазу сверхкомпенсации жестко. Тут роль играет и мотивация. У вас она пока хорошая, чеж мне так не советовать, я и должен использовать мотивацию атлета. Это жестко, но в любом случае, это профессионально, например, гораздо профессиональней, чем например, отказные подходы или какие-нибудь там негативные повторения.

По поводу боковых дельт - если силовые в жимах сидя растут, боковые тоже "включаются" впоследствии, при возвращении на объемный тренинг. Каким-то косвенным образом это тоже влияет. Боковые дельты постоянно приходится тренировать вторым темпом на фоне роста передних и задних. Тут ничего особо силового на них не придумаешь. Только работа в отведениях на фоне развития всего плечевого пояса. Жим из-за головы - себе дороже, я категорически его не применяю. Слишком опасно.

Я в предыдущих постах крутился все вокруг да около, - "со стажем де все поймете...", и прочая околичностия, а на самом деле хотел обсудить вкратце опять же развитие рук. Я коротко: по бицепсу - работаем на спину, в подтягиваниях и тягах, с перспективой выйти на очень хорошую работу. На первом этапе тренинга спина практически ведущая по нагрузке, обычно или приближается, или перекрывает, во всяком случае, очень серьезно конкурирует по нагрузке с ногами. Это зависит и от соотношения работы на квадры и бицепс/внутреннюю ног. Вот. И на этой работе, когда вы именно очень напрягаетесь при работе на широчайшие, бицепс лучше вообще не трогать. Ему, бедному, шо там той мышцЫ, и так мало не покажется. Потом, с выходом на серьезную работу на спину, смотрим на форму и если надо, корректируем ее потихоньку, не спеша. Там не стоит спешить, чтобы не испортить работоспособность на спину, плюс может быть такой эффект - пашете на спину, и поднимаете гантели на бицепс, возможно, в мягком объемно-силовом режиме, так вот, это сочетание может быть очень эффективным, бицепс часто растет именно на такой вот "малой" работе. Причем в сторону пиковости.
Исключение: если тяжело идет развитие работоспособности спины, и в том числе и из-за рук, стоит ввести объемно-силовую работу на бицепс - подъем штанги, можно с читингом, со временем, + что-либо, лучше с гантелями, и менять, например, стоя с гантелями, можно тоже в мягкой пирамиде. Вот в общем, все по бицепсу в начальне-средней стадии тренинга.
Примерно тоже с трицепсом. Работаете на дельты и грудь, причем на грудь руки не перегружаете, оставляете возможность вложиться в работу на дельты. В принципе, да хоть и грудные сведения на блоке делайте, чтобы обеспечить хорошую работу на дельты, в первую очередь - в жимах. Ну, понятно, куда уж тут еще трицепс качать?

Потом, между циклами хорошей работы на дельты и грудь, по возможности, - руки еще сто раз можно будет накачать, были бы дельты, - подкачивайте руки, прежде в сего с позиций коррекции формы.
Ну, и когда дельты и спина сдвинуты, есть приобретения, мышечные, я имею в виду, функционально эти важнейшие группы развиты, тогда между циклами уже изрядно поднадоевшей вам работы на спину и дельты/грудь можно и руками заняться, тем более запястья к этому времени уже будут укреплены, локтевые суставы натренированны, причем в мультисуставных движениях и с ГАНТЕЛЯМИ, то есть на максимально свободных амплитудах/векторах. Вот я возле этого и крутился, все никак не успевал сосредоточиться, хотя, мне кажется, мы об этом уже говорили, но лучше повториться, это выгодно и нетравматично, такое отношение к работе на руки. Как мне кажется.

Спасибо, кстати, - получил удовольствие от темы "Расширение плеч". Жаль, под рукой нет справки о психической вменяемости, да что там под рукой, - ее у меня вообще нет. И не было. Хотя служил в погранвойсках, в уголовном розыске, а вот справкой для Гомеопата не запасся. Ниче, где наша не пропадала, раньше так даже на вводный реагировали, а за шестидневный тренинг даже говорить было страшно. Давай, я напишу прогу полегче, именно для более молодых атлетов. Та шестидневная прога, которая в ЛТ, - это предельная работа для соревнующихся культуристов. Дак она и для них тяжела, признаю, что есть, то есть. А эти ребята хорошо тренированы. 7 -9 тренировок в межсезонье без фармы они делают, это вполне обычная работа. Например, сейчас один атлет, ему скоро будет 17, в апреле, работает по следующей программе:

Рудь Дм., с 05.02.20078г.

I,IV, VI. Понедельник, четверг, суббота. Дельты, грудь.
1. Жим сидя гантелей 2х10; 2х8; 2х6;
2. Жим сидя 2х8; 3х6;
3. Отведение гантелей вперед 4х8
4. Разведение гантелей в стороны 5х8
5. Жим наклонный гантелей 5х8
6. Грудное сведение гантелей наклонное 5х8

II,V. Ноги.
1. Приседания со штангой на груди 4-5х8
2. Тяга мертвая 4-5х8
3. Наклоны со штангой 4-5х10
4. Сгибания ног 2х10; 2х8; 2х6;
5. Голень с партнером 4-5хmax
6. Голень сидя 4-5х20-30
7. Подъем ног в висе 3хmax
8. Подъемы туловища 3-4х12-15

III. Спина.
1. Подтягивания 5хmax
2. Тяга верхняя блочная 5х8
3. Тяга нижняя блочная 5х8
4. Тяга гантели 5х(6+6)
5. Пулловер с гантелью 3-4х12
6. Разведение гантелей стоя в наклоне 4-5х10

7. Подъем на бицепс гантелей 4-5х8

VI. Спина, малая тренировка.
1. Подтягивания 3-4х70% от max
2. Тяга верхняя блочная 3-4х10-12
3. Пуловер 3-4х12

Фарма: 1) Ундевит, 1 х 3 р./день;
2) калия оротат 3х3р/день;
3) метионин 2т.х3 р/день;
4) рибоксин 2т.х3р/день.

Повторными курсами по 21 дню, перерыв 2-3 недели.

Фармы этот атлет еще не пробовал, да и пока не планируется, хотя бы потому, что его тренер, ваш покорный слуга, откажется тренировать его сразу же. Хотя на прошлой Украине по НАББА стал первым в категории юношей, там их всего двое было, говорят.
Семь тренировок, специализация на верхний плечевой пояс, на спину - одна ударная, одна - легкая. Такие дела. Я думаю, мне те ребята не поверят, при всем желании. И ничего им не докажешь, даже если стоило бы. Да и собственно, такой подход к тренингу конечно, встретят в штыки, особенно люди, которые активно "сеяли разумное, доброе, вечное" где-то по МакРоберту и Менцеру, и слывут знающими. Человеки так устроены, им трудно признавать собственные заблуждения. Это нормально. Честно говоря, мне не очень нужен "успех" в сети, это меня напрягало бы. Планы иные, сейчас как раз окончил черновик первой части нового пособия, именно для натуралов. Первая глава, она обидно может восприниматься. Не думал, что пойду на это, но уж больно хочется позлить этих пассажиров. Чеб не чувствовали себя так комфортно. Щас я ее и кину сюда, если получится, ловите. Если испорчу кому-нибудь настроение, буду доволен.

То, что тяги нижние легче выполняются, чем подтягивания и тяга верхняя, однозначно говорит о том, что бицепс отстает и функционально. В верхней тяге и подтягиваниях бицепс сильнее участвует, особенно на старте. Ну, а поскольку и отставание большое, то в какой-то мере я беру свои слова назад, по поводу бицепса, - мол, потом... То есть если отставание значительное, то надо подтянуть отстающую. Извини, что невольно путаю, сразу не смог разобраться. Я че думаю, наверное, пока закончи этот цикл на акцентацию спины, все равно подвижки и по бицепсу должны быть, наверняка будут, потом сделай цикл на спину помягче, в обычном объемном режиме, а бицепс подключи. 2-3 упражнения, дважды в неделю. Этого пока вполне хватит. Цикл 3-4 недели, лучше 4. Потом опять без бицепса на спину, недель 5-6, потом повторить на бицепс. Можно недели 4-5. Именно в повторном режиме. Это хорошо обычно работает - повторный режим, то есть повторение специализации, или просто акцентации, как у тебя. Можно будет и третий цикл на бицепс сделать. Да, трицепс при акцентации бицепса трогать не стоит. Даже стоит в жимах на дельты и грудь нагрузку минимизировать. Например, жим гантелей оставить, а остальную работу - разводки, отведения на блоках. Блоки - очень эффективны, если правильно делать. И с суставов нагрузку снимают. Интересно - мы потихоньку с нагрузкой, с функциональной составляющей тренинга разбираемся, вы привыкаете к этим понятийным категориям, - появляется, выходит наружу, можно сказать - следующий параметр - работа по мышцам, по мышечным группам. Это интересно. Понятно, что говорить об этом можно, если учтены, если учитываются нагрузочные составляющие тренинга. То есть за всеми этими вариациями по мышцам стоит нагрузка. Вот когда эти два параметры, когда этими двумя параметрами атлет или тренер оперируют свободно, это уже

неплохой тренинг. Позже станет просматриваться циклирование, которое учитывает обе эти составляющие - и нагрузочную, и мышечноразвивающую. Вплоть до полугодового цикла. До мезоцикла, если "по научному".

Ребята, когда вы начинаете вводный, ну, когда начинается такая, достаточно серьезная работа, не бойтесь делать мелкие ошибки. Это как раз и не страшно. Взяли разбили тело на четыре-пять мышечных групп: например, - дельты, ноги, спина, грудь, подобрали по несколько упражнений, поставили вместе. Хоть ноги с дельтами, а спину с грудью, хоть наоборот. Упражнения - и базовые, и локальные. Локальные как-бы наполняют ваш тренинг, просто (пока) позволяя сделать такое достаточно большое количество работы. Я подчеркиваю - КОЛИЧЕСТВО работы. Веса будут небольшие, упражнения разнообразные, связки и мышцы получат вполне много нагрузки сравнительно невысокой интенсивности. Связки будут укрепляться, мышцы - прорастать капиллярами, выносливости - тренироваться, ЦНС и ССС - тоже, вот и все. Втянетесь в эту работу, - почувствуете касание тренированности, тело буквально наполняется чем то, не знаю, чем. Причем - все тело, все мышцы. Перестаете бояться нагрузки, перестаете решать - идти на тренировку, или не идти. Перестанет мучить вопрос - что делать?! - блин, атлеты - внуки Чернышевского, - только сейчас дошло! Перестанете безрезультатно ставить вопросы - восстановился/не восстановился; делать базу/не делать базу. И так далее. Нормальный тренинг - нормальное самоощущение в тренинге. Конечно, пока вы работаете с небольшими сравнительно весами, ставьте технику. Я, как мог, описал многие упражнения в ЛТ. И с техникой надо разбираться, скрупулезно разбираться. Постепенно, вы и не заметите, веса станут расти, мускулатура/жировая - все "выровняется", сбалансируется. Придет качество и баланс. А по подбору упражнений - постепенно разберетесь. Нокс абсолютно правильно советует по поводу связки мертвая тяга/сгибания. Хорошо, что ситуация переходит вот в такой формат, в рабочий, я бы сказал, - ну, в этой теме, я имею в виду. Так что не переживайте особо, каждый имеет право на мелкие ошибки, это нормально. Была бы работа, на фоне работы все можно исправить. А вообще, на будущее - вы еще увидите, как причудливо иной раз подбираются упражнения. В общем, не бойтесь ошибаться, если за этим стоит работа. Это главное.

«Как он тренировался? Я готов полностью повторить его тренинг... »

Ну, блин, вы чудите. Я же пишу. Как я тренирую. От и до. Точно так, как и все. Тренинг - категория универсальная. Только вариации внутри тренинга - индивидуальные. Не знаю, как это сформулировать. Все одинаково, но никто никогда это "одинаково" еще в точности не повторил. Володя только что был у меня. Сейчас работает по НОТ. У него был перерыв, и больше года, а то и двух. С осени начал. Втянулся, начинал с вводного. Сейчас работает начальный объемный. Около 100 тонн. У него дельты с руками, руки сильно спали, в общем, их пришлось подключить, ноги и пресс, приседает на груди сейчас 85, 5х10, обмолвился в разговоре, грудь с широчайшей. Все как всегда. Я вам буквально все рассказываю. Если вас это интересует, я могу прямо сказать - некоторые вещи, о которых я не хочу рассказывать широкой публике, касаются только подводки к соревнованиям. И то, в кругах соревновательного культуризма это вещи наверное, известные. Мне много чего подсказывают по этому поводу сами атлеты. Я журналы не читаю, я их органически не могу читать, не потому, что презираю, просто физически не могу читать о культуризме. А ребята читают, и потом обсуждаем, нечасто, конечно. И только вопросы питания или подводки. По тренингу - никогда не приходилось. Разве что поржать, если найдут что-нибудь особо одиозное. Я к чему об этом, - хожу тут по темам, иногда, ради простого любопытства, ну, и недавно прочитал, что мол, это он (я, то бишь) не все рассказывает, наверняка есть "секреты". Нету. По тренингу - нету. Абсолютно серьезно. Че то я себе не представляю себе таких секретов. И вообще, тут не до секретов, все силы уходят на то, чтобы точнее сформулировать. тренировочный процесс, это куча компромиссных решений. И всегда - целый ряд задач, которые сложно соотносятся. Ну, и если ты нашел решение, - чеж не поделится. Пусть люди пользуются. А мне с этого какой интерес - да простой - приятно, когда это действительно срабатывает. Когда действительно знаешь, хоть немного, это естественное состояние -

делиться собственными решениями, собственным видением. Как и все остальные на этом форуме, я и делюсь собственным видением тренинга. Сорри, что пишу о себе, просто меня это удивляет. Ну, все ведь тут пишут о тренинге, ну, многие, значит, и мне можно. Предполагать мою неискренность - странно... Ну да Бог с ним. Перемелется, мука будет. Надо поговорить об возможных ошибках, принципиальных, посмотреть на тренинг с этой стороны.

Кстати, хороших результатов у нас добивались обычно не одаренные атлеты, у низ как-то не складывалось, а совершенно средние. Или хуже. У меня у ведущего на сейчас атлета вообще плечи были неширокие, это точно. Так что по поводу генетики тоже можно не парится. Хорошо развить себя доступно каждому. Я серьезно. Тривиально и где-то в духе советской школы, но это на уровне фактов. Да и вообще, если я в чем-то сомневаюсь, я так и скажу - мол де, вот такое вот соображение, на уровне "думаю". А в остальных случаях - голый фактаж. Я хочу сказать, что все далеко не так мрачно, как можно подумать, читая "генетиков" от культуризма. Культуризм это как раз не следование за генетикой, а вызов несовершенной генетике. Функциональное развитие и баланс перекроют любую генетику. На уровне любителей, тренирующихся для себя - это аксиома. На уровне профи? Не могу говорить категорически, но Шварц или Ятс - это же не культуристы. Если по генетике. Организм сверхпластичен. Для любителя - можно вообще забыть о своей генетике, даже вопрос не поднимать, а стремиться к серьезному тренингу. Всю "генетику" в любительском тренинге можно спокойно заменить словом "баланс". Баланс и качество многое решают. И умение позировать. Раскрываемость.

Пожалуйста, используй первое правило безопасного тренинга - если есть дискомфорт, убери упражнение. Сразу. Немедленно. И второе - если есть очень сильный дискомфорт в мышечной группе, суставе, в общем, в части тела, убери все упражнения на эту часть. останется пока фоновая нагрузка, пройдет недельный цикл, тогда будет яснее, что это было. С животом шутки плохи. Там может быть все, что угодно. У меня есть такая присказка. Когда атлет жалуется на какие-либо боли в животе, при этом пытается "поставить диагноз" и еще получить подтверждение этого самопального диагноза от меня, а такое бывало, я всегда отвечаю: "Гарантирую, что это не внематочная беременность". И это все, что можно сказать, если это мужчина. То есть пока не делай ничего на пресс. Ты перед этим форсировал приседания, с большим сравнительно весом, да еще на много повторений, - теперь, после подъема ног в висе, не дай Бог, что-нить типа грыжи вылезет. Тьфу, тьфу, тьфу, ...
Не хочется, но надо - у моего друга с нелошадиной фамилией есть роскошное упражнение - приседания на 20 раз. На кол его посадить за такие рекомендации. Собственно, не его, а их, ту кучку журналистов, которая всю эту муть написала. А если он есть в реале, тогда нА кол придурка, и с ним всех издателей. Этож надо додуматься - новичку - по 20 приседаний. с векторностью на силу. Не ну нА кол, это я погорячился. Не гуманно. Просто голову оторвать. Не, тоже неудобно как-то. Руки обрубать, именно не отрубить, а обрубать, чтобы не писал больше глупостей.

«Тренировка прошла достаточно легко, мышца убилась, а свежесть и бодрость осталась.»

Во, это как раз те эффекты, на которых мы и пашем. Сначала вроде как страдаем, а потом, с ростом тренированности, мышце капут, а атлету - кайф. Мне очень нравится этот тренинг. И морально на нем чел не страдает, и на мышцы выход уже очень приличный.

Все-таки 6 тренировок, на ноги надо работать поспокойнее. Как ты и делаешь. Тоннаж для твоей стажности по этой технологии на ноги вполне нормальный. Там наверняка недобор связан с бицепсом бедра, а на это нужно время. На

ноги я вообще не приветствую быстрый прогресс, слишком большие риски. И вообще ни к чему форсировать подготовку ног. Ноги работаются всегда, и это очень трудоемкая и выматывающая работа, для многих. И на ногах, как ни где, все решает стажность. Никаких сабельных атак в духе Первой Конной Армии. К ногам надо относится с огромным уважением. Работать мягко, постепенно, но обязательно - постоянно. Нельзя брать отпуск на ноги. Очень невыгодно. Я всегда придерживался правил, если, например, у чела совсем напряжно со временем, надо приложить все усилия, чтобы: быть в зале 2 раза в неделю и сделать приседания и тягу. Тогда войти в работу после вынужденного пропуска не проблема. То есть работа на ноги - это на много лет, по ногам всегда все можно успеть. Очень важно поднимать тренированность постепенно, даже медленно. И не терять ее. Всегда поддерживать. Повторюсь, когда втянешься в этот тренинг, осмотришься, привыкнешь, и вдруг захочется выложиться, напрячься, - можно использовать тренировки на спину и грудь.

«Разведения гантелей стоя в наклоне»

Там нужно немного читинговать. Причем в верхней фазе движения корпус идет вниз, не вверх. Такой вот обратный читинг. Корпус немного совсем немного вниз, в это время разогнанные уже гантели - максимально вверх, и с тенденцией к задержке - чуть притормаживая - вниз. Темп достаточно быстрый. Руки хорошо согнуты. Плечи активно включаются при номинально включенных предплечьях. Разведения в стороны, на средние дельты - в принципе, можно отказаться от строго соблюдения правила: мизинцы выше больших пальцев. Более менее параллельно полу, можно тоже с небольшим читингом. Тоже обратным. Со стороны это выглядит как мощное движение руками, именно раками, здесь вся рука включается, и предплечья - тоже. Разогнанные гантели идут вверх, а атлет как-бы приседает в верхней точке. И притормаживая, слегка, конечно, вниз. Темп тоже приличный. Иначе прогресс будет очень! медленным. Опасность в вульгаризации такой свободной техники. Например, Ноксу я бы рекомендовал точно, он техничный, хорошо координированный, и объективный. А то, что может получиться из такой техники при массовом как правило, достаточно бездумном подходе, понятно, что это будет. Вот такая ситуация. Начинать надо с классической техники, вработавшись, можно начинать читинговать. критерий - чувство работы на мышцу. И кстати, вот здесь, для обучения, очень правильно было бы применение блочных отведений. Это как раз помогает дать понять атлету, через движение, через упражнение, как работает мышца, как она должна работать. Видите, я опять все усложняю. Таков сам тренинг. Культуризм все-таки сложен. И в техническом исполнении тоже.
Кстати, не заметили противоречия - обрушиваюсь на своего любимого коллегу с нелошадиной фамилией, декларирую медленность и постепенность в работе на ноги, а вчера писал, что один мой атлет делал по 30 подходов по 10 повторений в приседаниях по 3 раза в неделю. И месяцами. Противоречия нет. Он был уже тренирован, все было взвешено по поводу безопасности. И там основной мотив был иной, не чисто тренировочный. В общем, я начинал догадываться, что атлет просто недорабатывает на ноги, несмотря на прогу. Это редчайший случай, ну, так получилось, личностная ситуация, чужое влияние и так далее, это касается атлета, я не хочу подробно на этом останавливаться. Естественно, я его и был вынужден натолкнуть на эту работу. Мы ведь ВСЕ остальное убрали. У него было только 3 ножных тренировки. Только приседания. И я был уверен, что он это сделает. А это очень тяжелая работа была. Кстати, верх совершенно не упал, свидетельствую. Во как бывает. В общем, там подоплека - педагогическое решение. Так что это не противоречие, а частный случай. Кстати, надо учится позировать. После проработки мышечной группы. После тренировки. Сначала в самом что ни есть расслабленном состоянии. Если надо, давайте рассмотрим технику, хоть это и сложно. Постепенно, по позам, можно попробовать. Вообще то позировать надо уметь. Надо учится этому, это сложно.

Давай вернемся к твоему бицепсу. Смотри - там через бицепс закладывается уже небольшой алгоритм тренинга. И это всегда так. То есть, есть нагрузочный уровень, есть динамика роста нагрузки, а внутри - индивидуально по

мышцам. И плиз, если получится, не сводите это к сугубо своему частному случаю. Главное, уловить решение. У нас ситуация - отставание бицепса. Подтверждается и функциональное отставание, тяги нижние идут лучше, чем подтягивания и верхняя. Сейчас идет форсирование подтягиваний. Цикл 5-6 недель, больше неразумно, эффект снижается. Разумно повторить цикл форсирования подтягиваний. Поэтому в промежутке стоит перевести спину в более спокойный режим работы и в это время акцентировать бицепс. Ты там все правильно написал, в своих прогах. Подбор упражнений на бицепс: 1) подъем на бицепс штанги; пока можно не в пирамиде, из-за риска растянуть низ бицепса. 2) подъем гантелей сидя в пирамиде, а лучше без, в общем, по самочувствию низа бицепса. Лучше не рисковать. И все Этого хватит. Третье упражнение я думаю, не стоит, оно может как раз и тормознуть функциональное развитие этой группы. Не забывай, у тебя же еще и работа на спину. - Теперь! - коррекция всего тренинга исходя из принятых решений - на трицепс работу снижаем, не просто не делаем прямой работы, а снижаем и косвенную, а это значит, что жимы минимизируем, вперед выходят разведения, что ты и сделал. И эта коррекция не компромиссное тормозящее решение, а наоборот, должно дать результат - но не для трицепса, для дельт и возможно, но навряд ли, груди. Для дельт - точно, для груди - как получится, но растянуть ее не помешает. И отсюда - сверка своего сегодняшнего тренинга - если я через столько то недель буду делать больше разведений, то сейчас - ... понятно, да? Вот это важно. Так тренинг становится одним целым, учитывая повторность этих мероприятий, это уже серьезненький такой алгоритм тренинга на несколько месяцев. Остается предметней осмыслить нагрузочные параметры - работу на ноги, на пресс и голень. И это тоже должно тяготеть к вариативности, к некоторому циклированию. Нокс как-то сказал - "загрузил по полной!". Сорри, но я это делаю с удовольствием, чтобы знали, в том числе, о чем болит голова у нормального работающего тренера, когда он тренирует чел 8-12. И они все соревнуются, и подводятся, и еще и химичат. Мне и поэтому тоже, например, удобней, когда акцент тренинга находится не в области химии, а в тренинге, в тренировочных решениях. Химичат то все, (соревнующиеся), а выигрывают победители. И эти решения, эти подходы универсальны, хоть с химией, хоть без химии. И весовые категории, например, там выгодно быть сбалансированным и не иметь лишних кг дисбаланса. Получается двойной прокол - кг вот такие вот, строго ограниченны. А ты туда лишние кг на квадрах поцепил/всунул, плюс, то есть минус, внутренней нету, и груди висят а дельт не хватает. И потом удивляются, че его судьи не выдергивают на сравнение. У нас так постоянно - ходит тот, кого "засудили", и возмущается, имея в виду нашего атлета - " да у меня рука в два раза больше"". И так на каждых соревнованиях. Я это к чему - нагрузка - это форма, а содержание - мышечный баланс, он во многом определяет содержание тренинга. Постепенно разберемся, надеюсь. Сорри, что сильно гружу.

Ну, работу на голень я ни к чему особо не привязываю, кроме как к текущей работоспособности. Помните, я говорил, что всегда надо иметь под рукой "свободные" мышцы. Общая нагрузка варьируется, даже когда вы в хорошей нагрузочнонаборной динамике работаете, с позиций цикла в несколько месяцев, то есть с более масштабной точки зрения. Вот когда большие мышечные группы разгружаются, на арену выходят голень, пресс там, немного руки или грудь. Те мышцы, которые всегда можно грузить/развивать, из них это только голень и разгибатели спины, ну, может быть , пресс, но он энергоемкий, требует больших волевых усилий, и те мышцы, которые всегда у нас вроде бы отстают, те, которые идут вторым темпом. Грудь, руки. А вообще по работе на голень - с общей тенденцией работы по максимуму, надо просто дозировать, чтобы не стрелять из пушки по воробьям. Голень растет медленно, всегда должна быть в работе, минимум работы - 2-3 упражнения 2 раза в неделю. По 5-6 подходов, в диапазоне от максимума до 15 движений. Но не на силу. Именно на силовую выносливость, это для голени и есть от 15 до максимума повторений. С партнером обязательно, остальные упражнения меняются в 4-5 недельных циклах. Максимум работы на голень для натурала, я думаю, 3 раза в неделю по 3-4 упражнения в этом же диапазоне, повторными циклами по 4-5 недель. До трех циклов. Между этими ударными циклами по 5-6 недель обычной работы. Это голень, самое трудное, пожалуй, в культуризме.

Когда весь труд, работа, книжка в смысле, пронизан борьбой за размер рабочих весов, рекомендации приседать по 20 раз опасны. Прежде всего для сердечно-сосудистой системы. Для позвоночника, для внутренних органов, мышц и связок брюшной полости. Вообще я не очень представляю новичка, чисто приседающего даже 10 раз. А уж двадцать! А в приседаниях техника крайне важна. Там должна быть школа, выучка. Приседания это одно из самых первых упражнений, где новичек начинает работать в пирамиде. По самой природе этого упражнения. И учится именно что работать с тяжелым весом. Все мы знаем, какая проблема - правильная техника в этом упражнении. Она даже у тяжелоатлетов, которые являются самыми координированными силовиками, постоянно шлифуется. А то, что он в первой книге дает дурацкие рекомендации, а во второй их корректирует, не оправдание. Тем более, что формат, повторный формат приседаний совершенно иной. 10, 8, 6, 5, 4 - самое то. Тем более, в культуризме один из самых критичных для атлета тренингов, это прорабатывающий тренинг, на диете - рельефный. Мы еще толком об этом не говорили. Так вот начинать с бухты барахты сушиться, так не делают. Сначала вводят проработку, работу в прорабатывающем режиме прямо в объемный тренинг. На ту или иную мышцу. Фрагментарно так вот работают. Обычно - на самые крупные мышцы, чаще всего, наиболее часто, начинается это с квадрицепса. И там как раз и используют многоповторную работу. В том числе и в приседаниях. И то - начинают с 10-12, доводят до 15. Самые продвинутые, уже на рельефном тренинге, в нашей практике, начинают с 12, + 2 каждую неделю, доводят до 16-18. Так ведь это продвинутые, это рельефный тренинг.

Там веса снижаются каждую неделю, а какая стажность при этом используется! Ребята, это не ваша вина, что вам книга понравилась, я ее читал, первую, даже у меня появлялось чувство подъема, вовлеченности. Понятно, что она произвела сильнейшее впечатление. И породила кучу идиотов, "борящихся" с химией в культуризме. Так, чтобы вы были в курсе, - соревнующимся атлетам ну буквально нет ну никакого дела до мнения этих одиозных борцов. На массовом уровне это генерировало просто колоссальное неуважение к тренировочной работе, к атлетам, тяжело тренирующимся. Понятно. что все это обернулось против самих же народных масс. Вот сейчас все и не знают, как же тренироваться. Поскольку Вейдер не авторитет, Шварц не авторитет. Любая рекомендация серьезно тренироваться воспринимается в штыки. Нельзя спортивный тренинг адаптировать к уровню исполнения и понимания масс. Обывательских масс. По сути нельзя. Это так и Айвазовского надо похерить, и Пушкина тоже деклассировать, и Чехова опустить - "патамучта что мине это неинтиресно, я ни панимаю". Вот именно это и произошло в массовом бб. И ответственность на авторе, прежде всего. Я это непросто так, из ненависти. Я интересовался, смотрел, и даже "думал". Интересно было. Читает чел книжку - а там на отрицаниии все. Все вроде и понятно. Пока читаешь. А приходишь окрыленный в зал, - что именно делать - неясно. Я сам видел долбаков-инструкторов, которые по граммам высчитывали рабочий вес для клиентов, линейно добавляя, по коллеге с нелошадиной... Позор. Это в нашей то стране с такими традициями в тяжелой атлетике. С результатами, которые как раз трудом, а не химией обеспечивались. Понятно, что не без химии. Только не надо путать мух с котлетами. Ладно, химия в спорте, на этом успех этой книжки и построен. Тут мне можно надавать по загривку запросто. Вот ты хоть разорвись, а подай доморощенным ривалюцианерам "чистый спорт". Будто кто-то за ними с шприцом ходит и вот-вот сделает инъекцию. В задницу, должно быть. Не понимая, что инъекция уже сделана, в мозги, в которых и так знаний не было. Теперь туда уже точно ничего не вложишь.

Эк меня занесло! Сорри, но нельзя новичку рекомендовать по 20 приседаний. С любыми оговорками. Просто это неправильно, неадекватно. И опасно.

Я тут фотку видел - на теме - "спроси у профи", вроде того. Уматовая фотка. Неужели атлет себя совершенно не видит!? Вот вам и отсутствие школы. Кстати, че нам то искать откровения у островных пророков, у нас ведь даже в культуризме успехи - большинству стран, которые уже десятилетиями культивируют культуризм - до нас как до Киева раком! И литература своя есть - Тэнно с соавтором, прошу прощения, кажется, С Сорокиным, Семен Семеныча еще и в проекте не было, отличную книгу написали, У Воробьева Аркадия была отличная книга, "Анатомия силы", кажется, а изумительные статьи Шубова и Остапенко в "Спортивной жизни России". Моему любимому коллеге до этих авторов - как до Луны.

Да, наверное... У нас часто грудь и руки отстают. А после усушки перед соревнованиями это не так и заметно. просто всего не успеть. При том, что спокойно выигрываем у самых рукастых и грудастых. Они же обычно и самые безногие и самые "бескрылые", и самые бездельтные. Ну, мы их и делаем, ничтоже сумнящеся. Позже, на самых поздних стадиях, уже когда речь идет о Европе и Мире, спокойно подтягиваем. В целом получается максимально экономно тратим время и силы. Эти группы хоть и отстают, так и мы на них не работаем. А того, что получается на минимальных нагрузках - по груди, и на фоновых, - по рукам, вполне хватает для национальных соревнований. Кажется абсурдом, если не знать реалий соревновательного культуризма. Это действительно так - самые рукастые обычно и самые безногие, и со спиной у них проблемы. У рукастых выиграть - не проблема, хотя ручных поз и много. Пока дельты и спину атлет не сделает, - никаких рук. А пока он их сделает, у него и руки подрастут. И форма появится, и недостатки формы проявятся, нам остается только слегка подкачать. Это серьезно все, вы же видите, какая большая работа у нас делается. Все на пределе. Ну, поэтому и такие тактические решения, на уровне технологии практически. Если бы я мог описать красоту, кайф хороших умных решений в тренинге... Увы.

«А насколько ценным упражнением для дельт вы считаете подъем гантелей перед собой? И с какой техникой вы рекомендуете его делать: чисто или с небольшим читингом корпусом/использованием инерции? Стоит ли на старте немного наклонять корпус и сгибать колени или же лучше стоять прямо?»

Хорошее упражнение, может, не столько хорошее, но без него не обойтись, в общем, вполне приемлемое. Руки немного согнуты, гантели не висят, это уже потом, когда стажность появится, а поначалу надо удерживать гантели крепко, как-бы помогая всеми руками подъему. Небольшой наклон корпуса, ноги немного подсогнуты, можно с небольшим читингом, приходится, тоже активно, с хорошим темпом, разгоняя в меру снаряд, тут важна мера, нагрузка за счет разгона не должна сбрасываться, когда вес вырастет, этот эффект минимизируется, нагрузка меньше уходит при разгоне снаряда. В верхней точке, фазе, точнее, можно сделать тоже обратный читинг, то есть сделать короткий, в резонанс движения, наклончик вперед. И, немного как-бы тормозя, опускать, плавно по возможности, отрабатывая негативную фазу. На всем протяжении движения, и вверх и вниз, гантели плотно удерживаются, даже можете немного как-бы подрабатывать кистями, по вектору движения, чтобы гантель не "ломала" движение, то есть в конце немного как-бы "выбрасываете" снаряд вперед вверх. Попробуйте при наклоненном корпусе и подсогнутых коленях даже выпрямить руки, это помогает. В общем, не нарушая рисунка движения, "помогайте" себе руками. Веса вырастут, и это может быть компромиссное решение нивелируется.

«Не понял, еще примерно такой фразы- " раз в неделю прорабатывать одну группу мышец травмоопасно, так как летят связки..." Но позвольте, если во вторник у меня ноги, а в субботу становая, не получается, что таким образом, я нагружаю ноги два раза в неделю?»

Да, работа с частотой 4 раза в месяц на мышечную группу может быть травмоопасной. Скорее всего. Особенно если веса все-таки будут расти. Жаль, но у новичков они растут даже при таком тренинге, это рождает серьезные риски по поводу связок и суставов.
Если во вторник у вас ноги, а в субботу становая, можно признать, что тазобедренные и коленные суставы вы грузите дважды. Это хорошо, что два, а не 1.

«Прочитал почти все. Не единственное, что не понял, так это, как можно восстановиться за три-четыре дня.»

Ты имеешь в виду восстановиться между недельными циклами вводного, например, тренируешься в понедельник, вторник, четверг и пятницу, а отдых в среду, субботу и воскресенье? Я правильно понял? Если общая выносливость,

(которая есть, была на начало такой работы, или уже натренированна), и нагрузка адекватны, то совершенно достаточно. Если тренированности, то есть в данном параметре тренировочной работы - общей выносливости не хватит, то через несколько недель это приведет к кризису. ЦНС, возможно, я не физиолог, это грубые допуски/соображения наверное, включает резервы, общеадаптационные, поскольку специфической тренированности не хватает, и вы работаете. Настолько может включать, что даже на неадекватной нагрузке недели на 3-ей, 4-ой даже может быть прилив работоспособности, а на 5-ой или 6-той - киндер капут, это та самая страшная ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТЬ, я шучу. Функциональный спад. Пройдете его, и будете вполне восстанавливаться. Проверено лично мною на сотнях пациентов. Скорее всего, на тысячах. И даже в виртуале. Общение в ФИДО и здесь на форуме это подтверждает. С позиций теории, тоже все окей, наука говорит, что наработка специфической стресс реакции (тренированности) идет через общую стресс реакцию, а после генерирования ССР она отменяет общую стрессреакцию, так называемую в массовом бб "перетренированность".

Я прошу атлетов перед тренировкой делать растяжку. Вплоть до шпагатов, на все суставы. Не абы как, а именно хорошо растянуть, то есть сделать небольшую тренировку на все суставы. Не менее 10 минут. Обычно этого вполне хватает. Со временем приходится использовать разогревающие подходы с небольшим весом. В тоннаж их не считаем. Это продготовительная (к тренировочной) работа. То есть эту нагрузку рабочей считать не надо. Поскольку тренируемся часто, обычно не менее 5-6 раз в неделю, то растяжки хватает и на то, чтобы техника была хорошей. То есть растяжка обязательна. Если есть проблемы с растяжкой, надо делать ее дополнительно, дома, например, не исключая предтренировочную.

Много раз замечал такой вот феномен. Чел достаточно тренированный, раньше тоже работал неплохо, но болей не было. Тренируется часто, то есть по идее болей особых, ну кроме тех, которые обычно бывают после хорошей работы на мышечную группу, у него уже давно не было. Потом, это обычно на НОТ или ООТ появляются вот эти боли. Почему? Я не знаю. Мышцы восстанавливаются, во всяком случае, тренинг идет хорошо, а почему болит все, часто - не какая-то отдельная мышечная группа, а буквально все мышцы, я не знаю. Спросить особо некого, потому что так обычно никто не работает. А кто работает, тот часто на химии, там все иначе, и как раз о болях таких от ребят, сидящих на химии постоянно, я не слышал. Обычно такие боли продолжаются несколько месяцев, потом проходят. Бывает не у всех, но у большинства. В принципе, боли, как я понял, переносимые, тренинг они не срывают обычно. Ну, мы их не избегаем, обычно во и после этого периода имеет место хороший прогресс в мышечном развитии. Вот такие дела...

Обычный тоннаж на НОТе, это 90-110 тонн. При этом на дельты обычно 12-14 тонн, на ноги - 16-18 тонн, на грудь и спину - 22-24, до 26-28 тонн. То есть получается, что по общей нагрузке у нас тренировки в недельном цикле идут так: легкая (дельты, 12-14т), средняя (16-18 тонн, ноги), тяжелая (22-24 тонны, спина/грудь). Потом такая же вторая тройка. Такое циклирование, я его называю внутринедельным, или внутрипрограммным, дает эффект и развития тренированности, то есть на эти цифирки чел же не сразу выходит, и тренированность после вводного при работе в таком режиме срабатывает, нагрузка весьма вариативно распределена, что обычно позволяет работать без функциональных спадов. По многочисленной статистике, которая у меня многие годы была перед глазами, на начальном объемном спады очень редки. В основном только у тех, кто форсировал работу по вводному. Я честно скажу, я этим тренингом горжусь. Всего второй тренинг в функциональном цикле, но уже обычно на нем хорошо прогрессируют. А скажи кому, что уже на втором тренинге многолетней подготовки дельты работаются отдельно, два раза в неделю, ноги - отдельно и тоже два раза в неделю, и дважды грудь со спиной, и чел (обычный

совершенно чел) такую работу выдерживает и даже вполне прилично прогрессирует в мышечном развитии - обычно не верят. Думают, это возможно только на фарме. Мы же всегда работаем этот тренинг без АС. Ну, понятно, были же ведь и такие, кто на нем и химичил. Понятно, что эти ребята не жаловались на результат.

«такая вот просьба (думаю, интересно всем участникам форума)
Через год, два, пять- завязал я с тренировками, но форму хочу сохранить...
Возможно ли перейти на умеренный тренинг (ну два раза в неделю),
нормальное число приемов пищи (ну надоело все время жрать) и при этом не особо потерять в габаритах???
Есть ли какие проги (да и диеты) в связи с уходом на "пенсию"??? Эт я о будущем забочусь, так как к ББ привык, но будущее так же туманно как и наша конституция...»

Да, это актуально. И жрать постоянно надоедает, да по времени тренинг бы оптимизировать не мешало бы. Мне это понятно. Я думаю, что удерживать хорошую мышечную массу можно циклами силового тренинга. Времени на это уходит меньше, да и режим работы не такой выматывающий, как объемный. Тут, что бы быть точно понятым, нужен график, мы так его и недорисовали. Собственно, даже два графика. Просто если будет визуальная картинка, мне легче будет объяснить, что я имею в виду.
График № 1: по вертикальной оси отложить интенсивность, в кг, ну например, с дискретносью 5 кг, примерно до 100 кг, то есть 20 делений по 5 кг; по оси горизонтальной надо отложить объем нагрузки, тонн на 200, например, по 5 тонн с ценой деления.
Потом, на этом графике, надо соединить четыре точки - 35 кг/35 тонн; 45 кг/65 тонн; 55кг/100тонн; и 65 кг/155тонн. Можно провести дополнительную вертикальную линию, параллельную вертикальной оси координат через весь график через точку 4, то есть через 65кг/155тонн. Вдоль этой линии, со сваливанием внутрь, то есть понижая (периодически) объем нагрузки, варьируя от 155-170 тонн, работаем с векторностью повышения интенсивности. Вот, собственно, визуально так можно нарисовать дальнейший тренинг. Там, в этой зоне, и можно будет минимизировать количество тренировок, до 2-х - это наверное, как исключение, а вот на три тренировки периодически уходить вполне можно. Это и может быть таким тренингом, который и сохранит набранную мышечную массу. Там вопрос в чем, - надо при этом так циклировать этот тренинг, чтобы не терять тренированности. Как обычно, это использование определенной универсальности реакций ЦНС
Второй график, это нагрузочный коридор, в котором вам предстоит работать, когда вы выйдете на среднюю или субсреднюю тренированность. Там вертикальная ось - это тоннаж, тоже где-то до 200 тонн, а горизонтальная - недели, надо недель 50 нарисовать. Зоны, нагрузочные зоны работы, именно что исключительно мышечноразвивающей работы, в максимальном случае лежат в пределах, или нагрузочной зоне - от 140 до 170 тонн, в случае использования субсредней тренированности - от примерно 100 тонн до 140 тонн. Таких вот два коридора. работается в этих нагрузочных коридорах именно не функциональный, то есть развивающий ФК тренинг, а именно мышечноразвивающий, при поддержании уровня тренированности, то есть варьируя в этих вот нагрузочных коридорах. Задачи этого тренинга - выход на баланс, для этого применяем специализацию в режиме повторного циклирования. Чтобы "освободить" место в нагрузке на специализации, на другие мышечные группы используем нагрузочноуменьшенные типы тренинга - ударный, это когда 1 раз в неделю ударная нагрузка на мышцу, на следующей неделе - две, 1- малая, одна средняя, объемно-силовой тренинг, как тут уже ребята писали, он переносится легче, да и тоннаж он дает меньший, при более высокой интенсивности кстати. Можно использовать и силовой тренинг. Некоторые группы работаются на проработку, это обязательное условие для возможного рельефного тренинга в будущем. То есть тренинг носит выраженный комбинированный характер. Чтобы он был успешным, кроме того, что его просто надо знать, там вроде все просто, но планирование - обязательно полугодовое, такой вот формат временной этого тренинга, надо обязательно удерживаться в примерно этом нагрузочном коридоре. Причем можно работать и больше, но не хватит метаболизма, мощностей обеспечивающих

такой метаболизм. Энергетический то можно обеспечить, а вот анаболический - только с химией. Я считаю это естественным водоразделом натурального и химического тренинга. В общем, это важно, это надо очень четко представлять. Там есть тонкости, - например, умышленный выход ЗА зону максимального оптимума метаболизма. Кстати, это как раз и диктует формат мышечного развития натурала. Не выход, это просто для временного повышения тренированности и ужесточения метаболизма, специального ужесточения, а именно что предел по метаболизму, который чуть ниже чем функциональный предел натурала в таком тренинге. Вот для этого нам и нужны эти графики. Блин, я опять вас гружу. Де взялся этот кулибин на вашу голову. Так все было хорошо, столько мнений, столько информации, казалось, ну вот сейчас узнаю что-то очень важное, и действительно окажется, что можно эффективно тренироваться 2 или 3 раза в неделю... И вот... Развелось тут кулибиных...

Мы для чего это делаем - если подтягиваешь какую-либо группу, наверняка стоит разгрузить конкурирующую; бицепс и трицепс очень часто находятся в таких вот конкурентных отношениях. Поэтому оцени ситуацию сам, мне отсюда просто не видно, - то есть если этот жим не грузит особо трицепс, можно его оставить. Или сделать этот жим широким хватом, убить грудь, поменьше нагружая трицепс. Если сомневаешься, убери жим совсем, это полезно, и так ведь все время жмешь, наверное? Если менять жим, то лучше на кроссовер, на наклонной скамье, угол небольшой, лицом вниз садишься, то есть грудью на спинку скамьи, и сводишь верхние блоки, руки на старте подсогнуты, не прямые. Грузит края внешние - жим лежа отдыхает, когда наработаешь хоть какую- то технику - вообще атас, и суставы не грузятся, а так приятненько растягиваются.

Начинать дельты с задней вообще-то очень правильно, работа на спину и задние дельты, наверное, самая безопасная. Во сяком случае, гораздо безопасней, чем на передние и средние. Надо пробовать. Это вроде как и мелочи, по сравнению с какой-нибудь "базой", так сказать, но в объемном тренинге все это значимо. Работы много, - там правильнее сделал, в другом и третьем случаях, глядишь, все оно и вылезло, в качестве мышц.

В приседе в седло центр тяжести внизу, ниже таза; это и делает его таким эффективным для развития внутренней части бедер. Маловероятно, что обычные приседы с широкой постановкой ног это упражнение заменят. Увы. Если только исхитриться по поводу приседания с поясом, на котором внизу опять же будут телипаться диски от штанги... В принципе, это возможно, если будете попадать на внутреннюю, - почему бы и не заменить. На практике приходиться очень много работать в седло, много сгибать и тянуть в мертвой тяге. То есть приседания в седло стоит таки изучить, наработать технику, - со временем, с лямками - да все делают за милую душу. Единственное - поначалу придется не обращать внимание на смеху*чки суператлетов, делающих супербазу в суперотказах. Да и вообще, если правильно смотреть на вещи, то надо себя делать под тренинг, - делать тренинг под себя - как правило, это ни к чему хорошему не приводит.

приседания со штангой на груди интересны именно тем, что корпус здесь вынужденно - почти вертикальный. А надо стремиться к такой технике, чтобы корпус вообще стоял прямо, сед был глубокий, очень глубокий, таз всегда, на всех стадиях вставания - обязательно под штангой. Наклон голеней вперед конечно есть, сравнительно небольшой, такой, совершенно естественный. Когда вы находитесь в нижней фазе движения, например, почти доходите до нижней точки - корпус стоит почти прямо, туловище как-бы идет между бедер, все предельно включено, плечи собраны, локти не опущены, голова поднята, лопатки напряжены и немного сводятся, или стремятся к этому, спина удерживается прямой. Получается очень глубокий, и очень вертикальный, и очень СОБРАНЫЙ сед. И из этого седа,

конечно, не задерживаясь в нем,
вы встаете - именно что усилием ног, при прямой спине, только удерживающей вес, без всякого наклона. Надо обязательно сесть с малым весом, совсем малым, и посидеть так, покачаться, вперед-взад, не распуская мышцы, держа спину. Потом небыстро встаете, удерживая таз под штангой, категорически не допуская заваливания корпуса вперед. Ровно, как пламя свечи - так опускаетесь, так сидите, и так - встаете. Поначалу у вас будет работать квадры, позже - почувствуете и бицепс бедра - именно при вставании, при старте. То есть бицепс там тоже очень прилично работает. Не удивляйтесь, если вам придется уменьшить рабочий вес, по сравнению с приседаниями на спине. Если это был лифтерский, или близколифтерский тип приседаний - то минимум - в 2 раза. Такая техника, на мой взгляд, крайне обязательна, причем для всех, в том числе и для пауэрлифтеров, как тренировочная. Поначалу сильно грузятся колени, если технику освоите, потом проблем не будет.

Глубокие приседы выполняются с адекватными весами, начинают сразу с них, то есть пока еще силушки не прибыло. И веса там вначале небольшие, техника нормальная, строго правильная. Там еще вот что важно - стойка примерно средняя, ну, может, чуть-чуть пошире, штанга на груди, плечевые кости строго горизонтально, спина прямая, носки развернуты не так, как "надо", а как удобно атлету. И получается, что атлет садится именно нормально, не стремясь поставить ноги пошире или поуже, - а как ему удобно, при правильном положении снаряда и спины, при правильном положении стоп и так далее. И внизу он сидит очень собранно, все в работе. И вот тут - обратите внимание - голени в нижней точке наклонены вперед, именно так, как оно и должно быть. То есть специально контролировать положение голеней, например, чтобы повертикальней - это не нужно. Голени несколько наклонены вперед, коленный сустав сильно согнут при этом, но именно так, как это более менее удобно атлету, учитывая его рост и длину туловища/рычагов. Отсюда он именно усилием ног и встает. Такая работа делается строго два раза в неделю, веса - сравнительно небольшие, встает без наклона вперед - вот именно сила ног и развивается. И получается, что много таких приседаний, на 8-10 раз, в пяти подходах дважды в неделю, + остальная работа на ноги хорошо, изрядно так, с запасом если для культуриста, тренируют и суставы, и силу ног. То есть мы не плюхаемся вниз, не тянем спиной, спина строго держится, никогда не плавает, не скругляется - все это получается работа серьезная, но жалоб обычно не бывает. конечно, это надо осваивать, пока кости молодые. Пока суставы гибкие, пока связки хорошо тянуться. В принципе, чем раньше, тем лучше. Идеально - лет с 12-13, моему сыну сейчас как раз 13 лет, он только начал, вот как раз это он и делает. Еще тягу толчковую, наклоны стоя, - техника у него - хорошая. Я спокоен.

Раньше, в годы советского спорта многое передавалось из рук в руки. Много мелочей, из которых и слагалась тренировочная культура. Сейчас - воистину безвременье. Динозавры да со с титанами, - я это не в упрек, понятно, что самому массовому бб это и вредит, в первую очередь. А ничего не поделаешь, времена меняются. В чести всякие кубики с рубиками, свое все похерено и грязью облито. Это ж надо - какие-нибудь четыре тренировки в неделю с железом воспринимаются как что-то сверхъестественное. Жалко ребят, никто им не поможет, так и будут тренироваться полтора раза в две недели - ожидая, пока миофибриллы синтезируются. Ладно, это просто брюзжанье, но ведь действительно - за державу обидно. Много чего у нас не так было, я по тому времени не скучаю, у меня всегда были проблемные отношения с советской властью, но традиции, технологии и культура спортивные у нас были. И не только в спорте высших достижений, повсюду, повсеместно. Например наш город - Северодонецк. 140 тысяч населения. В 70-е годы этот город по статистике ЮНЕСКО занимал 1 место в Европе по количеству метров спортивной площади на душу населения. И результаты - соответствующие - чемпионы Мира, Европы, я уж не говорю СССР, хотя тогда сложно было выиграть чемпионат по профсоюзам, а не Европу. На Европу могли поехать 5 человек в каждой категории и все выиграть. Первый в Советском Союзе крытый теннисный корт, какой-то особой конструкции, Ледовый Дворец, специализированный бассейн по подводному плаванию, там и сейчас тренируется действующий

чемпион Мира, абсолютный чемпион - и ориентирование, и скорость, и еще чето там, какая-то третья дисциплина - это Александр Золотов.
Чемпионы Мира и Европы были по ТА, по пулевой стрельбе, по волейболу, по легкой атлетике. Борьба, все виды, гиревой спорт, велосипедный спорт, гимнастика, акробатика, спортивное ориентирование, фехтование, много чего, - че хошь, в общем. Иди сам, веди ребенка, тренера - улет, это ж ТРЕНЕРА были. Сейчас - ... многого уже нет. Понятно, что мне как раз и непонятно, когда мне какой-нибудь островитянин рассказывает, как надо качаться. Это я просто поясняю. Пусть на каноэ плавает и хулу пляшет, нехрен меня учить железо тягать. Ладно, я че хочу сказать - есть спорт, а есть попса от спорта. Там че угодно напишут. Все-таки надо ориентироваться на практику. В технике работы с железом во многом - и на советскую школу ТА, это наверняка достоверно. Приседания со штангой на груди - только ТА, тяга - только ТА, становые - не катят.

«Подъем на бицепс гантелей - добавил это упражнение в день спины/груди, делаю по остаточному принципу. На все уходит максимум 4-5 минут, так почему ж не поделать. Только не совсем ясно, какой хват лучше использовать (молотковый или обычный). Какой вы рекомендуете, Владимир? При обычном на бицепс ощущается бОльшая нагрузка, но молотковый удобнее.»

Мне кажется, тут может быть два основных критерия: функциональный и форма мышцы. Если надо функционально подтянуть эту мышечную группу, то ориентируйся на размер отягощения. При соответствующем двигательном ряде, то есть если надо добавить силы, то используешь такой хват, при котором можешь поднимать побольше, и естественно, в этом случае используешь объемно-силовой режим, ну, пирамиду, - помягче, или поострее, в зависимости от того, на сколько надо подтянуть силу этой МГ. Если ты хочешь скорректировать форму, ну, обычно это улучшить (увеличить) пиковость или толщину в средней часто, что почти одно и тоже, то используй подъем с разворотом кистей, то есть работаешь на пиковость, то есть на объем средней части двуглавой плеча. Соответственно и режим во втором случае - обычный объемный, ну, на более продвинутой стадии - легкая пирамида. Опять я о осознанности решений, хорошо, если вы будете это улавливать.

«Ну и бицепс бедра, т.е. сгибания ног на тренажере. Подъем веса, т.е. сгибание ног, получается слишком резким, в то время как разгибаю ноги под весом я достаточно плавно. Такой резкий подъем нормален или надо сбавить вес?»

Если "дергаешься " на старте, вес завышен. Надо уточнить длину рычага и скинуть, если это не поможет. все-таки старт должен быть хоть и мощным, но более менее плавным. Ты при опускании удерживаешь груз на весу? Или "хлопаешь" грузами? Надо удерживать, плавно вниз, и после того, как дошел до нижней точки, но при этом все "висит", грузы не хлопаются на стопку в тренажере, мощно и плавно тянешь вверх. При определенном навыке движение вниз/вверх выполняется слитно, атлет инстинктивно использует эффект упругости растянутого бицепса. объяснить трудно, но на практике быстро улавливается, если изрядно работать в этом упражнении.

Абсолютно верно. я это и имел в виду - тяга - как обычное упражнение, всегда с виса, ну, конечно, кроме первого движения, плавно, в рабочем таком, вполне обычном режиме. Обычное упражнение, не подвиг силы, а вполне обычная работа. Так пользы больше, и для мышц, и для позвоночника.

«Заклевали бедолагу МакРоберта, чего он вам плохого сделал?))»

А нехрен ему было с таким апломбом писать свои "нетленки", скромнее надо быть...
Я серьезно. Хочешь дело сказать - говори, но поливать профи - ты выйди, выиграй, а потом критикуй. В такой форме. И то это некорректно.
Я когда читал, - думаю -во, блин, чел вроде дело говорит, - но потом, не помню на какой странице, это нетрудно уточнить, где-то ближе к середине, примерно 1/3 текста, если не ошибаюсь, пишет: у тяжелоатлетов существуют строго регламентированный нормы по силе, примерно так. Например, тяжелоатлет после года занятий ДОЛЖЕН жать стоя с груди 100 кг. Господа, ну надо все-таки давать себе труд просто элементарно ЗНАТЬ - о чем ты пишешь. А если объективно - тренинг он пытается дать функционально сориентированный. то есть сориентировать народ на достижение тех или иных результатов в конкретных упражнениях. Против этого я ничего не имею - для широкой публики можно и так, учитывая что это не серьезная работа по тренингу, а просто популярная брошюра в помощь занимающимся. Так что против этого приема я например, не против. На здоровье, лишь бы из этого толк был.
Ну и вот уже на этой стадии начинаются проблемы. Не те упражнения, не то количество движений. Даже этого не смог сделать правильно. Правильно - понятие растяжимое, я имею адекватно к реалиям и требованиям полноформатного мышечного развития. То есть критерий такой подборки упражнений - мышцы, их развитие - ну так и дай адекватную картинку, это не сложно. Пусть ты ошибешься, ничего, все ошибаются, не страшно. Люди поймут. Но если ты с апломбом и совсем не в ту сторону, то извини, ты не прав.
Второе - "технологии" тренинговые достижения этих результатов - ну тут просто полная некомпетентность. Ну не соображаешь, потому что ты журналист, или охранник автостоянки, ну не пиши. По другому, более честно деньги зарабатывай. Если знаешь, или искренне считаешь, что знаешь как надо делать, то скажи, почему нет. Если ошибся, ну, все ошибаются, даже самые великие, это можно просто обсуждать, можно соглашаться или нет... Но если ты с таким апломбом и так невменяемо некомпетентно, - извини, - не знаю, как можно это точнее охарактеризовать. Непорядочно. Потому как видно, что работа эта - сугубо конъюктурная. Сколько людей, молодых атлетов сидели и читали о том, какой плохой культуризм и какие мы, натуралы, хорошие. И вот как вложил им этот инкогнито, что они "хорошие", "правильные" культуристы-бодибилдеры, априори, бездоказательственно, так они и считают по сию пору. Это - главный вред, нанесенный массовому ББ - новичок, вместо адекватного УВАЖЕНИЯ к этому виду спорта начинает с отрицания всего и вся, позиционируя себя "хорошим" натуралом обладающим истинным знанием. Это - худшая изо всех мыслимых позиций - для начала тренинга. И это непростительно, хотел ты этого или нет.

«ну так новый хит сезона. из серии кинь камень в гуру. до него на очереди был Вейдер и Шварц.
но в целом, критику Владимира, поддерживаю. очень расплывчато.»

Вот тут ты категорически не прав. Если у Любера подход другой, и я его далеко не считаю оптимальным, но - там есть ТЕХНОЛОГИЯ. Вот за это как можно не уважать его работу, его труд. И много интересных решений, именно по технологии тренинга. Это - главное. А на какой уже это историко-социальной среде было наработано - это не важно. С точки зрения технологии. Если бы это был камень в гуру - я был бы рад, ну, тоже типа автор, чужой успех покоя не дает, давай пополиваю, - не, я о непростительной некомпетентности. Если не специалист, хоть вообще виртуал, - да как угодно, лишь бы компетентно, - я бы так и сказал - класс, что глаза открыл, инфу ценную дал, - а так ... Не знаю, но какое может быть отношение к крайне некомпетентному челу с таким профессиональным апломбом. Есть же некий Курицын, - это тоже из той же оперы. И вызывает аналогичные чувства. А почему я не могу об этом говорить?
А по поводу выражений - так мне сам семен семеныч на то право и дал, объясняя, как его бесит культуризм. Собственно, меня не так трогает этот писатель, как факт резонирования - плохие вещи он заложил в умы новичков. Вот в чем проблема.

«у меня на гиперэкстензиях щас 20кг%) Подниматься со шт. надо до уровня горизонта или выше? Если до горизонта, то получается наклон всего на 30-40 градусов примерно»

Нормально, по весу. Будет расти, и довольно быстро, ну, по нашим меркам. А угол - надо от вертикально висящего, если можно так сказать корпуса до уровня горизонта, можно чуть-чуть выше. Ноги должны быть горизонтальными, торс опущен до вертикального положения - строго вниз головой. И поднимаешься до горизонтального положения корпуса. В верхней точке на последних 2-3, можно на 2-1 повторениях - чуть-чуть задерживаешься. В последнем подходе в последнем повторении - обязательно, ну, скажем так - желательно. Вышел вверх и остался "торчать" в строго горизонтальном положении - несколько секунд. И - медленно вниз, штангу поставил, слез, и медленно, с прямой и забитой спиной - походкой штангиста - у них спина всегда пряменько стоит - отсюда и характерная такая походка - по залу, к тетрадке, отметить выполненное упражнение.

«Я делаю гиперэкстензии на лавке с углом 45град. Такой вариант экстензий вообще приемлем? Кстати, оч. прилично чувствуется растяжение бицепса бедра в нижней части движения.»

Вот именно с этим упражнением я мало знаком. С этим станком просто не пришлось плотно поработать. Гиперэстензия - это категорически именно для самого низа длинных разгибателей. Эта часть разгибателей обязательно должна тренироваться. Как и пресс - для безопасности тренинга. Ну и для баланса - когда там хорошие объемы, таз смотрится уже, сто стороны спины, широчайшие - шире. Возможно, вы этого еще не "видите", но мне недоразвитость этой части разгибателей просто лезет в глаза. Так что по любому, если на других упражнениях, именно на тягах мертвых, тяге толчковой и наклонах вы эту часть разгибателей не получаете, а это обычно и случается, то приходится делать гиперэкстензии. Единственное упражнение, где хорошо развивается самый низ спины - это рывковая тяга. И то бывают исключения. Идеально попадать на самый низ, это когда ноги даже не на уровне туловища, при горизонтальном варианте исполнения, а даже чуть-чуть выше. Тогда низ просто предельно забивается. Так что именно для низа спины, ну, я имею в виду только самую нижнюю часть длинных разгибателей, вот эти станки с наклоном корпуса не подходят. Там, насколько я понял, ягодичная хорошо растягивается/работает, и особенно - самый верх или даже весь бицепс бедра. Тут я могу ошибаться. В общем, именно как гиперэкстензии, такой вариант не подходит однозначно, а вот остальные эффекты - точно не берусь судить, только достаточно умозрительно.

Ну, вообще то так прямо ставить вопрос о предпочтении того или вида тяги не приходится. Тяга мертвая - это одно из двух упражнений именно прямого воздействия на бицепс бедра. Сгибания и мертвая тяга - больше прямых упражнений нет. Если не считать приседания в ножницы, ну о них мы уже говорили. Поэтому эти два упражнения выполняются в ножной тренировке практически всегда. Ну, разве что на продвинутых стадиях я иногда от него отказываюсь, просто чтобы психологически разгрузить атлета, они столько пашут в этом упражнении, что начинает с годами просто тошнить. От всего вообще, и от того или иного упражнения в частности. Ну, и мышцА немного отвыкает, потом лучше реагирует. Но это - строго только для очень стажных атлетов. Вам, на уровне построения этой части бедер манкировать мертвой тягой не стоит. Тяга толчковая - тут много эффектов тренировочных. Мне например, спокойно, когда атлет использует это упражнение постоянно - это исключает разные нехорошие проблемы, которые могут быть при приседаниях - тяга толчковая хорошо связывает, если можно так сказать, функционально связывает верх и низ, торс и ноги, верхний плечевой пояс и нижний. Пресс получает отличную фоновую нагрузку, разгибатели спины, именно та часть, которая повыше самой нижней, нарабатываемой гиперэкстензиями. Основная часть длинных разгибателей. И вот эта часть длинных разгибателей развивается в одновременной работе и на ноги и на спину, в тяге толчковой, что и дает вот такой вот эффект связанности,

слитности, функциональной слитности, для меня это важно. Но, это все весьма туманно и спорно, я не возражаю, так, просто доверительно делюсь. Но в любом случае можно говорить о обязательности этого упражнения, объективной обязательности - просто по позиции общей нагрузки - тоннаж и интенсивность одновременно. Это одно из самых мощностных упражнений, наибольшая интенсивность, дающая наибольший тоннаж в одном упражнении. Причем при одновременной работе и ног и разгибателей спины, и даже верхнего плечевого пояса. Тут и всплывает одна из основных позиций этого тренинга - оптимальное соотношение локальных и базовых упражнений - мы строго или не строго - но где-то посередине. Тренинг то объемный, он и позволяет делать, точнее - иметь вот такую роскошную позицию.

Ну, любой цикл, например НОТ - не менее 5-6 недель. Это раз. Если спада нет, то в любом случае еще 5-6 недель. Это два. И три - если тренинг явно дает эффект мышечного развития - то сколь угодно долго, но при соблюдении параметров нагрузочной динамики - это 4. Эффект мышечного развития - не так брутально, как обычно принято - то бишь рост собственного веса, нет - все визуально. Есть улучшения оцениваемые визуально, независимо от динамики собственного веса - не надо переходить пока на следующий, продолжаем работать по этому, конечно, если есть нагрузочная динамика не менее 0,5 тонны, а для спортсменов - не менее 1 тонны в неделю. Обратите внимание - тренинг то, весь этот цикл - функциональный, (я имею в виду и вводный, и начальный объемный, и основной объемный), это по работе с нагрузкой, направленность которой - развитие определенных функциональных качеств, а по содержанию - обычная мышечноразвивающая работа, в стиле классики, понятно. Поэтому интересно не форсировать нагрузочную динамику, но и не терять ее. Надо ориентироваться где-то на интервал 0,5 - 1 тонна в неделю. Еще - по поводу собственного веса. На первых порах, пока много энергии уходит на адаптацию к нагрузке, особого мышечного роста может и не быть, позже - конечно, должен, более или менее, не сегодня, так завтра, в общем, работа + стаж = мышечное развитие. Но! Собственный вес при этом очень часто особо и не растет, хотя всяко бывает, бывает, и много набирают, кг 12 за несколько месяцев по вводному - это был кто-то из коллег, через ФИДО с ним общались. Но обычно, собственный вес особо не растет, но визуально результат всегда имеется. Так я к чему - представляете, как это всегда было выигрышно для соревнующихся атлетов. В той же весовой категории, а выглядит в два раза лучше. На следующих соревнованиях - тоже самое. Это не выдумки, это реалии нормального тренинга. Я, когда первый раз увидел Олега Жура, а у меня уже был опыт, определил на глазок, что он до 80. Рядом был Добкин Игорь, его тренер. Я спрашиваю, уверенно так, - "до 80?". Нет, до 70, - Игорь отвечает. Я смотрю и вижу, что это не небольшой перевес, ну, допустим, чтобы не сгонять, перетерли с судьями - да пусть оставит пару кг, незачем сгонять, он и так у всех в категории - в одни ворота, а парню на Европу ехать, там его соревнования. Но на этих тоже обязан выступить, на Украине, я имею в виду. Нет, атлет явно выглядит на 80, не на 70. А весил Олег тогда действительно до 70. Так что ни в кроем случае не ориентируйтесь на вес, только на внешние параметры. Таких увесистых качков на любых соревнованиях хватает. весят как шварц в лучшие годы, а выглядят - ну, качек он и есть качек, по сугубо качковски - толстая лицо, хотел написать "харя", но это все-таки грубо. Я не именно тебе, ок?, для всех это пишу, вы то как раз с нашими коллегами объемщиками уже в курсе, это я для всех, кто все еще меряет мышечное развитие собственным весом.

Вот и я о том же - не стоит новичку ориентироваться на достижение жима лежа 200 кг, приседания - 200 или за 200 кг, тяга - соответственно. Если мы говорим о культуризме, а не о пауэрлифтинге. Но, если ты ориентируешь новичка на такие результаты, ну, так ты видишь культуризм, то тогда дай соответствующие технологии. А технологии тут могут квалифицированные быть только одни - все тот же ПЛ. Ну и при чем здесь культуризм? Не говоря уже о том, что для дрищей это все равно нереально. Даже чел с нормальными данными навряд ли это сделает. Даже в самой отдаленной перспективе. Тем более - без химии. Понятно, что и козырять теперь можно - приседаешь 200?, жмешь 200?, ну так и не звезди, так чтоли?

Таки уважая искренность опонента, не в стиле - кто прав, а для ясности - вопрос то ведь серьезный - че это я против результатов в жиме лежа или приседаниях, если оперирую тоннажем. извини, что это может выглядеть как приписные истины, можно считать, что это мой уровень понимания: только пожалуйста - внимательно и непредвзято - мышечное развитие в культуризме - это совокупность объема, формы и проработанности мышечного аппарата, оцениваемое строго с позиций баланса. Таким образом, основные параметры мышечного развития это объем, проработанность (рельеф), форма и баланс. Ни одного выкинуть нельзя. Объем - или степень гипертрофии обеспечивается объемным тренингом. ОТ - это работа в режиме силовой выносливости. Работа в режиме силовой выносливости имеет следующие параметры: 1) частота тренировки мышцы - у новичков - строго 2 раза в неделю, для продвинутой стадии - 2 и 3, для сверхпродвинутой - 1, 2 и 3; 2) количество упражнений в отношении мышечной группы - для мелких - 2, на продвинутой стадии - 2 и 3, на сверхпродвинутой - 2, 3 и 4; для средней соответственно 2-3, 3-4 и 4-5; для крупной - соответственно 3-4, 4-5, и 5-6. Количество подходов - 4-5, 5-6 и 6-8 соответственно. Количество повторений - 8-10 для начинающих, для продвинутых 6-8, для самой продвинутой стадии от 6 до 12 с использованием объемно-силового спектра - от 3 до 5. Это параметры классического объемного тренинга. Режим работы, не повторный, а вообще всей работы в указанных параметрах - это режим силовой выносливости. В частности в одном тренировочном занятии в этом режиме обычно выполняется 8 упражнений (на продвинутых стадиях - обычно 6, но с большим количеством подходов и меньшим - повторений) в пяти подходах в диапазоне 6-12 повторений. всего за тренировку 8 х 5 х 9 = 360 движений. Вот и все. характерной особенностью этой работы, то есть работы в режиме силовой выносливости является тот эффект, что каждое последующее упражнение выполняется на фоне усталости от предыдущего, также и с подходами и с повторениями - там последние повторения и подходы ДОЛЖНЫ выполняться на фоне уже имеющегося утомления. Это и есть СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ. Когда выносливость наработана, начинается рост рабочих весов - в общем, там есть ряд функциональных эффектов. Но. Главное - это то, что такая работа весьма нагрузочна, весьма объемна, причем не по интенсивности она критична, то есть по рабочим весам, а именно по объему, поскольку изрядно представлена количественно, но не качественно. И это генерирует первую ловушку, первую трудность исполнения - актуально в таком тренинге - именно размер недельной нагрузки. Он велик, и никакой новичок, особенно одаренный, не в состоянии справится именно с ОБЩЕЙ нагрузкой. Такие вот параметры этой работы. То есть такой тренинг актуализирован не по эффектам мышечного развития, он мышечноразвивающий по определению, другого мышечноразвивающего тренинга просто нет, по факту просто. На том или ином уровне интенсивности, читай - рабочих весов такой тренинг всегда обеспечивает мышечную гипертрофию. Если решен первый проблемный момент - переносимость генерируемой самим же атлетом нагрузки. Вообще очень интересно - я сам же эту работу делаю, я сам же себя и перетренировываю - как же так? Это при том, что я новичок. Если это так, то я должен делать меньше. Но как же я получу мышечную гипертрофию, если даже ту нагрузку, которую уже сейчас могут генерировать мои тощие мышцы, я не могу перенести? Какой-то пень сказал - это химия.

В общем, я хочу сказать, что я считаю объем именно мышечноразвивающего тренинга, в частности - объемного. При регламентированности, строгой, количества движений в таком тренинге обычно наблюдается естественный, генерируемый самим режимом работы рост рабочих весов, наиболее приемлемый для новичка, то есть медленный. Если нет - я уже писал, не буду повторяться. В общем, я хочу сказать, что у Любера и МакРоберта тренинг функционально сориентированный. На силу. У Любера - гораздо удачнее, особенно по технологическому обеспечению. У меня - тоже тренинг есть функционально сориентированный. Но по формату мышечноразвивающего, то есть классического тренинга. Я не стал подменять тренинг, а просто просчитал его нагрузочные параметры и нашел возможность от него не отказываться, для этого мы и оперируем с объемом нагрузки и интенсивностью, то есть с нагрузочными параметрами. И в этой части культуристический тренинг начинает становиться обычным спортивным тренингом, преследующим наработку определенных ФК. Более того, в конечном счете, если иметь под рукой разработанную систему технологии работы в этом направлении, мы получим - мышечное развитие в культуризме есть результат развития и использования строго определенного набора

функциональных качеств, то есть ФК. Вот и все. Для того и считаем, для того и оперируем, и необходимости революционной ревизии основ тут нет. И даже четко прослеживается уровень натуральности тренинга. Причем определяется он не функциональными предельными возможностями, а возможностями метаболизма. Кои могут быть легко раздвинуты такими препаратами, как АС. А тем более, АС и гормоном роста вкупе с бетаблокаторами. Я это для ясности, если конечно, это можно понять.

Сейчас обычная работа на ноги в вводном тренинге, это - приседания со штаногой на груди, тяга толчковая, сгибания ног и тяга мертвая. Раньше я включал приседания в ножницы, и места для тяги мертвой не находилось. Сейчас так. Если спина тянет плохо, я могу вместо тяги мертвой на время включить наклоны со штангой. Только для того, чтобы обеспечить нормальную работу в тяге мертвой, - в будущем. По мере возможности, когда начинается адаптация к тренировочной нагрузке, начинаю циклами включать гиперэкстензии. В общем, варьируем, при том, что приседания со штангой на груди, тяга толчковая и сгибания ног обязательны, между тягой мертвой, наклонами и гиперэкстензиями, с приоритетом тяги мертвой. Практически я рекомендовал бы делать строго четверку - приседания на груди, тягу толчковую и сгибания с мертвой. Позже, по возможности - начинать включать гиперэкстензии. Вес - обычно начинаем с 60-70, примерно собственный, позже он начинает расти, ну, больше 100-120 на первых порах обычно делать не приходится. Если у тебя толчковая идет тяжелее чем мертвая, скорее всего, ноги отстают, а спина как раз сильная. В таком случае я не стесняюсь, если позвоночник нормальный, ставить тягу мертвую сразу после толчковой.

Да все надо делать со средней скоростью. Быстро - по инерции получается, особо медленно - тоже ни к чему, теряется динамика движения. С верхней точки, если речь о тяге верхней, с обтяжкой, чуть медленнее, потом, доходишь примерно до середины движения, корпус начинает идти назад, скорость движения возрастает, и немного с инерцией, с максимальным или около того включением, - к груди. Назад - без особых задержек, это будет надуманно, лучше вес "отдать", сопровождая, а вверху, в верхней трети, немного как-бы тормозишь движение, начинаешь отдавать вес более упруго, что ли, и используешь движение снаряда, выравнивая при этом корпус, для хорошей обтяжки. Обтянулся/закончил движение - и сразу начал. Все это плавно, с использованием сил упругости при обтяжке, примерно как и на сгибаниях ног.

«в разведениях в наклоне гантелей я что-то не особо чувствую работу задней дельты. есть какие-то хитрости? или нормально»

Да, в этом упражнении такое бывает, довольно часто. Тут два варианта - первый - пусть посмотрят со стороны, есть ли сокращение дельт, если есть, то все нормально. Второй - поменяй, например, на тягу штанги в станке Смита, или как там - ну, тот станок, где штанга ходит по направляющим. Становишься лицом к станку, наклоняешься, и работаешь. Получается, что при движении снаряда вверх, снаряд уходит несколько вперед, как раз на задние дельты. Они в этом случае точно работают. Так вот - используешь 5-6 недель это упражнение, даже можно 3-4, по желанию, наработаешь это чувство - сокращение задних дельт, то есть привычно будешь чувствовать эту работу, и тогда опять возвращаешься на разведение в наклоне. Если все равно не почувствуешь, повторяешь. Хуже не будет. особо заморачиваться можно не надо. На чувствую/не чувствую - со стажем оно приходит. Во втором случае тоже нужен контроль со стороны - попроси хоть кого-нибудь более менее понимающего, оно вполне видно, сокращается дельта в верхней фазе или нет.

В принципе, с таким весом можно согласиться, вероятно, сильная спина, тут ниче особо не поделаешь. На всякий случай, попробуй сразу после тяги толчковой, как оно пойдет. Вполне может быть, что больше будешь тянуть ногами. Вообще критерий в этом упражнении - чтобы спина справлялась, передавая нагрузку, но при этом чтобы тянуть не спиной, а бицепсом. Иногда приходилось ставить некоторым атлетам и не только после тяги толчковой, а и после наклонов, - помогало. Спина забита, но сильная, и нагрузку передает, и только, ну, бицепсы и работают. Постепенно атлет научается включать бицепсы и как-бы "выключать" спину. Спина, как ей и положено в этом упражнении, только передает нагрузку.

Если ты ориентируешься по толчковой, то это тоже самое, только старт ниже, потому что хват самый широкий, для рослых атлетов - почти под втулки. Я в ЛТ смело давал рывковую тягу, не понимая, насколько это сложно для исполнения. Сейчас я вынужден скорректировать свои тренинги в пользу толчковой. Кстати, и рывковая и толчковая, когда выполняются с подрывом, там штанга действительно буквально вылетает вверх. При рывковой, она действительно вылетает до нижнего обреза груди. И атлет при этом становится на цыпочки. Иногда - даже отрывается от пола. Это тяжелая атлетика! Королева силовых видов спорта. Тут и скорость, и координация. При рывке снаряд вот так вот вылетает, а атлет очень быстро, вот только что выпрыгивая буквально с ней, уходит вниз, под нее, да так, что умещается под ней весь, в седе, с выпрямленными над головой руками. И - точная фиксация, точная остановка снаряда. И вставание. В общем, делай толчковую, пока и ее будет достаточно. Если есть возможность, сходи в зал ТА, потренируйся с штангистами, пару месяцев, будет только лучше. К качу всегда можно вернуться.

Наклоны стоя, если спина достаточно сильная, и если в тренировке присутствуют тяга толчковая и тяга мертвая, включать не надо. При достаточной адаптации к общей нагрузке, в общем, как только тренировка ног становится более менее не напряжной, включайте гиперэкстензию. тяга мертвая и наклоны стоя конечно, не эквивалентны. Наклоны - это основное, после тяги толчковой упражнение для разгибателей спины, дающее только фоновую нагрузку на бицепс бедра. А тяга мертвая, основное для бицепса ног, дающее фоновую нагрузку для разгибателей спины. Хотя в начале тренинга мертвая тяга может хорошо развивать силу и объем разгибателей спины. Но это лучше воспринимать как частный случай, как эффект второго порядка. И вообще - не стоит таки считать наклоны и гиперэкстензии упражнениями на бицепс бедра. Все-таки их категорически нельзя признать развивающими для этой, столь тяжелой в развитии мышечной группы. Для освобождения от жира в женском прикладном - учитываем, и в этих же целях и для мужчин в прорабатывающем, также. Но развивающими объем - так считать не приходится.

У тебя сейчас по нагрузочным параметрам тренинг несколько сдвинут в количественную сторону, что вполне нормально. Если уже адаптировался, более-менее, можно немного сдвинуться в качественную сторону, то есть в сторону интенсивности, это естественно, и объем увеличит. По поводу пауз - ты уже не первый, если я не ошибаюсь, кто тяготеет к сокращению пауз. Не стоит. Это сдвиг неоправданный, в сторону фитнесса, или как там, в общем, не в сторону силового тренинга. Разминка - мы растягиваемся, минут 10, все правильно. Во время тренировки это не входит, в учетное время, я имею в виду. По поводу заминки, ну, если есть желание, - это опять таки растяжка. Я от ребят этого не требую, уж больно много они работают. Помимо эффекта увеличения гибкости, если в качестве "заминки" используется растяжка, я особых эффектов не вижу. В общем, если не хватает тренировочного напряжения, а это и по параметрам нагрузочным явствует, тебе стоит сдвинуть тренинг в сторону интенсивности, то есть в сторону мощностных параметров. Поменяй упражнения, немного, снизь количество движений, с 10 до 8, может, где-нить и до 6. Только поосторожнее по поводу мышц живота, а равно и связок/фасций.

Да, эффекты у этого тренинга - как в массовом бб, только строго наоборот. И пашешь, и веса растут, и вес не растет особо, а внешне улучшаешься, в общем, все не как у людей. По твоей дилемме - честно, мне трудновато отсюда сказать однозначно, я ведь много лет как все это сдвинул на спинной мозг, сейчас вот с таким трудом многие вещи формулирую... А для включения рабочей зоны спинного мозг нужны визуальные раздражители. Насколько я помню, у тебя самое слабое место - ноги. Хотя увеличение нагрузки на спину перенесется легче. Так что выбор в следующем - по мышечному развитию - надо на ноги, по нагрузке - можно и на ноги и на спину. Решение - если уверен, что подъем нагрузки (весов) на ноги тебя не "сплющит", все-таки сейчас не время, - стоит увеличить на ноги. Если есть сомнения - только на спину. Это если как-бы напрямую, с позиций теории/технологии. С позиций опыта - лучше на спину, куда торопиться? То есть прими решение наверняка безошибочное, пусть и не такое эффективное в срочном режиме. А вот в среднесрочном это будет как раз и правильное, и эффективное решение. Если что - потом на спину сбросишь, еще че-нить, что поднадоест, или гарно и так идет - и на ноги - увеличишь работу. Так оно вернее.

Я скажу честно, не для красного словца в стиле совковой физкультурщины - тренинг действительно может из любого дохляка сделать атлета. Из любого. Если плечи не уже, чем плечи в 2 раза, а даже я таких еще не видел, то любой может выиграть национальный чемпионат. Если судить по Украине. Причем - не в этой категории - в следующей, или ниже. Ну, не можешь за счет объема, проигрываешь, по пропорциям проигрываешь, выиграй за счет качества, не сегодня, в следующий раз, через еще полгода. Надо ездить и прогрессировать и ждать. И тогда рано или поздно, чемпион-победитель-мышечное чудо опоздает на поезд, не влезет в категорию, просто травмируется, и ты станешь чемпионом. Засушись, улови когда пойдет тенденция "на массу", и ты выиграешь. Можно еще че-нить придумать. Как всегда и во всем - все определяет желание. Раскачай дельты так, чтобы судьи отдали тебе первое место. Если дельт не хватит, развей широчайшие до умопомрачительных размеров, раздели ноги до бритвенной остроты. сделай так, чтобы ты смог жить пару лет в зале, ну, не в самом зале, а рядом, в комнате. Пока не выиграешь, будешь жить там. Если нет денег, женись на миллионерше, заработай как хочешь, если тебе это по настоящему надо, найдешь способы.
У меня есть атлет - больной кучей болячек с детства, плечи - узкие, сутуловат, и вообще ему в культуризме делать нечего. На последней Европе по НАББА он стал ....., в общем, он вошел в финал. И это с первой поездки на Европу. Но если бы там просто лузерская психология была - ладно - там еще нечто, вот это, самое неприятное, самое неадекватное и шариковское - да, я убог, но я лучше. Почему, с каких ..ев, непонятно. Ну, не дал Бог широких плеч, так не хрен тебе и переживать что ты не Ли Хейни. Такие шариковы, не имея данных, могут и в художники пойти, и в ученые. И исходить желчью и ненавистью. То есть даже без данных, даже с самой невыигрышной позиции, но борись по правилам, не создавай ты себе оппозиционную нишу. В общем, маленький фюрер от культуризма. Тот тоже лавочникам объяснял, что они избранные. Естественно, и дали им п..ды. Лавочник, он и в культуризме - лавочник.

Тренинг то общий, просто контекст - это женский тренинг. Собственно все отличия - где-то больше контроль над жировой, где-то больше работы на силу - у женщин, я имею в виду. Например, по верху, у женщин объемно-силовой обычно доминирует, по низу - там с самого начала бывает актуален жиросжигающий и отсюда - формирующий тренинг. А частных совпадений - очень много. Главное отличие женского тренинга я бы сформулировал примерно так: приходится по быстрому вводить объемно-силовой для верха и убирать жир с таза и бедер. Эти задачи и задают формат тренинга у женщин. На практике это означает, что например, на низ, на квадрицепсы, например, приходиться сразу делать тренинг прорабатывающий, если там (внизу) тоже нет проблем с силой. Если есть, то работаем силу, потом сразу - сжигающий, ну, с более менее плавными переходами, например, с объемным в

промежутке, но также несколько сдвинутым в сторону проработки. Между этими циклами - уточняем (совершенствуем) форму, тут тоже есть определенные закономерности, их надо знать, в развитии формы. Например, надо знать, как растет обычно бицепс бедер. Манипулировать под этим углом подбором упражнений. И главное - все это работается в повторных циклах, это важно, это результативно. В общем, инструментарий вроде почти тот же, а манипулирования - в принципе, весьма специфичны. Мне кажется, у вас еще не хватает масштабности видения тренинга. Частности уже видите, постепенно появится и общая картинка. На это нужно время.

Этот подход - это классика, классический тренинг. Я только выделил функциональную составляющую этого тренинга. То есть нагрузочную, векторно направленную на развитие необходимых для культуриста функциональных качеств. Сформулировал понятие функционального спада, в рамках общенагрузочного циклирования, или функционального циклирования. По поводу того, является ли этот тренинг наиболее эффективным из известных - безусловно.

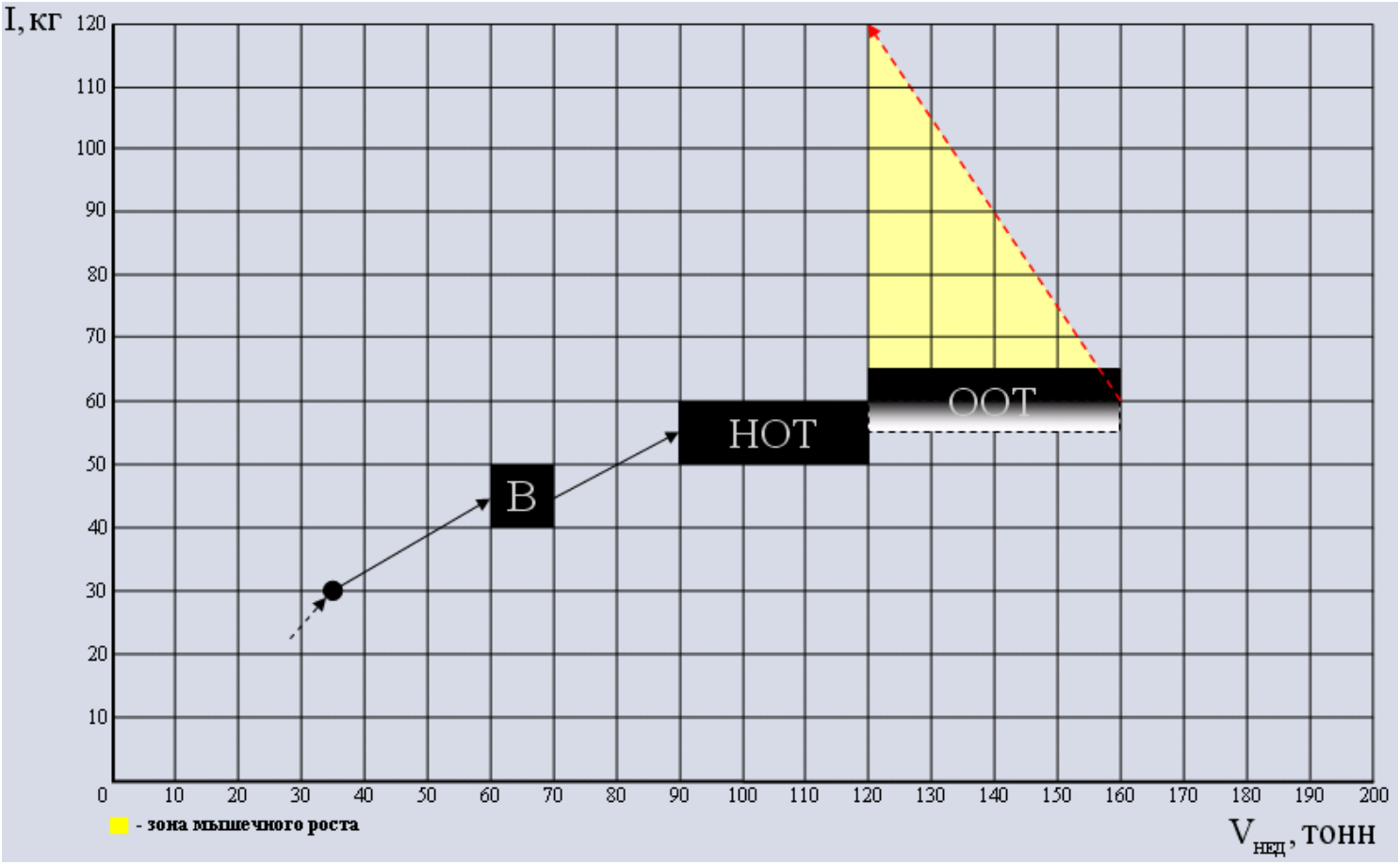
Только не потому, что он САМЫЙ эффективный, просто кроме классического тренинга никакого другого пока нет. И на мой взгляд, пока ученые не влезут в генный аппарат, ну, они то уже влезли, я имею в виду, чтобы это носило доступный прикладной характер, ничего другого придумать - не думаю, что это возможно.
Мышечное развитие, я повторюсь, но это наиболее важное, с точки зрения методологии культуризма, есть всего лишь результат развития и использования определенного набора функциональных качеств. Постольку, поскольку это так, культуризм и является спортом.

2-3 кг в год, - это удовлетворительно. 3-4 кг - хороший результат, 4-5 - отличный. Речь идет ТОЛЬКО о той мышечной массе, которую можно с успехом выставить на соревнованиях. Практически это полная противоположность "набору массы" в массовом бб. Вес у нас категорически не нажирается. Основной сдерживающий фактор - строго - баланс, только он. Если опустить требования баланса, можно набирать и довольно качественно, на порядок больше. То есть 3-4, 4-5, и 5-6 кг а то и больше. Такая мышечная масса наверняка распределится так: мощные ноги, в основном за счет переразвитых квадр, мощная объемная грудь, - это самые "легкие" мышечные группы, спина - тут придется попыхтеть, трапеции, и руки. Тренинг - его не так трудно и вычислить, самый простой - четыре тренировки с фрагментами (встроенными циклами) трехдневного тренинга, режим - объемный и объемно-силовой, + пять тренировок - это для специализаций. Фарма - все это без стероидов. Причем я все-таки говорю о качественном наборе. Не качественный, я вообще о нем не говорю, и никогда его не имею в виду. Хотя у нас есть одна технология, для этих, как их там называют в массовом бб, хардгейнеры, сорри, если ошибся в термине. Так вот - для тех, кто действительно затрудняется в наборе собственного веса, есть прием нажирания веса, с последующим рельефным тренингом. Цель такого набора - разгон метаболизма на фоне тяжелого тренинга. Я об этом еще не писал. Так о чем мы... А, о фарме. На фарме на нашем тренинге набрать так называемую массу, за рамками баланса, это вообще не проблема, насколько я знаю. Я повторюсь - качественную. Кстати, надо быть очень несведущим в тренинге, чтобы не уметь это делать. Или быть замороченным всеми этими супертренингами.

Я это к чему, есть таки красивые решения в тренинге. То ли я не могу их правильно преподнести, то ли они не такие и красивые, может, только я от этого впадаю в кайф. В общем, у вас есть возможность довести этот тренинг до ума. Помните, я часто говорю, что в культуризме, в тренинге нашем, не один, как в других видах спорта, а два объекта - мышечное развитие и функциональное. Вот и надо как-то сформулировать функциональную составляющую этого тренинга. Будут предложения? Не стесняйтесь. На мой взгляд, это сложная задача.
Да, наткнулся недавно на работу В.Протасенко - "Супертренинг, Думай без заблуждений, или супертренинг - в общем, что-то такое, помесь думай с супертренингом, ну, там он дает характеристику моей версии тренинга,

положительную, надо сказать, потом, чуть дальше, пишет, что это типичные для спорта методики, которые (речь о развитии ФК через функциональные спады/суперкомпенсацию) в конечном сете приводят к плато. Потом пишет о том, что он "открыл" возможность деадаптации мышц, но оказалось, что до него уже кто-то об этом писал. Так вот - я постараюсь привести эти цитаты, может, и сегодня, если в сети найду, - именно на этих эффектах и построен тренинг после освоения уровня средней тренированности. Там вообще все довольно интересно. Во первых, на этом уровне все строится таким образом, что общей выносливости хватает, а растренированность мышц наступает. Собственно, на языке нормального тренировочного процесса тут речь идет о несовпадении процессов потери (частичной, разумеется) тренированности мышечной группы и потери объемов. Если по умному, - де то я встречал это слово - во, - гетерохронность процессов утраты функциональной тренированности и текущей функциональной гипертрофии. Ту можно говорить о очень многом - например, в каком направлении строится тренинг, функционально, я имею в виду, для обеспечения такого эффекта. Ответ - по вектору силовой выносливости, а внутри, поскольку силовая выносливость, категория сборная, по силе. То есть - по рабочим весам. Какова роль стажности, сужается или расширяется этот люфт, этот зазор, при растущей стажности? Какова роль или доля остаточной мышечной гипертрофии в этих процессах? Если положительная, то как ее надо обеспечивать/оптимизировать? ВО, я вас гружу? Но я ведь никогда, точно никогда не говорил, что тренироваться легко, и что методика тренинга проста. Для этого и миофибрил не нужно, чтобы тут голову сломать. То есть я что хочу сказать - на языке физиологии, - интересно найти такой уровень работы, где можно подвергать мышцы деадаптации, рассчитывая на эффект вновь и вновь получаемой гипертрофии. Это философский камень всех этих народных учений, если я правильно понимаю. Так вот этот эффект в нормальном тренинге используется. У нас - на уровне средней тренированности. Где тренируется сила, туды ее в качель, то есть векторность тренинга - рост интенсивности при тех же объемах тренинга. И так далее... Вот об этом было бы интересно поговорить. Но не будет ли это монологом? Попробуйте решить проблему с функциональной составляющей того женского прикладного тренинга, о котором тут уже шла речь. Я не хочу опять таки лишать вас такого удовольствия. Если откажитесь, я сразу напишу, если решите подумать - дайте знать.

Так получилось, что лично я как раз со становой и незнаком. Рядом со штангистами тренируясь, в свое время посчитал, что толчковой и рывковой вполне достаточно. В то время у нас в зале тренировались два чеха, два чешских товарища, один по ТА, второй - хороший культурист. Культурист делал только тягу становую. Это была мощненькая такая тяга, но как мне помнится, хотя могу и ошибаться, он тянул не держа спину. То есть спина скруглялась. Ну, я и подумал, - не стоит так тянуть. Так что самое общее описание - старт тяжелоатлетический, как при выполнении толчка, то есть ноги под грифом, проекция грифа где-то через плюсну стоп, если смотреть сверху, хват - средний, спина абсолютно прямая, чуть прогнута вперед. Не рывком спины, а именно усилием ног при совершенно включенной спине начинаешь движение, штанга все время в первой половине фазы движения накрывается плечами, потом мощное включение прямой спины с ногами. Если делать правильно, то штанга, гриф снаряда, все время идет строго вдоль ног, сначала голеней, потом бедер. Вплотную к ним. Верху корпус остается градусов на 10 наклоненным вперед, вес снаряда на позвоночник не переносится, медленно, ну, скорее в среднем темпе - вниз, все так же близко к ногам, здесь важны правильное движение и ног и спины, все вместе, слитно. Внизу штанга на пол не ставится, чуть-чуть не донес до пола, и снова вверх. Все повторения выполняются с виса, кроме первого, конечно. Вес - обычный рабочий, это очень важно. Никаких тяг спиной, с надрывом и выпученными глазами. Это обычное тренировочное упражнение, вполне достаточное и с обычными рабочими весами. В общем, никакого сакрального смысла по поводу там базовости, массы, в нем видеть не стоит. Да, тяжелое, нужна техника, отсюда и подход к размеру рабочего веса - скорее меньше, чем больше. Поначалу, конечно. Тут ребята подсказали, что это и есть становая тяга. Если это так, то пусть будет становой, без разницы. Рывковая - все тоже, только хват шире, из-за этого и старт ниже.



Угу, отличный график, спасибо огромное. Ну, вот так оно и виднее. Доходите до какого-то значения нагрузки в третьем поле, это в зависимости от личного веса, и все. Дальше - как и проповедуют классики массового бб - через рост рабочих весов, то есть интенсивности. Придерживаясь к нагрузочному краю по тоннажу, точнее варьируя объем и интенсивность. При систематическом, неуклонном повышении интенсивности, то есть рабочих весов. Блин, может, (если автор не установлен), попретендовать на авторство, ну так, по любительски, скандально, лишь чтобы шум был в сети, по поводу самой популярной нетленки? Тут же говорили уже, что у нас с дядей Васей усе похоже?! Ну, а если серьезно, то этот уровень, это 6 тренировок в неделю, примерно по 20-25 тонн, или даже немного выше, чуть-чуть, мне кажется, и есть тот положенный природой стоп для натурала. Что интересно, это не функциональный предел. Проверено, и неоднократно. Стоп говорит метаболизм. То есть тренироваться так и еще больше можно, но прироста объемов не наблюдается. А вот если варьировать тоннаж в сторону уменьшения/верхняя граница, на этом фоне постоянно повышая интенсивность, то мускулатура "растет". Ну, я и сделал вывод, что причина в метаболизме. Тем более, что даже крошечные дозы АС на этом уровне нагрузки и на этом уровне метаболизма срабатывают на гипертрофию, причем в большей степени, если нагрузка при этом по объему удерживается, при повышении интенсивности, конечно. По другому удержать тоннаж не получится.

Там, как я уже писал, у Протасенко написано, что рано или поздно наступает плато, застой в развитии ФК, а может, он имел в виду мышечное развитие? Надо внимательнее почитать. Я думаю, так по тексту - застой именно в развитии ФК, влекущие, естественно, и платов мышечном развитии. На самом деле предел по ФК для натурала несколько выше, критичным является метаболизм.

Я к чему об этом - любой тренинг в спорте это предельный тренинг, такова его векторность. Это действительно важно - где же предел? Для всех, и для подавляющего большинства тоже, даже если они его и не достигнут. Все-таки такая привязка важна. Ну, там много приемов, тренинг обычно сложнокомбинированный, и так далее. Главное, что практически такой предельный тренинг доступен любому. Независимо от данных. Сила - там ограничения серьезные. Силовая выносливость - и общая - это все абсолютно тренируемо. Я проверял. У ну совсем уж бездарей

тяжело идет, но тоже доступно. Вот. Это я с хорошими новостями, хоть так сглажу свои выпады в сторону ..., ну, тут понятно. Рано или поздно, через самую долголетнюю работу, любым трудом, но край нагрузки доступен для натурала. То есть по развитию ФК ограничений объективно нет. Дальше, где тренинг идет по вектору силы, - угумс, тут таки будут объективные стопы. В общем, я считаю это крайне позитивным обстоятельством.

Да, все уйдет на работу, на обеспечение работы, и на поддержание той мышечной массы, которая уже есть. Если наращивать нагрузку, мышцы теряют в объемах, не так и много, не так и быстро, конечно. становясь крайне жесткими, сухими. За край мы все-равно выходим, для того, чтобы возвратиться, и на предельной для все-таки мышечного развития иметь мышечноразвивающий эффект. То есть ушел на 170-180 тонн, обычно это уже 7 тренировок, поработал, вернулся на 140-150 тонн, получил небольшой уже, на этих уровнях сравнительно небольшой, но на этом уровне и такому все рады, прирост объемов. Крайне качественный

Набранные таким образом объемы качественны, хорошо сохраняются при подводке к соревнованиям. Так можно поступать и для того, чтобы обеспечить сохранность, бОльшую сохранность объемов. То есть специально выходим на такой уровень, где мышцы уже и не добавляют, но и не теряют. Поработал так некоторое время, снизил нагрузочный уровень, поработал, - потом подводящий тренинг. Особенно это актуально после перерыва. если пропустил соревнования. То есть соревноваться приходится каждые полгода, на продвинутых стадиях для этого не хватает уже средств, да и подготовка не вписывается в полугодовой цикл, ну, вот таким вот образом можно делать, если соревнуешься раз в год. Это если фарма не "от души" и сколько хочу, а сравнительно мало, а у нас всегда - скорее мало, чем много, в редких случаях столько, сколько нужно. То есть. это я отвлекаюсь, и тут, в тренинге на фарме, акцентируется тренировочный процесс, принятие и выполнение емких по технологии решений. Технологичных, я бы сказал.

По мышечноразвивающему формату это очень хорошего формата тренинг, все мышцы в работе, упражнения разнообразные, более менее. Насколько это можно обеспечить при четырехдневном тренинге. Нагрузочная составляющая - все нормально, веса растут, тоннаж и интенсивность тоже. Более того, потенциально подход совершенно перспективный, так как работа с нагрузкой применяется в формате развития всех трех функциональных качеств. Стратегически тоже все нормально, такой подход по развитию ФК и работа именно по тренингу такого формата обеспечит со временем выход на любой тренинг - на объемно-силовой, на силовой, если надо, на прорабатывающий. А прорабатывающий в нормальном культуризме, это огромный мышечноразвивающий фактор, это залог и реальный такой механизм получения впоследствии нормального количества мускулатуры именно высокого качества. Я имею в виду, что после прорабатывающего тренинга на фоне низкоуглеводной диеты - всегда идет хороший набор качественных объемов. Баланс, хоть семен семеныч и говорил, что он неважен, соблюдается, во всяком случае, работа строится в этом направлении. Выглядишь неплохо, мускулисто, на второй фотке. В принципе, таким ребятам такой тренинг, как вы делаете - не знаю, не вижу другого. Работы много, это делает ваши коррекции питания успешными. При минимизированных тренингах обычно, если тренинги "успешные", конечно, просто обрастают салом. Даже не жиром. Тут вчера глянул фотку апологета тренинга моего друга, - жаль, у чела юбилей, я бы "подсказал" ему... Но в связи с юбилеем промолчу. Я это к тому, что управление жировой лежит так же в плоскости тренинга, прежде всего. Качественно набирать - это не салом обрастать при некотором росте силовых в некоторых, обычно удобных для апологета революционного подхода, упражнениях.

Общая выносливость на самом деле качество, развиваемое наиболее легко. Но, как и все остальные виды выносливости, развивается через "не могу", то есть дискомфорт тут приличный, вплоть до кризисных состояний. Кстати, у хорошо тренированных субъективная составляющая, ну, скажем, психоэмоциональная, со временем

оптимизируется. Объективно работоспособность снижается, а самочувствие сильно не падает. Ну, как таковых, у них и спадов не наблюдается. Просто - объективное снижение работоспособности с некритичным снижением самочувствия. Так что тут надо набраться терпения и трошки пострадать.

Я чуть издалека начну, тут много всего разного... По типу сложения. Реально тренер например, встречается с такими типажами: раскрываемый и нераскрываемый атлет; рукастый или не рукастый. Все это на фоне плеч, которые бывают - узкие, средние и широкие. Самое худшее - нераскрываемость при рукастости на фоне узких плеч. Это бывает крайне редко. самый распространенный типаж - средняя раскрываемость при средних плечах. Это процентов 70-80. Так что все эти страдания по поводу хардгейнерства, или как там хлипкость по буржуински называется, крайне преувеличены. Особенно по параметру запястья. Потому, что если атлет не рукастый, а это таки редкость, и плечи у него средние, а это часто бывает, то при хорошей раскрываемости он физически вполне может и выступает на Европе и даже Мире. Кроме крупных атлетов, что тоже не так часто встречается. То есть среднестатистическому атлету, а это среднеширокий в плечах атлет с хорошей раскрываемостью вполне по силам быть в финале-тройке на Европе и в финале на Мире. Это я для примера привел спортивный культуризм. То же самое и в любительском культуризме. Раскрывается атлет - все очень даже хорошо. Нет - плохо.
Понятно, что все это в контексте максимального развития дельт и спины, при средней - груди и рук. По рукам - важна пиковость. Я более чем серьезно. У меня не один был атлет, и не два, которые на взвешивании - глаза бы не смотрели, рядом такие кабаны взвешиваются, что даже я иной раз думал - а на хрена мы сюда приехали. На подиуме - все строго наоборот. Пропорции, баланс, максимальное развитие дельт и спины (ну, спины - по возможности), проработанные ноги с умеренной шириной по фронту, предельно (по возможности) развитый бицепс бедра, голени - все работало на нас. Кабанчики от культуризма на подиуме съеживались в полтора раза, а то и в два, мы - становились больше. И очень важное обстоятельство - раскрываемость. Вы последнюю фотку видели? Так вот у этого атлета раскрываемость - улет! Причем там он вначале. Где-то есть фотка, с афиши соревнований, там у него и руки присутствуют, и дельты побольше. Это ему много добавило. Кстати, по поводу баланса, вы уже наверное, заметили, как он важен. Это только очень безграмотный чел может сказать/написать - сначала масса, а баланс - потом. В общем, отсюда и мои реакции. На махровую безграмотность. Ладно, не буду заводится.
Так вот. Эту самую раскрываемость надо тренировать с первых недель. Во многом это вероятно, зависит от подвижности лопаток и плечевых суставов. Кстати, если Гомеопат, есть тут такой коллега, если я не ошибаюсь, и говорил, что есть де у него секреты, таки это они
Ну, поэтому работа на спину выполняется: с лямками; разными адаптерами и разными хватами; подтягивания обязательны, и опять же обязательно с лямками; движения все абсолютно полноамплитудные с обтяжкой на старте, это важно, и с максимальным (по возможности) сокращением спины, то есть сведением лопаток на финише.
Такая работа, а она ВСЯ, во всех упражнениях выполняется с лямками, не дай вам Аллах вцепиться в перекладину, и подтягиваться руками с напряженными кистями, или тянуть нижний блок руками, а не спиной, мощно включает на старте спину. Поэтому нагрузка на нижнюю часть бицепса быстро снимается, эта часть бицепса растет только вначале, если все правильно делать, а узким местом при работе на спину оказывается средняя примерно фаза движения, ну, чуть за середину. Где рука и работает активно как синергист, не снимая нагрузку со спины, как в случаях тяг через кисти, без ремней, а гармонично включаясь в работу. Так что максимальную нагрузку бицепс при правильной технике получает именно на пиковую часть, на толщину, на середину.
При включении спины, при сведении лопаток на финише, если к этому стремиться, нагрузка на бицепс тоже работает на его толщину, ближе к верхней части пиковой части бицепса. Поэтому все, что нужно для рук - это только подкачка гантелями. Это в усредненном варианте. Если не хватает именно силы рук, то при правильной технике - это опять же в средней части. И здесь гантели только приветствуются.
Так что я именно это имел в виду, когда перепугано спрашивал: " ты руки как? - накачал, или они такими и были?". Ну, а свой маленький профессиональный страх по поводу твоей возможной рукастости скрывал за развязной

агрессивностью, шучу.

Вообще-то по "правилам", я обязательно между повторными циклами объемно-силового вставляю циклы объемного. Потому, что если длить объемно-силовой, то веса то вырастут, а вот перенос качества, то есть силы, каким будет, неизвестно. Во-вторых, на таком длинном цикле объемно-силового ты утратишь часть силовой выносливости. И это ляжет на проблемность ситуации с переносом силы с объемно-силового на объемный. Это просто шахматы - так невыгодно. Добавь сюда потенциально вырастающие возможности с проблемами по суставам-связкам.
Хотите загадку? При выходе на средний уровень тренированности и хорошем таком становлении на этом нагрузочном уровне соревнующиеся мужчины атлеты начинают химичить. У нас это всегда перед соревнованиями. Полтора месяца, и на фоне прорабатывающего тренинга + низкоуглеводной диеты + жесткого контроля воды в последние дни. Это обязательно на первых порах масло, так многими уже забракованное, ну, и остальное по обычной схеме - немного таблетированного из АС и тестостерона пропионат, чаще всего. Это, естественно, дает сжигающий эффект по жиру и определенный эффект по удержанию объемов, антикатаболический, если по научному. А, и работоспособность, что тоже крайне важно. Но это - только эффекты, хотя и крайне желательные. Но не причина применения фармы. Так вот вопрос в том, что же является причиной, настоящей причиной применения Ас, и обязательно масла в подводящем тренинге у начинающих атлетов соревновательного уровня? Кстати, про нагрузочные параметры женского прикладного тишина. Так что вопросов всего - два.

Если имеется худосочность, можно работать на 8 повторений, везде. То есть и на отведениях/разводках. Проблема в том, что так будет меньший тоннаж. Но. Если этот режим подтянет тебе несколько рабочие веса, то тоннаж это тоже увеличит. В общем, можно сказать, что это некритично. Можно уйти на 8 повторений, собственно, никакого особого эффекта или контрэффекта это не будет иметь. Для мышц, скажем, так. Для влияния на нагрузочные параметры - тоже некритично. У тебя сейчас главное - работа с общей нагрузкой. А она идет. Так что все нормально.
По поводу "не держаться за вес" и борьбой за повышение интенсивности... Это просто разные вещи. Не держаться за вес, - это я имел в виду не завышать рабочие веса. У нас жестко регламентирован по количеству движений, ну, более-менее, вот например, твои варианты - 8 или 10, относятся к разведениям сведениям, в основном. Не так много движений ты и потеряешь. Суммарно. Так вот. Тренинг регламентирован. Веса при этом - ровно такие, какие ты адекватно в таком двигательном режиме можешь поднимать. А не те, с которыми, по опять же твоему мнению, ты ДОЛЖЕН работать. В том то и дело, что как раз ДОЛЖЕН ты работать именно с теми, которые заданы количественными параметрами такого тренинга - количеством упражнений, количеством подходов и повторений. Тем более, что некоторый вариативный люфт по количеству движений присутствует - вот твой случай, с заменой 10 на 8, иногда вместо 5 подходов в отдельных упражнениях на 4.
А вот борьба за интенсивность - это как раз сдвигание количественных параметров тренинга и подбора упражнений. Вот яркий пример - объемно-силовой тренинг. Там и повторения приобретают форму пирамид, объемно-силовых, и по подбору упражнений - отказ от локальных в сторону более базовых. Что кстати, совершенно правильно и совершенно отвечает самому распространенному приему массового бб - сдвиг тренинга в сторону базовости. В объемно-силовом даже минимизирование упражнений присутствует, мы с 8 переходим на 6. Это я к тому, что тем своим советчикам, которые с креатинами, ты смело можешь сказать, что "занимаешься по МакРоберту". Только гордо надо так - с налетом истинного знания, которое наконец то открыто. На фоне всего классического фуфла, которое было до сих пор. Шутка. Дак вот манипулирование параметрами тренинга, ведущее к повышению интенсивности и дальнейшему переносу ее, повышенной, в объемный тренинг, - это и есть нормальная квалифицированная метода повышения интенсивности тренинга. Циклами, с некоторой дифференциацией по мышцам. Как мог, объяснил. А, вот еще - держаться за вес, - это упираться на неадекватных для такого двигательного

ряда рабочих весах, поднимать с нарушениями техники, не выполнять прогу. Все это обычно ведет просто к срыву тренинга. Если бы альтернативных "методик" не было, оно еще и ничего - потерялся бы да и вернулся к нормальной работе, может, поумневшим. а так - начинаются поиски действенных методик. А там - сколько спецов, столько и мнений. А вот тут почитываю, без иронии - я наверняка бы запутался. Вы новое поколение, живете в гораздо более многомерном, неоднозначном мире. Я серьезно. Сегодняшняя реальность, это несопоставимо по вариативности с прежней. Ну, как и всегда, все это может иметь минуса. Как с бб. Людей, залов, форумов и книжек - море. А одной и нормальной методики нет. Кстати, квалифицированная метода может быть только одна. Есть мнение, что, поскольку мы все якобы разные, и тренироваться можно по разному. А это не так. Нормальная методика опирается на общее, а его у нас несоизмеримо больше, чем отличий. Предусматривая индивидуальные различия в реакции на тренинг. То, что все современные методики сориентированы только на сверхталантливых, тоже спорно. Отчасти это так, но не абсолютно. Потому как способности во многих видах спорта, особенно в силовых, проявляются только по ходу достаточно длительного тренинга. То есть сама метода большой отсев не предусматривает. Захимиченность спорта - также не исключает работу с бесталанными, поскольку неизвестно, как потом этот бесталанный отреагирует на фарму. То, что отдельные тенденции, даже пусть массовые такого рода, отсев я имею в виду, были широко распространены в советской школе, не значит, что метода не предусматривает элементарную подготовку мастеров и не выше и в массовом опять же масштабе. Как-то забывают, сколько было мастеров спорта в то время. И кандидатов в мастера. Кстати, такое было возможно и по положительным мотивам - много желающих, то есть популярность спорта была высокой, с другой стороны - много секций. Я знаю случаи, и не один, когда вполне добросовестные тренера отводили учеников в другие секции. Лично. Поскольку для ихнего вида спорта у чела нет способностей, а парень хороший. Убеждали, уговаривали и за руку отводили. В общем, все неоднозначно.

Ты знаешь, я никогда практически, ну, почти никогда, наклоны и жимы с отрицательным наклоном не применяю. Они вроде для развития или подрезки грудных, а у нас с этим обычно проблем не бывает. Тем более, что низ груди и так бывает переразвитым, особенно, так сказать, не сам по себе, а по сравнению с верхом. А дискомфорт в плечевых суставах, это плоховато. будь осторожен. Если тебе вместо разводок на наклонной подходит с разводка под отрицательным наклоном, по ощущениям, можно работать и это упражнение. Если при этом не будет переразвиваться низ груди. А разведения на горизонтальной скамье исключи, и надолго, хоть и навсегда. Что еще? Попробуй, протестируй плечи на других упражнениях, разведениях я имею в виду. Блоки попробуй. Сидя на наклонной скамье, лицом вверх - нижних, и лицом к скамье, то есть вниз, получается, - верхних блоков. Что там будет. И еще. Смотри - со временем надо будет привести плечи в максимально хорошее состояние. Как? Подбором упражнений, сначала минимизацией работы, а потом надо попробовать работать разнообразно. Если не будет получаться, можно вообще сделать перерыв в работе на грудь, убрать на время жимы, все или частично. Плечевые суставы - это все. Это дельты, спина, грудь и руки. Мази разогревающие, не переохлаждать, если надо, спать в футболке или около того, ну, чтобы плечи были в тепле.
Да, и главное. Аккуратненько так начинай ориентироваться на такой способ лечения плечей - хорошо и очень сбалансировано развивай дельты. Это возможно, один из самых лучших профилактических способов уберечь от травм плечи.

«Владимир, сложилась следующая тренировочная ситуация. Отработал на вводном (5 подходов) тренинге 12 недель. На седьмой недели я пожаловался вам на отсутствие функционального спада. Вы мне посоветовали работать дальше и, в случае остановки роста рабочих весов, переходить на ОСТ через 5-6 недель. Так и случилось, рост остановился. Объем: 29.7, 33.8, 33.8, 26.7, 34.9, 38.5, 39.2, 39.9, 40.3, 40.2, 40.8, 41. Для последней недели: I = 31.95 кг, n = 1286. Можно ли мне переходить на ОСТ через неделю?»

Твоя тренировочная ситуация - это классика - для начинающего. Во первых, при таком тренинге ты должен был по безусловным канонам МББ перетренироваться. Извини, но я вынужден спросить и возможно, это будет вопрос нелицеприятный: "Почему ты не перетренировался?".
Второе: по канонам МББ веса не должны при таком тренинге расти. У тебя - веса росли. Опять же - почему? Что-то таки ты неправильно делал. Начал в 29,7 тонны, а закончил 41 тонной. При интенсивности 31,95 кг.
Теперь по поводу перехода с объемного на объемно-силовой. Может, лично ты и незнаком с учениями новой волны, но там все довольно однозначно - новичок хардгейнер не может тренироваться объемно. Мышечного роста не будет, веса потому что расти не будут. Ну, что это не совсем так, мы выяснили. А вот то, что рост весов остановился, это действительно так. Ну, мы и поступим, как нам МакРоберт прописал - сократим объем нагрузки. За счет чего это надо сделать, если делать "правильно", по канонам МББ. Надо убрать всю локалку и делать "базу". Мы это и сделаем, только по своему. Второе - надо сократить количество тренировок. Мы этого делать не будем, поскольку ты к такому количеству тренировок уже адаптировался, причем активно, увеличивая веса и объем нагрузки. Поэтому нам сокращать количество тренировок ни к чему, достаточно несколько уменьшить объем работы. Намного не будем уменьшать, пусть в тренинге сохранится некоторое напряжение. Вот тут важный момент: реакции новичка на изменение тренировочной ситуации (раздражитель) носят достаточно таки универсальный характер. То есть хоть поставь тебе одно упражнение в неделю в одном подходе, ты даже и 150 кг не оторвешь от пола. То есть вариативность тренинга не должна быть большой, параметры тренинга не должны меняться радикально. Организм просто тупо не ответит на такие вещи. А напряжение в тренинге сохраняться должно, общее, я бы сказал. Поскольку реакция организма у новичка я повторюсь, универсальная. Ему что силу растить, что силовую выносливость, что общую, примерно одинаково. Но. Сила их всех перечисленных качеств наиболее трудно развивается. А создать напряжение в тренинге/организме надо было. Мы его и создали - только по вектору общей и силовой выносливости. Что нам дал предваряющий объемно-силовой объемный тренинг? - тренинг корректный, заметь, на корректных весах, суставов и связок, наработку техники во многих для новичка упражнениях, развитие каппилярной сети, тренировку ЦНС и ССС. В зале пообтерся, хоть и выдержал критику по поводу жима 50 кг. Еще вопрос - ну, а если бы ты начал делать эту пресловутую базу, почему то заимствованную кстати, из другого вида спорта, чеб это было? Ну что ты там присел бы/потянул/пожал бы, на 2-3 тренировках в неделю? Это начиная с твоего уровня стартового функциональных качеств, а они выглядели так - 29700 кг за 4 тренировки? То есть подставлять новичка, тем более хардгейнера или как там, под тяжелые приседания, жимы лежа и тягу становую - это надо таки быть очень умным.
Кстати, нам ничего в дальнейшем не помешает при необходимости повторить применение объемно-силового тренинга. Чем выше объем нагрузки исходный при применении объемно-силового, чем выше стажность и выше уровень сброса объема нагрузки, тем эффективней будет применение объемно-силового. Лишь бы все - суставы, связки, техника, ССС, ЦНС было готово к сдвигу тренинга в сторону силы. Сделаю примечание. При такой практике, что интересно, имеют фору не талантливые по силе и мышечному развитию атлеты, а сугубые середнячки. Талантливый атлет быстро движется, ему особо объемно-силовой применять не приходится. Когда он упирается в остановку на объемном и применяет объемно-силовой, у него далеко не всегда все идет хорошо. Казалось бы, он должен эффективно применить объемно-силовой, а у него не так все и результативно получается. А он к этому не привык, его ведь раньше перло. Я когда-то на это обратил внимание. Середнячек ковыряется, ковыряется, тяжко ему, бедному, особенно на фоне таланта. А потом со всех этих ковыряний, когда он в очередной раз переходит на объемно-силовой, его как раз вдруг и прет. И на силу и на выносливость. Он и не надеялся, и тут вдруг результативность резко растет. Потому что у него есть уже СТАЖНОСТЬ применения и переноса качеств с объемного в объемно-силовой и с объемно-силового в объемный. Стаж. Он много раз уже это делал. А талант - ехал на своих способностях. Поэтому я талантливых загоняю на такие! нагрузки, где им некомфортно и плохо, и где прирост минимальный. Для их же блага, естественно, ведь я отвечаю за результат. И чем меньше чел знает о своих способностях, тем лучше. На практике, кстати, никто вообще об этом не говорит, все говорят о тоннаже, о отстающих мышцах. Не буду строго категоричным, но я вижу в культуризме только один талант - пахать. Тут столько работы, что

надо не знаю, кем надо быть, чтобы ее сделать. И конечно, начинается все с самых маленьких весов. Это и должно так быть. Все приходит через труд и стаж. Я сколько раз наблюдал такую картинку - талант растет, красуется. Середнячек пашет, и этого не видно. Через 2-3 года талант в очередной раз приходит в зал начать свой тренинг, с которого он в очередной раз спрыгнул раньше, при подходе в серьезной пахоте, и натыкается там на хорошо развитого середнячка, которого он с трудом узнает. Забавно наблюдать такие встречи. ну, естественно, если чел очень кривой, я имею в виду талантливого атлета, он обычно пытается все свести к ... к химии, к ней, родной. Химия, это благо для натуралов. Наверное, только химия спорта и позволяет им сохранять хоть какое-то подобие участия в процессе. Почему же они так ненавидят химиков? Это не от большого ума, наверное. То есть все-таки надо хоть немного любить тот негативный фон, на котором ты и выглядишь, пусть только в собственных глазах - белым, пушистым, правильным, честным, натуральным, моральным, здоровым и вообще - Человеком и Атлетом С Самой Большой Буквы.

Понимаешь, перетренированность, это глубокая дисфункция организма, проявляющаяся системно, чаще всего и на уровне сердечно-сосудистой системы. Причина этой профессиональной патологии - гиперфункционирование организма, многолетнее, на околопредельном уровне возможностей человеческого организма. Страдают этой болезнью ТОЛЬКО элитные, высококвалифицированные спортсмены. Причем во всех видах спорта. Марафон, например, гребля, тяжелая атлетика, - практически весь спорт.

Я вам приводил пример - парень один, имеющий 1 разряд по ТА, а у нас в городе была очень приличная школа ТА, ушел в кач, за полгода травмировал себе плече на жимах лежа, и потом уже пришел к нам в зал, поскольку только у нас был соревновательный культуризм. Ну, мы и не жали года 2-3, плече все это время на жимах, на попытках жимов, болело. Ограничивались разведениями гантелей лежа. На дельты и спину, слава Будде, он вполне безболезненно мог работать. Ну, грудь отставала, но за это время он сделал: развил голень до очень серьезных размеров, сделал бицепс бедра и внутреннюю, развалил себе бедра спереди - по всей длине квадр, развил дельты до крайне серьезных размеров, раскачал спину почти предельно. Научился правильно питаться и правильно подводится к соревнованиям. будучи юниором, выиграл Украину по взрослым, в общем. выполнил норматив МС с лишком. Должен был ехать на Мир, но федерация тогда еще не была готова, функционеры тогда еще отставали от спортсменов. Все эти два-три года плече жать лежа совершенно не позволяло. Да, он еще руки раскачал, с классным пиком бицепса.
Я потому так подробно, чтобы было предельно понятно, на практике, так сказать, - че-то болит, немедленно бросайте и переключайтесь на другое. И чем выше тренированность, тем больше у вас возможностей переключаться, результативно переключаться. То есть у нас работы столько и она может выполняться в таком "свободном" графике, что мне например, непонятно, если к атлета вот это вот болит, а он продолжает это нагружать. Культуризм, это практически единственный вид спорта, где есть возможность практически обойти сустав, дать ему зажить и еще два раза зажить и потом квалифицированно включить в работу, и натренировать так, что он будет еще функциональнее и при этом здоровее. Это очень важно.
Так что у тебя есть возможность продолжать очень активно тренироваться, не продолжая травмировать кистевой сустав. Да, я все наверное, забываю. Я, например, как огня боюсь травм, тем более, что всегда есть возможность их избежать. Но допустить, что бы атлет травмировался, потом подлечился и опять травмировался, вот это вообще плохо, никуда не годится. Это совершенно неквалифицированно - получать повторные травмы. Срывается все, подготовка, настроение, план работы, и вообще все становится сомнительным, я имею в виду квалифицированность нашей практики. Так что не бойтесь убирать работу на какую-либо группу. Тем более - из ручных. Руки получают, во всяком случае, в этом тренинге, колоссальную фоновую нагрузку.
А по поводу тяг на спину, видишь, такая тяга, конечно, была ошибкой. Я потому и стараюсь, чтобы поначалу в

тренинге было много и разнообразных упражнений, особенно с гантелями и блоками, но при свободном положении кистей, наиболее естественном. Например, тягу верхнюю мы поначалу, да в большей степени и потом, выполняем примерно среднешироким или средним хватом с параллельным хватом, знаешь, есть такие вот рукоятки, обычно с кольцами на концах, в которые и вварены эти вот штуки, за которые и хватают. При этом во всех тягах, поскольку нагрузка на кисти там серьезная, используются лямки. В общем, я опять рискую быть непопулярным, но таки меняю силу хвата на здоровые кисти. Причем "слабые" и изящные, лишь бы они могли обеспечить всю необходимую работу на дельты, спину и грудь. С лямками, разумеется, везде, где только это возможно.

Тут на какой-то теме, я плохо в них ориентируюсь, встал вопрос - где найти и по каким критериям, хорошего тренера. Ну, и там есть мнение, что он должен, - .... Биохимию там знать, диетологию, тренировочный процесс. Я не спорю, просто хочу дополнить: знать, уметь и делать, это разные вещи. Одно дело знания, другое - практические умения, а еще более другое, - напряженная многолетняя практика работы в спорте. То есть тренер, а там речь идет именно о поиске тренера, это чел, который готовит атлетов к соревнованиям. Как хирург оперирует, и как летчик летает, и как моряк ходит по морям. То есть критерий тут только один - количество и качественный (соревновательный) уровень подготовленных атлетов. Все остальное - от лукавого. Если такого нет рядом, можно сориентироваться опять таки только на соревнующегося атлета. Но это уже - не абсолютная, а все-таки весьма относительная позиция. Ну, из несоревновательного культуризма - если чел работал и не один год и по какой-либо системе, и при этом сам именно наработал гармоничное мышечное развитие, и при этом у него нет ни одной отстающей группы - это таки показатель. Он может помочь. Так что выбор невелик. К сожалению. А из тех, кто не может быть тренером - есть такие, наверное, в каждом зале - советчики. У меня такие постоянно в зале присутствовали. Мы готовимся, а они советуют. Причем верят настолько в свои вычитанные знания, что делают это совершенно искренне. Я периодически просил их подготовить кого-нибудь к соревнованиям. То есть хочешь - бери кого-нибудь и тренируй, готовь к соревнованиям. Ну, у них были подопечные, так что это было корректное предложение. Всезнайство лечилось самым кардинальным способом. Естественно, мне потом приходилось вмешиваться и все переделывать. По их же просьбе. Дык я о чем - там такие интересные "решения" принимались - это просто наслаждение для людей, интересующихся мышлением человека. В общем, получается, что тренер должен знать технологию, быть способным ее применять. А если он еще и умеет мыслить, то это вообще - находка. Ну, понятно, что таких специалистов очень мало. Радует, что есть сеть, есть такие форумы, вот... Так что честно - вам везет.

Питание. Самая темная тема. И что интересно, ко всякого рода дието- и нутрие- логиям все это не имеет никакого отношения. В идеале хотелось бы иметь мощный совершенный белковый анаболизм, максимально дифференцированный, то есть иметь в питании высокий уровень белка, и при этом исключить вложение белка в отложение жировой ткани или участие белка в углеводном обмене. В общем, метаболизм приходится тренировать. Как и в тренинге, берем один-два параметра, наиболее удобных и создаем там напряжение. То есть жестко регламентируем жировой и углеводный обмены.

Ну, прежде всего работаем по параметру жирового обмена. То есть приводим жировую в норму. Норма при всей ее вариативности вроде бы имеющей место четко прослеживается. Вот такая вот жировая, причем неважно, насколько мне это тяжело и каковы особенности именно моего обмена. В общем, жесткий стандартизированный подход. То есть не жировую в норме приспосабливаем к себе, а себя под нормальную жировую. То есть на первых порах делаем тело мускулистым, применяя жесткий, если надо, подход. Белок при этом держится примерно на среднем уровне, для до 70 примерно 1,8 - 2, до 80 кг примерно 2 - 2,2 г/кг собственного веса, свыше 80 примерно 2,2 - 2,4 г/кг. Периодически, раз в полгода, напрягаем углеводнообменную метаболической системы - делаем низкоуглеводную диету обязательно на прорабатывающем тренинге. Начинаем с месяца, постепенно, работая так

каждые полгода, доводим один цикл до 1,5 месяца. Второй - мягче, но не менее 70% от максимума формы. На кризисе углеводного обмена пробуем увеличивать белок. Процентов на 20-30. тут нужна стажность. Когда наступит хоть какая-то дифференциация, разгоняем метаболизм. Во, тут прикольный момент есть. Помните, в ЛТ есть расширяющая прога? Ну, там невероятное количество работы. У меня были причины написать так, как я написал. По ходу, чтобы было яснее - этот тренинг натуралам делать надо так - минус одну тренировку на ноги, и все в 4-5 а позже в 5-6 подходах. И только с уровня средней тренированности. До уровня средней тренированности примерно тоже, только в более мягком варианте. Так вот. Соревнующимся атлетам я предлагаю цикл - первый тренинг на уровне 5-6 подходов, все 6 тренировок. На фарме, только поддерживающей работоспособность. Без влияния на метаболизм, по возможности. Потом через несколько недель повторный цикл опять же на стимулирующей функциональные параметры организма, без оптимизации метаболизма. И потом - третий цикл, работа по максимуму, то есть в полном формате этого тренинга с максимально возможным обеспечением метаболизма. То есть тяжелейшая работа плюс мощная, настолько, насколько это возможно, стимуляция белкового и углеводного обмена. Жиры тоже принимаются. Цикл по возможности подлиннее, пока атлет, хорошо тренированный атлет, это выдержит.

Скорость адаптации ЦНС . Есть адаптация положительная, например, на начальном этапе один атлет быстрее втягивается в работу, быстрее развивает работоспособность. Быстрее получает мышцы. быстрее адаптируется к уровню рабочей нагрузки и быстрее получает остановку роста объемов. Ну, и так далее. А вообще, по поводу "потенциала человека к набору мышечной массы" - потенциал у всех огромный, вполне достаточный для любого, самого требовательного натурала. Проблема не в малости потенциала, проблема в применении, ну, собственно, можно сказать в наличии, так остро поставил вопрос не я, а массовый ББ, такой технологии, которая позволила бы реализовать этот потенциал, хотя бы на половину, например. Так вот такая технология наверняка должна использовать любую скорость адаптации ЦНС , любые сочетания быстрых и медленных волокон, любой тип сложения, любые сочетания всех основных параметров соматики и нервного обеспечения. Понятно, что на верхней ступеньке ББ можно встретить атлетов с самыми разными параметрами всего, абсолютно всего. Как и в залах. Но. В залах - автор констатирует малые успехи большинства, - актуализировать скорость адаптации ЦНС к чему либо, к информации, к обеспечению соматических процессов, к температурным нагрузкам, к изменяющейся внешней обстановке, к боли, к психологическим нагрузкам, к физической нагрузке, к развитию ФК, - это совершенно надумано. Это все равно, что новичку прийти в зал и начать рассказывать опытному тренеру, что, оказывается, у него ...., и дальше можно перечислять до бесконечности. И вот ты хоть тресни, но всем новичкам нужно в тренинге всегда одно и тоже. Буквально. Одно и тоже. Более того - надо быть совершенно тупым, чтобы пытаться индивидуализировать тренинг у новичков. Просто на уровне логики - только стандартизированная работа может выявить индивидуальные реакции на тренинг.

О, скажем так, по поводу предыдущей темы. Тренинг должен быть настолько квалифицирован, чтобы использовать любой набор всех параметров. Это возможно. Потому, что параметров, организменных, скажем так, так много, что во всем их многообразии и вариативности, сильно преувеличенной, кстати, вполне просматривается колоссальная усредненность, в сумме. Суммарно.
Я тут все забываю, боюсь так и пропустить, поэтому пишу, поскольку это совершенно актуально для вашей практики - по поводу тренировки ног. Начнем с приседаний со штангой на груди. Глубина седа. При необъемных пока ногах садиться можно так, чтобы ваши голени и бедра касались друг друга. При длинных и тощих ногах, понятно, что это будет для коленного сустава - большое натяжение связок, потенциально это травматично. Поэтому стоит найти ту точку, ту глубину приседа, которая будет определяться упиранием бицепса бедра в голень в будущем, когда ваши ноги разовьются. Вот эта точка и определяет глубину приседа. Позиционируйте развитие вашей голени и бедер, а именно бицепсов бедер примерно на год, и садитесь до этой воображаемой точки. Ширина приседа определяется

функционально, то есть такой сед по ширине имеет смысл делать, который позволит вам эффективнее приседать. причем приседать в хорошей очень хорошей технике. с ровной спиной и активнее в фазе вставания. На ширину приседа и разворота носков будет влиять развитие бицепса бедра, и внутренней части, даже голени. И квадрицепсов, конечно. Поэтому, по мере развития этих мышц, развития их функциональности, ширина седа, угол разворота носков будет варьироваться. Даже рисунок движения. Поэтому тут нужна тенденция, некоторая векторность. Конечно, эта векторность - сдвиг, маленький, потенциальный, в сторону хорошего включения приводящих и бицепса бедра на старте. То есть немного тяготеет все в сторону некоторого увеличения ширины седа при по прежнему глубоком седе. Теперь - отсюда - надо развивать тазобедренный сустав. Только его развитие по настоящему убережет вас от травм. Вот вы приседаете примерно около той точки, которая определяется развитием голени и бицепса, имеете несколько меняющуюся ширину седа и рисунок движения - все это естественно, на уровне не очень высоких весов, - и это развивает коленный сустав. Примерно так, как надо. Но в дальнейшем, когда вам придется применять другие упражнения, например жим ногами, или разгибания, или Гакк-приседания со штангой, а также когда ваши рабочие веса вырастут, этого может оказаться недостаточно. В любом случае, лучше перестраховаться. Поэтому вторым обязательным упражнением я считаю приседания в седло. Это упражнение растягивает и прорабатывает тазобедренный сустав. Если добавить растягивающие упражнения, это во многом снизит травмоопасность для коленей. Появится нужная степень свободы, вы сможете широко варьировать ширину постановки ног при приседаниях и других упражнениях. И тем самым прежде всего оптимизируете работу коленных суставов. Понятно, что для идеального развития всей системы - связки/мышцы ног для сугубого новичка я применяю и приседания в рывковом хвате. Это почти идеально тренирует межмышечную координацию и вообще генерирует самую правильную технику приседаний. Для стажных атлетов и взрослых к сожалению, это малоприемлимо. Но вот хотя бы исключить жимы ногами и приседания в станке Гаккеншмидта стоит обязательно. И конечно, разгибания. Получается, что поначалу набор упражнений это приседания со штангой на груди, обязательно глубокие, ширина постановки ног и разворот ступней мягко варьируется, - приседания в седло с тенденцией просесть в плоскости тазобедренных суставов, тяга рывковая или толчковая, но лучше рывковая, тяга мертвая и сгибания ног. Так коленный сустав тренируется по всей окружности. Дальше больше. абсолютно стоит продолжать (заканчивать) тренировку работой на разгибатели спины. Такая работа догрузит прежде всего ягодичную большую ягодичную мышцу, и опять таки как и в приседаниях, воздействуя прежде всего на края этой серьезной мышечной группы. А именно на верхний край при нормальном таком для раннее выполненной работы нижней части ягодичной. Заметьте, середина ягодичной используется специально минимизировано, насколько это возможно. То есть никаких приседаний со штангой на спине, тем более - полуприседов. И, - сравнительно малые веса с нормальным количеством повторений. Так вот. На наклонах, а еще лучше - гиперэкстензиях грузится верхняя часть ягодичной и низ разгибателей. Колоссальное сочетание. Крайне хорошее. Создает жесткость и стабильность низа спины, позвоночника, всей кинематики при приседаниях и тягах. Низ спины должен быть безукоризненным. В других силовых видах спорта это проблематично, но в культуризме действительно можно избежать травм коленей, а это очень проблематично для любого силового вида. Надо только развивать тазобедренный сустав и нижнюю часть спины. То есть жесткая нижняя часть спины, при достаточно гибких и сильных, тренированных тазобедренных оптимизируют работу коленей, тоже тренированных, естественно. А, живот. Для придания жесткости низа торса обязательны подъемы ног в висе и подъемы на наклонной скамье туловища. Другие упражнения нежелательны. Развитие низа разгибателей должно уравновешиваться развитием прямой мышцы живота. Косые при этом "подтягиваются" по факту, так, как надо для работы. Может, что-то и забыл. Да, надо еще поговорить о трицепсах. Там тоже много подробностей. Заодно пока и закроем тему рук. Да, еще. Развитие низа спины должно уравновешиваться и развитием средней части разгибателей. Вот почему мне так не хочется убирать из прог тягу толчковую. и почему я тяготею к тяге рывковой... И поэтому же так важна тяга мертвая. И если надо, я применяю наклоны. Вот собственно, что я и хотел сказать - надо иметь гибкие и тренированные колени, с растянутыми тазобедренными суставами и гибкий но безусловно жесткий низ спины и торса спереди. Для культуриста. И вот под этим углом забавно видится вся эта база с лифтерской техникой и при соответствующем качестве исполнения,

естественно. А как забавно читать о редких базово-отказных тренировках, невероятно быстро растящих массу... Ну, наверное, и тренинг ЦНС - тоже оттуда, очередное биение народного гения. Собственно, серьезная литература есть. Это теория адаптации к физическим нагрузкам, теория следа, теория стресса. И все это - более чем доступно. Например, одно из базовых положений теории адаптации - постоянно повторяющийся общий стресс, а новичок всегда его испытывает, ведет к развитию специфической стрессреакции, которая ОТМЕНЯЕТ общестрессовую реакцию. И это есть гуд. Но вот на продвинутых стадиях применяется такой тренинг, параметры которого, неправильные для новичка, например, тренинг мышцы 1 раз в неделю, генерируют общую стрессреакцию, которая у тренированных атлетов что интересно, СТИМУЛИРУЕТ, усиливает специфическую стрессреакцию. Но это надо помнить, проявление локальное, на уровне отдельной мышечной группы. А можно привлечь и общий стресс на уровне организменном. Что элементарно делается уже много десятилетий и расписано давно тоже. А мышечная гипертрофия, это специфическая стрессреакция, ну, ее продукт, можно сказать. Только у новичка там велика доля общей стрессреакции. Потом по спирали, и когда цикл пройден, опять над местом, где "было начало" приходится прибегать к общей стрессреакции. Теория есть, и ее более чем достаточно.

Смотри - прорабатывающий тренинг, это такой, который функционально проводится на уровне уже освоенной нагрузки. Это значит, в реалиях этой технологии, что использовать прорабатывающий можно ТОЛЬКО с уровня освоения начального объемного тренинга. Это если для натуралов, для спортсменов там другие параметры, там только нагрузочная динамика. То есть я напомню, что мы говорим о натуральном культуризме. Суть, содержание прорабатывающего тренинга - так "упасть" на мышцу, чтобы она делилась, визуально, конечно. Все эти разговоры, я тут читал в темах, кстати, что мышца не делится на прорабатывающем тренинге, это пустой звук. Там еще так категорично кто-то высказывался, что мол уже не раз обсуждали и постановили всем колхозом - жировая уходит только от диеты, прорабатывание бессмысленно. Ну, это не так, можно будет позже вернуться к этому. Так вот - прорабатывающий тренинг никогда не проводится с бухты барахты, сначала надо поставить на проработку поочередно спину и бедра. Посмотреть, что из этого получится. Кстати, на этом цикле до конца отрабатывается регламентация питания. То есть жировая уже должна быть в норме, и не менее чем полгода примерно, только тогда ставим на проработку крупную мышечную группу, такую, как спина или бедра, лучше сначала таки спину. Так вот, все остальное работается в объемном, в идеале надо что-то поставить в объемно-силовой режим - освободить часть нагрузки, создать небольшой, только небольшой, нагрузочный люфт. И доработать питание так, чтобы прорабатываемая группа немного таки "засветилась". После этого, если все хорошо прошло, можно через пару циклов объемного например, делать прорабатывающий. Он делается в рамках той нагрузки, которая уже освоена, ну, плюс 10-20% от общей нагрузки. Но для начала лучше ровно или только до 10 процентов. Тогда мышца будет умирать, а самочувствие остается нормальным, вместе с работоспособностью. Ну, не без того, что оканчивать тренировку тяжеловато, тут узкое место проявляется - именно силовая выносливость. Интенсивность меньше, но сам режим работы убийственный - но в основном для мышцы, а для всей системы (организм то есть) нагрузка приемлема. По ходу такого тренинга снижаем углеводы, это уже рельефный тренинг. Конечно, это делать разумно только на строго регламентированном питании, причем стажном. Тогда все - Ок!

Кстати, совершенно неизвестно, как у мезоморфа будут обстоять дела с выносливостью. Представь - сила растет, то есть интенсивность, то есть и общий объем нагрузки - а выносливости не хватает. Тут и мезоморф скажет, что он "перетренировался". У эктоморфа вполне может быть все Ок с выносливостью, и общей и силовой, и перенос качеств - хороший, такое часто бывает. А силу в культуризме, на начальном уровне, если работать объемно, это надо умудрится не развить до необходимого уровня. Потом опять же - отстающие мышцы, баланс, метаболизм. Если все это гуд, а это именно часто наблюдается, чел растет. И хорошо растет. И внимательным становится, и всему рад, и на позитиве у него все лучше результат. Он и не замечает пахоту, ему без разницы становится, че с ним на пахоте

происходит. Он умирает и не ноет. А мезоморф - это что-то. Во-первых, он себя позиционирует - как будто он всегда будет впереди, а это совершенно неправильно. Ему надо чтобы все росло и быстро. И любую пахоту, а она у мезоморфа на серьезных уровнях весьма тормозит на какое-то время мышечный рост, он вне срочного результата не мыслит. И ноет. В общем, с мезоморфами все не так и просто. Он начал - все растет. Уперся, тяжело, а тут еще и мышцА не растет - все, он обиделся и опять начинает ченить чудить - то на жим лежа упадет, а то на тренера смотрит, что начинаешь вспоминать, не должен ли ты этому челу. Или - ноет и рассказывает, что без химии - хана, ни хрена не будет. В общем, меняю мезоморфа на лавку для жима сидя.
Ладно, это я утрирую, может быть, так, к слову пришлось. По поводу всей этой "физиологии" в культуризме. Тут просто путаются причинно-следственные связи. Не мне так надо поднимать, потому что миофибрилла три раза пукнула, а миофибрилла пукнула, потому, может быть, что я вот так вот поднял. Тренинг, я имею в виду спортивный тренинг, не спортивный культуризм, а вообще тренинг в спорте, это всегда только одно - развитие функциональных качеств. Это - содержание тренинга. Там другого нет. По факту. А что происходит с миофибриллами, с митохондриями, с инозиновыми мостиками, Господи, прости, мя, грешного, с другими кишочками, это вопрос к ботаникам от самих же ботаников. Ну, это у них работа такая - диссертации писать и студентов учить. Никто и никогда из серьезных спортивных физиологов никаких рекомендаций тренерам не давал. Потому, что серьезные физиологи люди умные и объект деятельности не путают. Да и вообще спортивная наука с предметными рекомендациями по тренировочному процессу дела не имеет. Их работа - развивать теорию. Внутри самой теории. И учить студентов. Объект спортивного тренинга - развитие функциональных качеств. Там все не на теориях зиждется, а на сугубой практике, которую наука и пытается объяснить. Все именно так - сначала тренинг, а потом - спортивная наука. Слишком много параметров, слишком много обратных связей, все это неизмеряемо, делается сугубо на глаз тренером, причем в рамках той или иной школы, но с личным клеймом мастера. Ученых много, а тренеров гораздо меньше. Причем среди ученых, как правило, масса несостоявшихся спортсменов и тренеров. Так вот - если никакая спортивная наука не берется давать практические рекомендации по обычному тренингу, в обычных видах спорта, что можно ожидать от ученых по поводу культуризма, где есть и второй объект - мышечное развитие. Тут все почему то падают на физиологию. То есть ученые, чей конек - теория тренинга, практических рекомендаций не дают, а уж физиологам вообще по этому поводу надо молчать в тряпочку. Я же не учу их писать и проталкивать диссеры. Так же и они мне совершенно ничего сообщить не могут. Потому что я буду говорить о развитии и использовании функциональных качеств в целях мышечной гипертрофии, - с техникой, с циклами, с разными тренингами, а они мне - о митохондриях. Мы будем говорить на разных языках. То есть я буду о кг и тоннах, а они о саркоплазме. Диетологи тоже ничем помочь не могут. Питание - там никаких секретов нет. Просто тяжело есть только белки и сложные углеводы с овощами. А не есть, а это часто бывает, надоевшие до смерти каши и грудки - истче тяжелее. Если бы можно было пообщаться с практикующим реаниматологом, вот это интересно. Например, у меня был случай, когда на сушке у чела получилась дегидратация. Он не пил 3 дня, принял мочегонное в первый день. На третий у него из мышечных клеток пошла вода. И вопросы тут напрашиваются сугубо реанимационные - как остановить резко начавшуюся дегидратацию. Потому как там дальше помутнение сознания, кома и смерть. И заметьте - вода, резко на фоне перелета пошедшая из клетки, в межклеточном не фиксируется. И почему она там не фиксируется, медицина не знает. И не скоро узнает. А вот с реаниматологом практикующим было бы интересно пообщаться на эту тему. Конечно, не на уровне - а на хрен вы тогда это делаете?
То есть теорию тренинга, теорию адаптации и теорию следа с теорией стресса еще можно иметь в виду, тут хоть понятийный аппарат совпадает, а физиология, он нам не поможет. Там, в физиологии, все критично при спортивном тренинге. Нужны врачи, а не физиологи. Просто грамотные врачи. Умеющие мыслить. И деньги, для оплаты их работы. Это если говорить о том, чтобы выиграть МИР и не загнуться раньше или по ходу.
Помню героическую эскападу Вадима Протасенко. Как лихо и совершенно беспредметно он выдал по поводу всех этих кишочков! Польза - большая. Куча народа познакомилась с кишочками, на сугубо дилетантском уровне. Сейчас никто ниче не помнит, потому как ниче там непонятно, автор под конец и сам честно признался, что хрен его знает,

если не ошибаюсь, но общее впечатление по поводу кишечной микрофлоры мышц - осталось. Уважительно-запутанно-хрен-его-знаетское.

«извини ронирей, но протасенко пишет понятно и доступно.(читал все его статьи)»

Ну, я много прочитать не смог, смысла не было. Мы с ним виртуально общались. Но толи он в запале дискуссии был, то ли по какой другой причине я не смог ему объяснить, что пресловутая суперкомпенсация это параметр всей системы, но не миофибрилл. Суперкомпенсация как феномен спортивной тренировки существует только на организменном уровне. Говорить о выраженных закономерных эффектах суперкомпенсации на уровне миофибрилл некорректно. Это не значит, что нельзя говорить о локальных проявлениях того или иного организменного процесса. Можно. С позиций физиологии. Строить тренинг - не получается. Одни и теже локальные эффекты могут присутствовать при довольно разных и что важно, разнонаправленных и разных в масштабе времени организменных процессах. То есть такие эффекты как суперкомпенсация имеют выраженный масштабный параметр. Вадим или не понял, или не захотел рассмотреть эту точку зрения. Мы постоянно к этому возвращались. Единственное, что я услышал, ну, что типа эффекты всей системы равноценно и равномерно имеют место на микроуровне. Что-то типа этого. Естественно, я пытался говорить, что ведущая роль в эффекте именно СУПЕР, именно СВЕРХ компенсаторных состояний организма как системы определяется в первую очередь уникальными параметрами функционирования именно ЦНС . Но не кишочков. Простой пример, это на уровне первого курса - лягушке отсекают нервы от задней лапки и от передней. От задней пришивают к передней. Через пару недель передняя ранее средненькая такая вот лапка становится по объему приближенной к мощной задней. Без нагрузок. То есть кишочки это сугубо исполнительные органы. Какая команда поступит, то они (кишочки) и сделают. Или вот тоже с первого курса. Выполняется упражнение, до отказа. Первой отказывает нервный центр. Накладывают электростимуляторы на нервные пути - мышца продолжает работать. Отказ. Накладывают провод на мышцу - мышца продолжает работать. Потом наступает полный отказ системы. кстати, менцероподобным наверное, стоит применять электростимуляцию. Но там много подводных камней. Проще подтянуть уровень функционирования ЦНС . Помнится, Валентин Дикуль глубоко применял элекстостимуляцию. Но на фоне очень серьезной тренировки. И то, я думаю, там цель была - восстановить нервное обеспечение отдельных частей тела.

Вот еще из книги Селуянова:
""В соответствии с логикой познания в научном знании выделяют два уровня - эмпирический и теоретический. Эмпирическое исследование ориентировано на изучение явлений и зависимостей между ними, в нем сущностные связи не выделяются в чистом виде, но они могут быть обнаружены после теоретического изучения. Теоретическое исследование выполняется с целью познания сущностных связей в чистом виде (М.Ф.Мостепаненко, 1972; А.П.Шептулин, 1983).""

Я это к чему... Вот на уровне средней тренированности, ну, начинаю чуть раньше, я стараюсь дифференцировать реакции системы (организма, скажем так). Адаптационные реакции, понятно. Естественно, я дифференцирую раздражитель, то есть применяю комбинированный тренинг - дискретно по мышечным группам. Одна группа работается в объемно-силовом режиме, одна - в объемном, одна - в прорабатывающем, одна - специализируется. Ну, это не сразу, это я привел пример работы на продвинутой стадии среднего уровня. При этом я как отпетый эмпирик, надеюсь, что такая дифференциация адаптационных реакций в дальнейшем позволит мне получить максимум по величине адаптационной реакции. То же и с метаболизмом. Дык вот по этому поводу кроме вытаращенных глаз я у теоретиков ниче и не добился. Причем меня интересует эта тема в самом общем смысле. Что по поводу дифференциации функциональных параметров мультифункциональных систем в перспективе

максимального проявления функции мне скажет доцент с кафедры единоборств например Киевского универа? Он вообще меня не понимает. Я че думаю, может, я и не эмпирик?

Я расскажу на уровне фактов, хорошо, с чем я сталкивался. как-то меня попросили, и я не смог отказаться, взять пару групп спинальных больных. Это были девочки, старшеклассницы, ну, примерно 8-10 класс. Может, чуть моложе. У нас в "бригаде" по моему требованию присутствовал опытный хирург, он на профосмотрах в школах отбирал учащихся с лордозами, кифозами, сколиозами. И был массажист. Я работал с ними в зале, растягивались, более менее серьезно, не 10 минут, потом я давал им основные упражнения, ставили технику и втягивались в работу с железом. Потом, после адаптации в зале, я отправлял их к массажисту. Та считала, что она может массажем добиться временного улучшения - изменения угла искривления, в лучшую сторону, конечно. После курса коррегирующего массажа я укреплял им длинные разгибатели, причем работа шла и симметрично, и с акцентом, но это позже, - по поводу искривления. Ну, и специалисты оценивали результат как положительный. Реально у многих, процентов 50-60 наверняка, получалось значительное уменьшение углов искривления. Положительный результат - у всех. Но у них, у медицины, стабилизация состояния уже считается положительным результатом. Была одна девочка с плекситом. Рука не поднималась выше уровня плечевого сустава. Через пару месяцев рука стала подниматься выше уровня виска. Девочка ожила, а то все на диване дома лежала, со слов матери, типа - больная. Во, еще была одна женщина с большим посттравматическим искривлением, у нее началась атрофия мышц с одной половины тела. И еще одна девочка, после трех кажется, операций на позвоночнике - мне даже сейчас вспоминать не хочется. Все прошло отлично, она до тренировок не могла нагнуться и завязать шнурки. После полугода занятий делала мертвую тягу, толчковую и гиперэкстензии. то есть получается, что в таком вот возрасте, послеоперационная была тоже школьница, а посттравматическая больная - старше, выпрямить позвоночник получается. Мне надо немного повспоминать, че я там подробно делал. Я че думаю - кинь мне в личную почту фотку сзади. И спереди, и сбоку, конечно. Ну, прямо там когда стоишь, и когда немного наклоняешься вперед - это со спины. И официальный диагноз. Я категорически - не врач, этими вопросами не занимаюсь. Но небольшой опыт был, если можно будет что-нить посоветовать, без риска ухудшить, если только это возможно, я напишу.

Просто для ясности. Вот в общих чертах алгоритм тренинга для соревнующихся атлетов. Идем по вводному, НОТу, ООТ, категорически в коридоре 1-2 тонны в неделю. Если надо, немного отступаем и от баланса, например, немного подставляя более крупные мышцы. Категорически - без стероидов. Как и везде, бывают исключения. В любом случае, до уровня освоенного НОТ - всегда без стероидов. Получается, что при выходе на средний уровень я имею хорошо оформленный механизм - адаптации, тренированности, как угодно. Такой атлет - это хорошо функционально тренированный атлет. Который пахал уже так, что все необходимые механизмы уже запущены. Такой атлет может генерировать и переносить серьезную нагрузку. Я сейчас не буду отвлекаться на мускулатуру, можно об этом позже. Потом - соревнования. Прорабатывающий тренинг, низкоуглеводная диета, фарма. Фарма минимальная в реалиях, особо нынешних, культуризма. Где-то на уровне 70-х в ТА. Это дает гарантированно почти исключение травм, что для соревнующегося атлета поактуальнее многого. Два таких минимизированных курса в год уже переводят атлета на уровень 7-9 тренировок. То есть химия была два раза по 5-6 недель и минимально, а атлет уже способен работать 7-9 тренировок круглый год. Причем фарма идет не на повышение рабочих весов, а на увеличение объема работы за счет увеличения количества тренировок. Такое расширение тренинга позволяет прежде всего развить и серьезно, отстающие, а это проблема. И получается, что только после получения средних объемов, но обязательно в полном балансе, все без исключения, отстающих мышц просто нет, - атлет сохраняет возможность -
- повысить рабочие веса, они у него еще далеко не максимальные, совсем не максимальные. А вот связки уже хорошо тренированы и действительно готовы к работе с весами посерьезнее, ну, я имею в виду именно серьезные веса. И то, если в этом есть необходимость. Часто - не бывает;

- применить серьезную фарму - поскольку как правило, мышечная реакция идет строго в балансе, баланс уже так прочно "забит", что это исключает трудности по балансу, а это тоже - очень выигрышный вариант. Отстающие мышцы у атлета серьезного уровня - это тяжело решаемая проблема.
Так вот - как вы поняли, я акцентировано работаю по вектору функционального развития. Мне до мышц особого дела нет, пусть они делают, что хотят. Хотят - растут, не хотят, не растут. Это актуально только если атлет на уровень средней тренированности вышел, а мышц - нету. Такого еще пока не было. Вот и все. То есть на уровне функциональной подготовки по мышцам смотрим только на отзывчивость, и получается, что если отстающие мышцы имеются, то это действительно так. Такой подход позволяет точно выявить отстающие мышцы. Ну, баланс немного таки отрабатывается, но на втором плане. Ну, появилось отставание, чуть сдвинули тренинг - с хорошо растущих убрали упражнение, на "отстающую" добавили.
На среднем уровне при применении фармы акцентировано и специализированно работаются отстающие. Мы их сразу - и на специализацию, и на фарму. Если до этого на фоне серьезной работы по вводному и ноту с основным объемном мышца отстала, то ее уже точно надо специализировать и ждать не приходится. И результат - обычно, практически всегда - имеется. Получается, что такой тренинг медленно вроде как решает задачу мышечного развития, но в реале, за счет безусловного развития отстающих и закрытия этой позиции навсегда, все очень даже и неплохо - по времени. Средне так, я бы сказал. И не быстро, и не медленно. Если сравнивать с одаренными атлетами, то на старте мы вроде как и задерживаемся. Но не намного. Но это - если с талантливыми ребятами в прямом смысле слова. Я то работаю с весьма средними атлетами по "данным". Так что если учесть, что это средние атлеты, что отстающие всегда развиваются, что травм (тьфу х 3р.) особо не бывает, то для меня - это максимум, что я могу как тренер выдать для среднего чела. И кстати, средний темп и специальный упор на расширение тренинга, а не на рост рабочих весов до рекордных отметок хорошо натренировывает суставы.
Я к чему это пишу - эта модель тренинга весьма трудоемка, но по многим параметрам - интересна, скажем так. И вот отсюда - тренинг натурала. Мне кажется, что в натуральном тренинге будет трудно обеспечить такой темповый выход на средний уровень. Да оно, может, и не нужно. Поэтому с любого уровня, ну с любого, это я громко сказал, но примерно с уровня НОТ, можно делать мышечноразвивающие экскурсы в именно что мышечноразвивающий тренинг. В рамках уже освоенного нагрузочного уровня. И тут - блин, тут много всего.
Так что я вот это имел в виду, когда говорил, что можно подсбросить и уйти на специализацию. Я не стал писать подробнее, не успевал - конечно, тебе пока рано. Надо отработать не менее 3-4 циклов на уже освоенном уровне. То есть 3-4 цикла по 5-6 недель, иначе тренированность просто не то, что "потеряется" на самом деле она вообще не наступит. Понятно, что у тебя есть и возможность "прямого хода". То есть, как в ЛТ. А пишу об этом уже сейчас, чтобы мы понемногу начинали думать и обсуждать, что ты и другие ребята будут делать. По поводу "думать" - блин, ну точно мы - истинные макробертовцы. Ишь, какие тут интеллектуально-думательные экскурсы устроили по самому незатейливому поводу, я этюд Дипа конечно, имею в виду
Так что как макробертовец макробертовцу - будем думать. В общем, надо начинать обсуждать, наверное. что мы можем предпринять с точки зрения "умещения" такого мыщечноразвивающего тренинга в освоенный нагрузочный уровень. И вообще, надо ли это.

У нас работы столько, что мы просто не могли применять аэробные тренировки. Плюс все всегда контролируют жировую, плюс рельефный тренинг, а ты можешь уже представить, что такое полноформатный рельефный тренинг в этой технологии. На продвинутых уровнях мои спортсмены ставят с недавних пор аэробику, ну, пока я эту позицию не отслеживал. Для контроля над жировой, короче, нам то точно аэробика не нужна. А, еще ведь и позирование. Кстати, еще в 80-ых в "Спортивной жизни России" Шубов и Остапенко писали, что рельефный тренинг по режиму работы приближается и даже равняется, то есть и есть аэробный. Так что посмотри сам, но в любом случае, в этой тренировочной ситуации я бы аэробику пока оставил. Тем более, что мы многое меняем, а аэробику ты делал последнее время, - пусть остается. Ну, а на будущее - я бы специально аэробику в постоянном тренинге не

применял. Просто энергии не хватит. А например летом, после приведения себя в форму, полегчавшему, веселому и красивому, чеб не покататься на доске, я серфинг или виндсерфинг имею в виду, поплавать, понырять, покататься на велике, пройтись по речке на байдарке... В Карелию, друзья, в Карелию. Правда, я там не был. Но хочу.

Если бы я хотел у чела какого-нибудь отбить всякую охоту к тренировкам, я бы грузил его редко, примерно с частотой - одна тренировка в неделю на мышечную группу. Мышцы к такой нагрузке не могут адаптироваться, если грузить их нормально. Я имею в виду полезную, рабочую адаптацию, совершенно не исключающую хотя бы и мышечную гипертрофию, если так угодно. Говоря проще - это убийственно - для мышечной ткани. Там вплоть до элементарных воспалительных процессов, если нормально работать. В общем, эти редкие тренировки для меня по сию пору - загадка. Может, народ справляется хоть как-то за счет минимизации работы? Наверное, отсюда и этот ужас перед частыми тренировками. То есть достоверно известно, что надо работать два раза на мышцУ, тогда общестрессовая реакция отменяется, ее отменяет нарабатывающаяся специфическая стрессреакция.

На среднюю часть, именно чтобы попасть на эту часть грудных, я знаю только одно упражнение - сведение нижнего блока сидя на наклонной скамье. Вначале вообще непонятно, чем тянуть, ниче не тянется и не сводится, поэтому тянут/сводят руками, если можно так сказать. Постепенно начинает работать именно средняя часть груди. Но. Тебе совершенно не стоит пока этого делать. Жми на наклонной, хват среднеширокий. Амплитуда полная. Сначала будет реагировать наружный край, дельты, руки. Постепенно, при растущей нагрузке, начнет включаться и искомая часть грудных. Специально "ловить" нагрузку на эту часть грудных - зачастую пустое дело. Для нестажных атлетов. То есть пока наружные края грудных, дельты передние и трицепс не особо тебе и дадут нагрузить внутреннюю часть верха груди. Нагрузка будет расти, станет достаточно критичной для дельт передних, трицепсов и наружной части груди. Тогда внутренняя и включится, особенно когда поймет, что такой тренинг, это всерьез и надолго. Нагрузка на передние дельты трицепс в этом тренинге весьма значительные. Я не имею в виду только работу на грудь. Так что остается просто работать по вводному. Имея достаточную динамику нагрузки. Скажем так - и эти вопросы , точнее, их решение, "забиты" вполне в этот тренинг. Освой вводный и переходи на НОТ. Масса проблем решится. А если вот именно что не решатся после освоения НОТа, - тогда и надо будет что-то думать. Можно сказать, что работа по вводному, и по НОТу - это довольно сбалансированный тренинг. Более менее. И только после освоения этих тренингов, (а на НОТе там есть две специально отведенные тренировки на дельты, например, и две тренировки на грудь, вместе со спиной, чтобы дурные мысли в голову не лезли, я специально и грудь и спину в одну тренировку вкинул, там тоннаж - до фига и больше получается), - придет время решения проблем по балансу, если они еще будут. Получается, что при более менее сбалансированной работе на все основные мышцы мы имеем в результате точно выявленные отстающие мышцы, которые ДЕЙСТВИТЕЛЬНО недостаточно среагировали на вполне адекватную работу. Такой вот, я называю его иногда обратным, мышечный баланс. То есть вопросы баланса на функциональном тренинге решаются по алгоритму ответа на стандартную работу. Нужен реальный факт отставания на серьезную проделанную работу. Это не мой подход, личный, так сказать, в рамках тренинга этого. Просто элементарно адекватное решение в связи с реальностью мышечного развития - то то растет, а это нет, то там поперло, а там стало. Это нормально. Поэтому и тренинг решает не задачи мышечного развития, а функционального развития. Чтобы время не терять, и не гоняться за непонятно как растущими/отстающими мышцами.
У меня сейчас на руках, воспитываю, так сказать, щенок алабая. Ну, он тоже вот растет - по частям. Извини за сравнение, я все живое уважаю, тут ничего сомнительного, в этом сравнении.
Так у него то морда вытянется, то голова подтянется, то лапы растут, то в длину корпус растянет. Так и мышцы у новичка. То то растет, то другое. Но - растет! И все в разное время и в разном темпе. Одна мышцы - скачками, рывками, другая медленно и уверенно. Третья сидит и не реагирует. До поры до времени. Так что пытаться этот процесс отслеживать, это потерять всякую векторность тренинга. Все сравнительно равномерно грузим и смотрим,

со временем, что из этого получается. А чтобы время не терять, нарабатываем необходимый ресурс физических качеств.

Знаешь, по трицепсу - если много работать на дельты, ну, не много, а нормально, ну, в рамках этой вот методы, то получается, что работает трицепс четыре тренировки, хоть по вводному, хоть по НОТу. И если даже на НОТе можно попытаться разнести нагрузку на трицепс подальше по тренировочным занятиям, то все одно - пересекается. Со временем как-то приспосабливается все-таки трицепс, но надо сказать, что все-таки это узковатое такое местечко в тренинге. Поэтому я если есть возможность, пытаюсь разнести по недельному циклу, насколько это возможно. Даже иногда приходится минимизировать жимовую работу на дельты или на грудь, собственно, часто, на продвинутых уровнях. Угадаешь с одного раза, в чью пользу применяются такие решения. В смысле, в пользу дельт или груди? С трех раз угадаешь? Попутно - вот и польза от применения всего арсенала упражнений - я нормально тренированного атлета всегда могу сдвинуть вверх и влево вниз под углом 117градусов 48 минут и две секунды к апогею, ну, не самого атлета, а его тренинг, естественно. Я серьезно, если все упражнения наработаны, техника нормальная, эффекты и особенности техники известны, суставы проработаны - то есть и место для маневра. Всегда можно на пять - шесть недель грудь или дельты "посадить" на разведения - отведения - сведения, и блоками, и гантелями. И даже дожать убитую практически мышцу, немного размяв трицепс от предыдущей тренировки, где он жал, жал и жал. Это все вполне и даже очень серьезно. Я сейчас прогу тут одному молодому атлету составлял. Там у него 3 приседа, один за другим. И по три жима можно подряд ставить, и так далее. В общем, это вот такой вот тоже актуальный параметр тренинга - именно из приемов мышечноразвивающей составляющей. Пишу с претензией, вроде как, о простых вещах, вроде как - но для меня это актуально.
А по вопросу - объемный или объемно-силовой, я просто имел в виду, напомнил, собственно, что минимальный цикл объемно-силового, таки 5-6 недель. На продвинутых стадиях - до 6-8 и больше. Ну, в твоей ситуации - некритично, по желанию. Просто хотел напомнить.

Если траблы с каким-либо упражнением, можно в актуальных добавить и по подходу. Это мы касаемся второго нагрузочного параметра тренинга, я имею в виду после общей нагрузки и общей же выносливости, (ну, на самом деле, если строго по науке, то это вероятно, так называемая специфическая выносливость), крайне актуальна потренировочная нагрузка. Или удельная нагрузка. По сути это силовая выносливость и именно что в культуризме. Со всеми количественно-качественными параметрами я считаю силовую выносливость в культуризме как способность к выполнению определенной работы - по количественным параметрам это - количество упражнений х количество подходов х количество движений = 7-8 х 4-5 х 8-10 при том или ином значении интенсивности. Со стажем параметры меняются в сторону увеличения интенсивности и уменьшения количественных характеристик. Например, у продвинутых там уже бывает и 5-6 упражнений, по 5-6 подходов и по 6-8 подъемов. Ну, вы наверное знаете, что в литературе никаких особых нагрузочных параметров бб тренинга просто нет. А тренинг без работы с нагрузкой, это что-то как минимум неприличное в спорте. Ну, и я вынужден считать минимально рабочей, тренинговой нагрузкой нагрузку в тренировочном занятии от примерно 15 тонн. На продвинутых стадиях - до 25. Причем 20-25 - это не рекордные такие цифры, а совершенно рабочие. Интенсивность у нас сравнительно низкая, но движений много, так что вполне в рамках силовой выносливости, применительно к работе с отягощениями и применительно к тренингу, направленному на развитие мышц. На мелких мышечных группах, как в НОТ например, дельты, можно и 12-14 тонн, но средние параметры при этом такие же - надо поднимать около, то есть не менее примерно 15 тонн за тренировку, чтобы иметь наверняка функционально развивающие параметры тренинга. Если нагрузка меньше 12 тонн, стремится к 10 тоннам, трудно добиваться именно каких-либо функциональных эффектов. Поэтому и веса рабочие наверное не растут, в случаях неквалифицированного исполнения классики. Ну, конечно, это сугубо личное

мнение тренера практика. Если бы были какие-либо параметры тренинга, рекомендованные спортивной наукой, я бы пробовал "по науке". А так... Приходится "на коленках", шо Кулибину.

Да можно и без перерывов. Но по серьезному, в тренинге нужен план многолетней подготовки, нужна цель, предметная цель, достаточно серьезная, нужна технология и стратегия. Во, блин, договорился. Ну ладно, будем считать, меня заносит. Но. 4-5 и 5-6 недельные циклы - необходимы. Вся текущая работа идет как раз в таких циклах. Полугодовые циклы - совершенно необходимы. За полгода должен по любому уже быть прогресс, хоть мышечный, хоть функциональный, хоть оба. Ну, и годовой цикл тоже должен быть. Причем не за уши притянутый, а актуальный, собственно задачами тренинга и генерированный. Ну, и вот у натурала как-раз тут все может очень интересно получаться.
Меня тут в личке спрашивают о фарме, и уже часто. Я че думаю, там очень много всего прежде всего по тренингу. Надо хорошо и предметно определится с тренингом, и примерно на уровне как раз годового цикла, чтобы применять, если уж применять фарму. Поскольку информации много и вопрос скандально актуальный, я че думаю, может, коснемся, без особого ажиотажа, этого вопроса?
Да, так вот - по поводу годового цикла. Дело в том, что у натурала нагрузочные параметры тренинга таки серьезно ограниченны. Ну, и почему бы ему на лето, например, не сделать ченить типа ОФП? То есть времени в целом валом, че не прерваться, но с пользой для дела. В общем, можно это рассмотреть.
Подсушится, побыть подсушенным, потом период - 2-3 месяца, реадаптации, или как там можно назвать период восстановления тренированности специальной и силовой выносливости, потом - целевой период, потом период второго плана, например. специализации, потом годовой цикл заканчивается. И вот целевые циклы могут быть разными. И отсюда, - разные критерии применения фармы.

Для груди, как мне кажется, хороши сочетающиеся жимы и разведения-сведения. Вначале - в одной тренировке, позже, - можно акцентировано потренировочно - на одной больше жимов, на следующей разведений/сведений. Еще попозже, хорошо работать грудь циклами по 4-5 недель - один цикл "растягивающий", следующий - в большей степени жимовой. Еще позже такие циклы могут быть по 5-6 недель. И самое интересное, такие циклы как раз и вписываются в общую канву тренинга. Вполне и даже очень. И вопрос "жать или тянуть" становится в нормальной практике не таким уж актуальным. Тем более, что грудь обычно очень хорошо отзывается на такую работу.

Мы сейчас похоже, втягиваемся в целый ряд чуть ли не взаимоисключающих параметров тренинга, тем более двухъобъектного, если можно так сказать, я имею в виду мышечноразвивающую составляющую и нагрузочную или функциональную составляющую тренинга. И начнет предмет нашего обсуждения несколько расплываться, теряя железную логику. И это на сайте с таким названием...
Я к чему, с такими предисловиями. Если руки и голень, например, у тебя не самые отзывчивые мышцы, то я бы начинал серьезно думать о их развитии только в том случае, если бы имелся уже фон мышечного развития. То есть по любому нужен такой тренинг, на котором че-нить растет. Я ж говорю, тренинг все-таки категория сложная, и на определенном этапе вполне можно "потеряться" в его понимании. Похоже, мы приходим к такому уровню обсуждения, где начнет выявляться масса "мелочей" и условий. Наверняка начнет на каком-то этапе обсуждения складываться впечатление аморфности и расплывчатости предмета. Масса параметров и критериев, и всегда - несколько решений. И всегда - на уровне срочных, среднесрочных и перспективных эффектов. Так что я вам сочувствую.
В общем, все нормально, вишь, бедра выросли, талия уменьшилась, то есть реакция системы (тренинг/атлет) есть, и

хорошая. Имея в виду нагрузочные параметры тренинга, предыдущую ситуацию, по жировой и нагрузке, я имею в виду, спланируй потихоньку, как-бы начать решать эти проблемы. то есть держа оценку ситуации на сегодня в этом, как его, - в уме, вот, - начинай планировать. Мы уже как-то говорили об этом - план тренинга обязателен, на уровне полугода-года. Я планирую, в общих чертах всегда - на полгода, на год, а иногда, когда ситуация жестко обозначена и решения могут быть сравнительно незамысловатыми, и на полтора года.

Я бы работал наверняка - все для спины, ну, в разумных пределах. Грудь, это не проблема обычно. Так что можно продлить ситуацию, раз спина растет. И вообще, с грудью можно делать все, что угодно. Упасть на сведения/разведения, на блоках - это же кайф, кто понимает. Остальную работу на грудь, помимо разведений-сведений можно делать с гантелями, и для рук полезно, и для дельт. И для грудной клетки, суставов. И, что тоже важно, тренинг будет разнообразнее. Количество инфы, которое нагрузка вводит в организм, ее структурированность, ее вариативность, - это все действительно важно.
Можно и так - перейти на основной объемный, по расстановке мышц. У меня все эти тренинги ВТ, НОТ, и ООТ, жестко привязаны к нагрузочным параметрам, в рамках функционального тренинга. Но это все-равно частный случай тренинга, хоть и жестко регламентированный мною в ЛТ, скажем так. Но. Вы натуралы, вам можно и не спешить, да и вообще, работать вариативнее, мягче. С перекосом в сторону мышечноразвивающей составляющей. Я дальше мышечноразвивающую составляющую буду называть м-составляющая, для удобства.

Нет, от изолирующих упражнений мы отказаться не можем. М-составляющая, это же культуризм. Это не чисто функциональный вид спорта. Изолирующие упражнения обязательны. просто для мышечного развития. Я уж не говорю о развитии суставов и связок, о тоннаже, об интенсивности. Всему есть место в нормальном тренинге. То есть это не решение - обеспечить тоннаж за счет потери содержания тренинга. А тренинг то по сути сугубо мышечноразвивающий, мы только работаем с ним, как с нагрузочным. Две стороны одного. Ровно так я могу и сказать, что тренинг прежде всего нагрузочный, что это прежде всего тренинг, направленный на развитие ФК. Две составляющие.

«Буду спину продолжать бомбить, она мне дороже сисек)) Как вы смотрите на идею поменять порядок упражнений на спину через каждые 5-6 недель? Набор упражнений такой же, только порядок выполнения менять. От этого вообще можно что-то выиграть?»

Конечно, можно. Можно выиграть в мышечном развитии. Немного. На отрезке в два-три цикла по 5-6 недель. И прилично, если грамотно варьировать эту позицию постоянно. На ком-то одном отрезке можно за счет подбора упражнений улучшить форму мышечной группы, на другом - увеличить объем, в любом случае, попытаться. Перестановка упражнений, введение новых, отказ от каких-то упражнений в пользу других сопровождается коррекцией рабочих весов. По мере наработки опыта нужно варьировать и количество повторений, и количество подходов, даже так. Все это актуализирует тренинг, делает его более предметным. Все это готовит почву для решения задач мышечного развития. Это культуризм, и тренинг без такого варьирования, без выхода на мышцУ, - это просто функциональный тренинг. Конечно, с сопутствующим мышечным развитием. Но этого недостаточно, конечно. И одновременно - отслеживаете нагрузочную составляющую вашего тренинга. Так и должно быть. Все это развивает адаптационные возможности системы тренинг/атлет.
Я приведу пример, возможно несколько лирический. Где-то читал, как японские мастера изготавливают клинки. Сталь средняя такая. Берется такой вот брусок металла, отковывается в полосу, полоса складывается пополам, вновь куется в полосу, потом все повторяется много раз. Бессмысленная вроде как такая вот работа. В результате все

полотно клинка проковывается определенным образом тысячи раз, в определенных параметрах/векторах. Вроде как такая технология позволяет из металла среднего качества получать очень прочное и качественное оружие. Что-то похожее обязательно должно присутствовать в тренинге. Мы в основном средние атлеты, и помимо получения функциональной тренированности, работе непосредственно "по мышце" такой подход на мой взгляд, хорошо развивает адаптационные возможности организма, я предпочитаю говорить " системы". Системы - тренинг/атлет. Конечно, я могу казаться наивным, и не знаю, как это сформулировать, но у нас в тренинге есть только движение, только выполнение упражнения. И эта позиция практически все, что у нас есть. Только набор упражнений, мышцы и адаптационные реакции организма. Ну, еще пожалуй, метаболизм. И все это должно тренироваться. Тотальный такой вот тренинг совершенно среднего чела. Поэтому я и говорю, что любой средний чел уже имеет вполне достаточные так называемые "данные" для культуризма. Другое дело, что это трудоемко и стажно. В общем, я за актуализацию тренинга по всем возможным параметрам. Собственно, можно выделить такие параметры, которые можно тренировать: функциональные качества, мышечное развитие, во всех параметрах, не только объем, метаболизм и уровень адаптационных реакций, адаптационных реакций, реактивности, можно сказать, адаптационной реактивности, если можно так сказать.

Обязательно вводи нижнюю тягу. И последующие планы - по поводу объема спино-грудной тренировки, смещения акцента на дельты, выход на 12 тонн, и дальнейшее умирание на ноги - все правильно. Во всяком случае, я так и работаю. В смысле - тренирую. И по другому - никак. По другому - у меня, например, не получается. Всегда есть возможность сделать тренинг более технологичным, более интеллектуально емким. Предметность. Вот ты спланировал, потом делаешь, потом получаешь результат. Вот это и есть единственно достоверный алгоритм тренинга. И все во реальных временных параметрах, на уровне нескольких циклов. В общем, строго по технологиям массового бб - сначала наберу массу, а потом буду рельефить, только в точности до наоборот.

«реально ли хорошо прогрессировать на 4х днях, играясь с разными параметрами тренинга?»

Ну, можно сделать очень многое. Во-первых, выйти на какой-то уровень тренированности и там зафиксироваться, используя просто объемный тренинг. Можно использовать этот освоенный нагрузочный уровень для проработки, попутно тренируя метаболизм. Можно поставить потом такую задачу: подобрать наиболее оптимальное количество упражнений для развития именно СИЛОВОЙ выносливости. То есть побазовей, побольше подходов, и сделать такой цикл, вводя максимум хорошего питания, витаминов, ферментов, для пищеварения. Сделать такой цикл, посчитать нагрузку, потом прикинуть, что будет, если работать в объемном режиме на 70-80 % такой нагрузки, приведя в норму углеводный обмен и наращивая белковый. Применить объемно-силовой тренинг, наращивая интенсивность, ВИТовцы мы или не ВИТовцы? Применить комбинированный тренинг, разно работая на разные мышечные группы. Добиваться актуализации адаптационных реакций. Ввести специализации, в рамках 4-хдневного тренинга. Одну мышечную группу тренируешь при этом 1 раз в неделю, на следующей 2 тренировки, - малая и средняя, 1 мышечная группа тренируется при этом 3 раза в неделю. На следующей неделе, то есть на второй, ударному воздействию подвергается другая мышечная группа. То есть - ноги 3 раза, грудь и дельты - 1 ударная + (1 малая + 1 средняя), спина - два раза объемно. Потом спина ударно, грудь и дельты обычно объемно два раза в неделю, ноги - специализация. То есть третья тренировка в недельном цикле на ноги проводится за счет отсутствия 1 тренировки поочередно на ...
Можно. Собственно, намечается такое решение - работать в 3-х, 4-х, и 5-ти тренировочных занятиях. Очень неплохо может получится. Или, более продвинутый уровень - 4, 5 и 6 тренировок в неделю. Всем доступно, функционально, я имею в виду, и по времени - тоже. Такими вот циклами. Например, расписываешь себе применительно к своему времени/работе/учебе/семье полугодовой цикл, в котором присутствуют циклы из 3 тренировок в неделю, 4

тренировок в неделю и пяти. В целом получится что-то около 4 с половиной тренировок в неделю. Или даже меньше. И прийдется мне таки такой тренинг, чувствую, расписывать, имея как тренировочный критерий именно количество тренировок. сугубо прикладной, действительно для любителей. Хорошо может получится. То есть навряд ли, чето я не верю в то, что в состоянии это нарисовать на бумаге, но технологически это хороший вариант. Почти все необходимые параметры будут присутствовать, и что приятно, тренинг может быть очень вариативным, то есть обладать хорошим тренировочным воздействием. В таких сжатых схемах, что интересно, актуализируется именно силовая выносливость, то есть надо сформулировать тренинги, развивающие возможность выхода на максимальные объемы потренировочной работы. То есть мы не имеем при такой сжатой структуре тренинга возможность развивать максимально общую выносливость, но максимально развивать силовую выносливость - можем. Без отработки по зависимости общий объем нагрузки/силовая выносливость, как я например, это обычно делаю, а ближе к атлетизму, так сказать, через объемно-силовой тренинг. Хотя - прыжок с 5 тренировок на 3 - очень эффективен будет для использования и зависимостей общий объем нагрузки/силовая выносливость. Все-таки придется использовать трехразовые тренировки. Это перспективно. Извини, я увлекся, наверное. Чеж делать нам, любителям без времени и фармы. Хорошо хоть, никаких заморочек с "данными" в этом тренинге особых нет. "Данных" для такой работы у всех хватит.

Когда речь идет о руках, то стоит говорить об этом в контексте тренинга. Поскольку обычно тренинг как категория понятие достаточно расплывчатое, то как раз такого разговора и не получается. В нашем случае тренинг категорически предметен. И в этом тренинге есть категория баланса. Так вот по позициям баланса есть мышцы, которые развиваются предельно, а есть те, которые в зависимости от мышц первого уровня. Дельты и спина у нас по балансу мышцы предельного развития. То есть нам не нужны огромные дельты. Нам нужны гигантские дельты. Эту мышечную группу натурал именно так и может и должен развивать. Развитие дельт - это многолетняя тяжелая работа. Надо и время и место в тренинге на это находить. Но это сложно. Два раза в неделю, тяжелые жимы и разведения, отведения на блоке. И этого как показывает практика, недостаточно. Приходится применять специализации, то есть повторные циклы по 4-5 недель по 3 тренировки на дельты в недельном цикле. По другому не получится. Трицепс при этом испытывает очень серьезную нагрузку. Основная часть трицепса формируется при таком тренинге жимами, гантелей и штанги. Наружная часть формируется отведениями гантелей и блоков. тяжелыми такими отведениями, с включенными руками. Эту часть трицепса обычно тяжело получить без отведений. Жимы, правильно выполняемые, то есть когда при жиме локоть не уводится в сторону, а идет по дуге, - это лучшее упражнение для развития трицепса. Отведения дорабатывают самую проблемную часть трицепса, ну, одну из сторон подковы, так сказать. По любому, трицепс надо формировать не французскими жимами, такой трицепс не будет хорошей формы. А форма рук - это поважнее объема руки. Объем тем более, всегда можно подтянуть, а вот форма задается именно что мультисуставными жимами. Самое большое, что можно предпринять по поводу трицепса, это небольшая, 4-5 подходов, доработка формы на блоке, лучше подковообразным адаптером, или веревкой. Вот и все. Для предельного мышечного развития натуралу, по моим подсчетам/прикидкам, понадобится самое меньшее - лет 5-6. За это время руки разовьются более чем. А по поводу бицепса мы уже разбирались.
Еще. То, что руки не растут именно по этой ситуации, конечно, хорошо. Целевые мышцы, то есть спина и дельты растут, а руки при этом - не растут. Это очень хорошо, конечно. "Рукастость" - это очень плохо. Герой нашего этюда явно не из рукастиков, что очень радует.

Допустим, атлет не имеет способностей к культуризму. Нет, давайте вообще оговорим параметры, которые определяют такие способности.
1. Сложение. Может визуально корректироваться в весьма широких пределах. Прежде всего за счет мышечного развития. Ключевые мышцы - дельты, спина и голень. Бедра, грудь и руки всегда можно развить. Это не проблема по

большому счету. Если развить дельты, спину и голень, то умения и уверенности на бедра, грудь и руки всегда хватит. Плечи можно значительно расширить и за счет костяка, если атлету до 20 лет. При квалифицированном применении фармы, и дальше, буквально и до лет 27-30 при хорошем и постоянном тренинге.
2. Адаптационные возможности организма. Можно проверить только по ходу тренинга, при квалифицированном подходе развивается этот параметр весьма прилично. Но нужен совершенно квалифицированный тренинг. Уровень "отдачи" от тренинга можно развить, то есть.
3. Развитие функциональных качеств. Ключевой если на практике, момент тренинга, его успешности или неуспешности. По набору необходимых ФК культуризм дисциплина весьма и весьма благодарная. Доступен необходимый уровень развития ФК совершенно всем и без исключений. Причем в самых предельных, если для натурала, параметрах. То есть узким местом в натуральном тренинге это вообще не является.
4. Метаболизм. Реально единственный объективный ограничитель мышечного развития натурала.

Тяга штанги в наклоне - не самое незаменимое упражнение на спину. На определенном этапе он хороша, конечно, но этот этап достаточно ограничен. Веса растут, и чисто механические ограничения вынуждают с этим упражнением расставаться. Тяжело приличный рабочий вес именно что держать на весу, да еще и поднимать. Тяга нижняя блочная напротив, очень удобна. Единственная проблема, ее наличие в зале и ограничения по весу. Приходится наваливать на стопку грузов еще че0нить. А так - наверняка одно из лучших упр для спины. Так что я с тобой полностью согласен. Через цикл меняй опять, - и порядок выполнения и сами упражнения. Ротация такая вот, рабочая, и обязательна, и достаточно эффективна, в масштабе всего тренинга.

Да, генетика в культуризме, не больше и не меньше. Не знаю, не берусь просто судить, но не могу понять, как такая категория, как ПРЕДЕЛЬНОЕ мышечное развитие может определяться генетически. Ну, мышечный статус чела, да, категория в определенной мере врожденная. Но само по себе категория "мышечное развитие" - это уже категория ну совершенно не "генетическая". Откуда в генах может быть информация по поводу гипотетического предельного мышечного развития. Именно что предельного? Пределы конечно, есть, если на уровне всего мышечного аппарата, то весьма просматриваются, и определяются ТОЛЬКО возможностями метаболизма. В частности, белкового анаболизма. Это очевидно, кто в реале сталкивался с попытками предельного мышечного развития, если вообще можно так говорить.

Да, упражнений мало. Это проблема. И поэтому тоже, - приходится всячески варьировать их в тренинге. Подтягивания, тяга гантели да тяга на нижнем блоке. Тяга верхнего блока, - все-таки вспомогательное, для добивки и хоть какой-то замены подтягиваний, если приходится от них отказываться. Поэтому я - за тренажеры. Если речь идет о пахоте, психологически сложно делать всегда практически одно и тоже. Рад будешь любой более менее адекватной замене. Так что стоит использовать все, что только возможно. А вообще, в силу таких вот реалий, приходится все время подтягиваться. Висящий на перекладине культурист - я вот именно такой символ культуризма вижу, если по упражнениям. Но не жмущий лежа. Я это к тому, что важно психологическое отношение к этому упражнению. Подтягивания, это совершенно естественно и в кайф должно быть. Никуда не денешься, если ты культурист... Два раза в неделю, привязываешься лямками, и подтягиваешься. До посинения. Постепенно это упражнение становится достаточно комфортным. И эффективным. То есть работа на широчайшие постоянно включает такую позицию, как наращивание количества подтягиваний. Примерно так, как подсказывает практика - если чел весит до 70 кг, то обязательное количество подтягиваний в первых двух подходах - не менее своего веса, в количестве кг. То есть не менее 70 раз в первых двух подходах. И обязательно - свыше. Если до 80 кг, примерно до

80 раз в сумме первых двух подходов. Любой ценой должен стремиться. Если свыше 80, то в трех примерно. Свыше 90 - там уже как получится. Конечно, это сугубо личное мнение, такой просто практический подход к этому упражнению, как очень важному, практически ключевому для развития спины. Кстати, зато можно не переживать за бицепсы рук. Им придется вырасти.

Спорить не буду, я науку и научный способ мышления абсолютно уважаю, что не исключает конечно, резких оценок массы бездарей в науке. Я че хочу сказать... Чел по своей природе дилетант, я имею в виду физическую природу чела. Ну, всякое животное лучше чела или бегает, или прыгает, или плавает, или роет, или летает. Специализация в основном довольно четко просматривается. "Человек это величайший дилетант природы", или что-то похожее сказал кто-то из великих. Сорри, что не могу назвать автора. То есть чел универсален по своей природе. Он немного лазает, немного бегает, немного сильный, немного быстрый, и так далее. Умеет все, но все на дилетантском уровне. И вот эта его универсальность и является источником тренированности. Ни одно животное не может и близко сравниться с челом по развитию тренированности - на протяжении одного жизненного цикла. Животных отбирают из поколения в поколение. Чел на протяжении короткого сравнительно отрезка своей жизни способен колоссально увеличить свою тренированность. Кстати, в силу своей универсальности в
тренировке чела и должна присутствовать офп.
Универсальность функциональной природы чела обеспечивается, похоже, избыточной природой его ЦНС. По мышцам. Почему мышцы, имеющие композиционно больше или меньше тех или иных волокон, имеют ту или иную предельную степень гипертрофии? Если любой чел начнет предельно развивать любую мышечную группу, он ее разовьет более чем прилично, за годы тренировок. Я допускаю, скорее теоретически, но таки допускаю, одно исключение - голень. Так вот мышечная группа любая и любого может быть развита очень значительно. И без приседаний и без тяг. И малозависимо от композиционной структуры. Вы хотите развить спину? Да любой чел ее разовьет, мало не покажется. А равно и дельты, и грудь, и руки, и мышцы живота. И бедра.
Потому что - генетика. То есть генетически чел - это существо универсальное, функционально универсальное. Я согласен, композиция мышечной ткани достаточно жестко влияет на развитие такого строго ресурсированного качества чела, как сила. Нету у тебя достаточного количества быстрых волокон, чемпионом Мира стать тяжело, ну очень тяжело. По поднятию тяжестей. Но в принципе, можно попытаться. Есть такая вещь, как ресурсы организма. Но. В культуризме нет предельного развития силы. А есть - предельное развитие силовой выносливости. И то для натурала предельность развития СВ не является критичной, поскольку не она лимитирует пределы мышечного развития, а ресурсы метаболического аппарата.
Выносливость - тоже не критично. Любой чел и с любым типом волокон может развить совершенно достаточную для предельного (предельного по метаболизму) мышечного развития общую (специфическую) выносливость.
То есть существуют все возможности для мышечного развития для любого чела, даже самого бездарного. У меня например, на кистях с тыльной стороны имеется два бугорка, довольно заметных, их хорошо видно под кожей. Такие сферические штуки. Наверное, это костные мозоли, в общем, явно деформация костной ткани. Это от жимов лежа широким хватом. Хваты были широкими, кисти опирались-опирались своими краями в сустав запястный, пока организм не нарастил эти штуки. Они у меня прошли, когда перестал железо таскать и занялся рукопашным. Через полтора года, когда начал опять поднимать железо, эти штуки мгновенно восстановились и навсегда. Я уже давно не таскаю железо, но они не проходят.
Я хочу сказать, что генетически человек существо невероятно универсальное, широкофункциональное, обладающее огромными ресурсами нервной энергии. Это с 2000% запасом перекрывает все погрешности соматики. Кстати, быстрые и медленные волокна мышечной ткани, это соматика. Понятно, что вся инфа передается генетически, но композиция ткани, если это не случай патологии, относится вообще то не к генетике, как таковой, а к физиологии, к соматике, хотя, может, я пальцем в небо. Просто неравнодушен к слову "генетика" применительно к тренингу.
Кстати, по поводу пластичности человеческого организма. В советское время родители засудили одного тренера по

фехтованию. У него в группе у детей разница по длине конечностей составила что-то порядка нескольких см. Самое большое, не то 12, не то 15 см. А руки теннисистов? Че, никто не видел этих клешней, как у крабов? Одна большая, а одна поменьше.

Кстати, по поводу волокон и генетики. Как объяснить, что практически 100%-ный результат в развитии мышц, плохо реагирующих на обычную работу, я получаю при применении специализаций в режиме повторного циклирования? То есть делаю два-три цикла трехразового в неделю тренинга по 4-5 или 5-6 недель с перерывами по 4-5 недель, в течении полугода, и обычно всегда это оказывается высокоэффективным? Получается, что когда я наезжаю именно на восстановительную способность мышечной группы, я и получаю результат, то есть гипертрофию. Похоже, что гипертрофия, это не самый совершенный адаптационный механизм и он просто тупо обеспечивает элементарную работоспособность именно мышцы. Вот кстати, тут я и думаю, все эти дни, что будет, насколько эффективным будет тренинг, если работать в открытой нагрузочной позиции, то есть и ЦНС напрягается, и мышца. Не знаю.
Да, кстати, а что по поводу нагрузочных параметров женского прикладного тренинга? Надо сформулировать и приступать к общей формулировки тренинга натурала № 1 - 3, 4 и 5 дней в неделю. Я к тому, что если такой тренинг формулировать, то надо определится с нагрузочными параметрами. Какой будет нагрузочная динамика? Есть мнения, или как всегда, - см спрашиваю/сам отвечаю?

На четырех тренировках можно многого добиться. А если варьировать в пределах 3-5 тренировок в неделю, да еще в рамках годового цикла квалифицированно это сделать, то это вполне нормальный тренинг для натурала может быть.
И вот о сколиозах, а равно лордозах и кифозах. Тот опыт, что у меня был, касался очень молодых девушек. Там работал массажист, мое дело было - укрепить рядом лежащие мышцы. Как точно я это делал, в деталях, я конечно, сейчас подробно не помню. Ну, я имею в виду, что изгиб позвоночника вот в эту сторону, тут начинается вот эта мышца, а пик изгиба приходится... Наверняка, работа была именно такой. То есть "натянуть" позвоночник вот в эту сторону развитием вот этого разгибателя вот в этой части вот этими упражнениями с вот такой вот техникой. И укрепить потом все с обеих сторон. И - обеспечить развитие вот этого мышечного "узла", чтобы нагрузка распределялась ..., оптимизируя привычную нагрузку, то есть ее распределение. Наверное, примерно так я и делал. К сожалению, вспомнить подробно об этом - не вспомню, все смыто алкоголем и сожжено хорошей травой. Шучу, конечно. Просто всегда придерживался в работе простого правила - решать проблемы по мере их возникновения. Виртуально такое проделать трудно. То есть если бы мне опять пришлось этим заниматься, то я бы смог попробовать, че тут сложного. Но все это надо делать предметно, видя чела, видя его движения.

Мне кажется, я о интервалах отдыха между подходами и не писал. Критерий простой - восстановил дыхание, почувствовал готовность и - вперед. Лишнего времени на паузы между подходами никто обычно не затрачивает, в контексте такого тренинга. Упражнений много, подходов и повторений - более чем, тренировку надо сделать. А завтра следующая. Такой формат тренировочной работы быстро все ставит на свои места - и веса сбрасываются, и паузы не затягиваются, и жировая уходит... Да и много чего в "теории" тренинга беззвучно отваливается, уже в первые недели. Приходит в зал такой вот атлет, загруженный всеми этими миофибриллами, начинает работать, пот градом, задыхается, не успевает, смотрит на часы, а митохондрии с миофибриллами беззвучно так с него отпадывают, по другому не скажешь. Беззвучно, только я слышу.
Точно Гомеопат писал - "справку!!! Глюки у товарисча!". Если серьезно, время по паузам совершенно точно устанавливается самой вот такой работой, напряженной, с адекватными весами. Может, не сразу, но со временем,

буквально уже в первые месяцы обычно совершенно точно знаешь, что уже пора, уже готов. И так же точно ощущаешь, что паузу отдыха затянул. Ну, если измерительно-хронометражно, то что-то около 2-х минут. На приседаниях немного больше, на дельтах чуть меньше. Паузы затянул, тренировка затягивается, атлет умирает, но тренировку конечно, доделывает, хотя уже из ритма и выпал. Это быстро лечит. На следующей тренировке его уже не отвлекешь, он не даст себя отвлечь. О, у меня есть роскошная такая сценка, - разговор между подходами. Немножко скабрезная, но я расскажу. Прикол, сугубо тренинговый.

Такой позиции рабочей, как отказ, в этом тренинге нет. Если например, в последнем движении (повторении) последнего подхода в каком-то упражнении наступил отказ, это говорит о том, что атлет очень плотно работает, впритирку - по рабочим весам. Или что он завысил рабочие веса. Или что у него начнется скоро спад. Или что он не выспался. Или что все настолько в фокусе, по тренингу, что он очень точно вышел на работоспособность мышцы, и отказало именно мясо. Что в принципе, как разовый этюд, можно поприветствовать. Но если отказы частят, но с тренингом что-то не так. То есть причин отказа может быть несколько, и редко когда это в тему.

Ну, я раньше ориентировался на плотность тренинга - это частное от деления объема нагрузки на время тренинга. p = V/t . Считал, что на среднем уровне тренированности плотность тренинга должна составлять не менее 200кг/мин. Но достаточных статистических данных у меня не было, как-то не собрал. Ну, и динамику этого параметра я тоже не успел отследить. На этот показатель большое влияние оказывает интенсивность тренинга, по моему. В общем, в свое время недоработал, а потом понял, что это лишнее, лишний показатель. Может быть. Но есть ребята, из ФИДО, которые очень точно его трактовали, Макс Ливенков например, и это давало результат, вроде бы. Думаю, если ориентироваться на плотность тренинга, дополнительно, строго ориентироваться, это поможет убирать лишнюю жировую загруженным атлетам.
Вопрос - интервальный тренинг, если коротко, это что? Длинную статью я точно не смогу прочесть, если можно, своими словами, можно без особой доказательно/обосновательской базы.

Когда-то был свидетелем такой ситуации. Сижу в кабинете у нач. проходки. Инженер долго объяснял, как через синусы и косинусы он рассчитывал толщину и длину троса на людском спуске, шахтеры говорят - "коза", это наклонный спуск по рельсам, с вагонетками, в которых сидят люди. Начальник проходки слушал-слушал, потом спрашивает: "У нас трос такой-то есть на складе?". "Есть" - отвечает инженер. "Ну тогда возьми вот такой трос и поставь его." Опытный шеф распорядился поставить трос по маркировке следующий, более крупного сечения. Решение - 100% правильное. В советское время этих тросов/комплексов/вагонеток/комбайнов - некуда было девать; риски, ошибки, люфты по безопасности, комиссии горнадзора - все решилось очень просто. Включая возможные дефекты троса.
Свободно варьируемый вес в тренировке, где выполняется в среднем около трехсот движений в 8 разных упражнениях, - это и есть тот универсальный люфт, который позволяет иметь тренирующий эффект и по параметру работы СС и дыхательной систем. Примерно в 50-70% случаев поначалу чел буквально задыхается, пот льет ручьем. Потом, спустя 2-3 недели, все нормализуется. Через месяц-два эта позиция вообще теряет актуальность. Вообще частота пульса например у меня при активных занятиях опускалась до 48 в покое, утром, лежа в кровати. Одно время я даже покупал кислород, еще чето, пытался оптимизировать эту составляющую нагрузки, в смысле, ее переносимости. Никакого особого эффекта это не имело. Хотя - частный случай. В общем, нагрузка на СС и дыхательные системы при этом тренинге приличная, но сугубо в рамках тренируемости, далеко не критична и неактуальна, по большому счету, как мне кажется. Ну, и обязательна. Если чел плохо тренирован в рамках

объемного тренинга, прорабатывающий он не потянет, просто будет останавливаться и скорее всего, попадет на спад.
В общем, я этот параметр не просчитывал, он легко тренируем при таком тренинге. Кто занимается, наверное, поделится своим впечатлением, да уже где-то вверху это обсуждалось, вкратце.

«Владимир, скажите пожалуйста, можно ли делать не 5 подходов а 3? Времени на 5 очень много уходит. И как это скажется на мышечной гипертрофии ?»

Ответ уже был, но я повторюсь. Первые два-три подхода только утомляют мышцу. А в четвертом и пятом подходе ты работаешь уже на фоне утомления, а это и есть режим силовой выносливости. Вообще выносливость, это всегда работа на фоне утомления. При трех подходах какое-то время рабочие веса будут расти гораздо быстрее, чем при пяти. Особенно, если и упражнений количество подобрать ближе к имеющемуся уровню ФК. В принципе, чем меньше, тем лучше, шутка, конечно. Но действительно, если у тебя три тренировки в неделю, по 3-4 упражнения, по 3 подхода, то веса поначалу, если повезет, впрочем, могут вырасти, у большинства, я так думаю, вырастут наверняка. Особенно если крупные мышцы работать, только крупные. Можно даже 1 раз в неделю, на мышечную группу, если есть хоть какое-то понятие о технике. Ну, и мышцы подрастут, очень вероятно. Эдакое собирание сливок с того, что есть. Если на этом этапе "тренинга" начать жрать нормально, то ты вообще поправишься, то есть просто наберешь вес. Если у тебя был дефицит веса, то оно и неплохо, кстати. Ну, а дальше - ничего. Просто ничего. Обычно - поиски еще более редкого тренинга, покупка протеинов и всякого рода креатинов. Для миофибрилл. И чтобы не перетренироваться, конечно.

По поводу примерной проги основного объемного тренинга, как я его называю. По сути, это примерно уровень КМС, если по старой примерно советской спортивной системе. То есть уровень функциональной подготовки - примерно под кандидатата в мастера спорта. Функционально и без стероидов это в принципе, доступно любому. Реально - единицам, из любителей. Такой тренинг требует режима. И питания, и сна. И отдыха по выходным. Это тяжелая работа для натурала. И совершенно доступная химику, конечно, тоже хорошо тренированному. Входить в такой тренинг - это требует определенной технологии. Например, в контексте годового цикла, я бы так ввел атлета в этот тренинг: начнем с офп.
Итак, первый цикл - 3-4 недели общефизической подготовки - плавание, кроссы, велосипед, в общем, небольшие по объему, до 1 часа, 4-5 тренировок в аэробном режиме и режиме средней мощности тренировочная работа, можно с небольшим акцентом на отстающую мышечную группу - ну, ноги или верх, или спина. То есть ходьба или бег, плавание или гребля, водяной велосипед или серфинг - походы с рюкзаком в горы - что-то в этом роже. Лисапеты, байдарки, - в общем, Карелия.
Второй цикл: ненапряжная четырехдневная тренировка по 5-6 упражнений, по 4-5 подходов, по 10-15 повторений, веса совершенно некритичны. Легкий такой вводный тренинг на 2-3, можно и 3-4 недели.
Третий цикл: четырехдневный вводный, можно в объемно-силовом, несколько 5-6 недельных циклов, можно пару.
Четвертый цикл: пятидневка, со специализацией, комбинировать, два три цикла.
Пятый цикл - легкий, сравнительно легкий, процентов 60-70 от предыдущего четырехдневный, 4-5 недельный цикл.
Шестой - целевой цикл: начинаем, если первый раз, примерно с ...
А вот тут вопрос - на какую интенсивность стоит ориентироваться? У нас все регламентировано, по основному объемному - количество движений, то есть количественный характеристики регламентированы. Ну, например, наш коллега Этот планирует подкорректировать тренинг под себя и начать. С силовой тренировкой у него все в порядке, стоит ли ему "иметь в виду хоть какие-нибудь цифры по рабочим весам? Скажем так - если чел впервые планирует выполнить основной объемный тренинг, на какие-то веса он может ориентироваться?

Это следующий вопрос, на которые пока я не буду отвечать, а вы попробуйте. Длина цикла, для первого раза - или до спада, от целей и других обстоятельств, или 5-6 недель. Минимально - можно, по краям, и 3-4 недели, лучше 4-5 недель, это минимальный цикл.
Потом. Седьмой цикл. Это кому чего. Например, можно пятидневку со специализацией, можно четырехдневный в объемно-силовом режиме, можно четырехдневный предельный с максимальной нагрузкой метаболизма. Можно 4 или 5-ти дневные равновесные тренинги. С попыткой набрать объемы почище. тут все, что угодно, можно. Примерно на уровне 70-80 от достигнутого на целевом.
Восьмой цикл - прорабатывающий тренинг, низкоуглеводная диета, выход в форму; от 3-4 недель, на первый раз, до 5-6 недель.
Девятый цикл - цикл равновесного удержания формы. критерий - удерживать форму. Натуралу можно и без железа, с хорошей офп. До полутора месяцев.
Десятый цикл - чистая офп. Месяц, полтора. Лично я - категорически за то, чтобы это было общение с природой, я серьезно. Натурал вполне мог бы работать в таком цикле.
Чтобы не забыть - целевой цикл может быть разным - например, равновесно тренироваться, пытаясь создать условия для набора чистых объемов. Это примерно 70-80% от рабочей в среднем нагрузки. Идеальное питание, витамины, ферменты, все, что может оптимизировать получение целевого результата. В общем, этот тренинг только выглядит - "бери больше - кидай дальше". Да, я все не успеваю ответить на вопрос по применению фармы...
Например, вот такой вот цикл, равновесный на набор объемов по вектору оптимизации позиции нагрузка/метаболизм, идеально подходит для очень небольшой и качественной фармы. Если классифицировать применение фармы, то эта ситуация - № 1.
Надеюсь, меня правильно поймут. Я совершенно далек от того, чтобы кому-то ни было рекомендовать применение фармы, мне хватает, что людям рекомендовать по уму, то есть по тренингу. Но. Не стоит быть мне и в моем возрасте и с определенным опытом применения фармы ханжой. При всем моем огромном уважении к позиции "никогда не кололся и не буду", с чем я более чем согласен, если уж народ применяет, то надо это хотя бы оптимизировать. И минимизировать вред для здоровья.
Что еще. О, тут еще целая тема. Вы видите, насколько тяжел и напряжен приведенный мною основной тренинг. Можно оптимизировать. Метаболизм в такой работе - предельный. Поэтому крайне точным должен быть мышечный баланс. И вот по балансу, мы и выйдем на генетику, на генетику в культуризме. Я хочу сказать, что генетически практически любая мышцА (пока исключим голень из этого перечня) может иметь безусловно бОльший, чем в рамках баланса. Любая и любого бездаря - больше, чем таже у одаренного и в балансе. Вот и вся генетика.

Подтягивания это упражнения на количество, если хочешь, до отказа. В самом нормальном смысле этого слова. Ну, парни приматываются лямками к перекладине и подтягиваются. В первом подходе, втором, подтянуться раз 30-40 - что может быть естественнее для нормально тренированного культуриста? А, согласен, возможно я несколько и акцентирую это упражнение, но это имеет смысл. С такими акцентами тренировочными не разожрешься, не травмоопасно, и идет очень хороший акцент на крупную мышечную группу. Практически, для натурала, самую крупную. Ноги - навряд ли натуралу стоит тратить метаболические ресурсы на развитие больших ног. Хорошая голень, достаточных объемов, пиковая, с развитой внутренней частью в самом низу, развитая внутренняя часть, а вот квадры - поменьше, насколько это возможно. Такая форма и такие объемы ног для натурала предпочтительнее, - для общих пропорций. Ну, это сугубо личное мнение. Ну, а акцент на крупную мышечную группу всегда должен быть. То есть должна быть в тренинге такая позиция - крупная мышцА, и возможность оторваться на ней по полной. Широчайшие для этого вполне и подходят. Заодно и с бицепсом проблем не бывает. А уравновешивается все это работой на дельты. Тут в принципе та же позиция, что и по широчайшим. Лишь бы без травм, - а так - работай от души. Хуже точно не будет. Грудь - там на фоне такой работы вообще делать нечего, всегда можно подкачать, до нужных размеров, благо с верхом и внутренней, бичом культуриста, проблем с таким тренингом обычно не бывает.

То есть я что хочу сказать - технология этого тренинга достаточно сложная, и работа с нагрузкой, и мышечное развитие. Ну, и естественно, есть и обратное течение - упростить то, что можно упростить. Ну вот приходит такой парень, немного бескрышный, таких много и на Донбассе, и вообще в спорте. Че с ним не делай, он будет пахать больше, чем нужно. Это распространенная позиция по тренингу у славян. А люфты - есть. Вижу, что в тренинге парень невменяемый, я его загружу так на спине и дельтах, что ему рекорды в приседаниях, тягах и жимах лежа ставить не захочется. И спину/связки сохраню, и для тренированности польза. Ну, конечно, с мускулатурой проблем тоже не бывает. Так что это такой универсальный клапан для суровых мужчин.

Жим гантелей и жим штанги, хоть сидя, хоть стоя, упражнения несколько разные. Достаточно разные, можно сказать. В жиме гантелей характерна работа именно одной конечности, совершенно свободной. Есть параметры удержания и стабилизации отягощения именно одной рукой, приличная степень свободы для суставов, свободное положение кисти. Море удовольствий. трудности - включение в движение, стабилизация, точность приложения усилия - все это очень прилично развивает межмышечную координацию.
Жим штанги - тут все по другому. Руки связаны грифом, есть искушение жать с разведенными локтями, включить трапеции сверх меры. Я рекомендую жим без разведения локтей, с относительно неширокой постановкой рук по ширине хвата. Такая техника хороша для плечей и очень прилично грузит/развивает локтевые суставы. Такая техника жима тренирует то есть развивает трицепс по всей длине, все головки примерно одинаково, в функциональном смысле. Это - кайф для развития трицепса. Базовый параметр. И передняя дельта - пашет именно так, как надо. И опять же - Нокс уже с этим столкнулся - упражнений на самом деле не так уж и много, скорее мало, чем много. Вот и приходится использовать и те жимы, и другие, благо, оба хороши, при правильной технике.

Тема обширная, технология богатая, как например, ты посмотришь на такие вещи:
- вот тот тренинг, что я привел, основной объемный, как я его называю, если его делать так: первый и второй день, например, понедельник и вторник, делаем объемно-силовой тренинг, примерно как по вводному, на все мышцы, ну, например, спина + дельты, и ноги + грудь, а четверг, пятница и суббота делается вторая часть цикла, то есть три тренировки в объемном режиме, дельты и грудь, ноги, потом спина. Что будет с интенсивностью, с восстановлением. с мускулатурой? Хороший вариант комбинирования? Комбинирования по чем? По режиму работы?
- начинать такой тренинг надо с ... С какой нагрузки? Ведь 140 тонн, это уже приличный уровень тренированности. То есть возьмем треть от 140 тонн, это будет 46,7 тонны, отнимем от 140, это будет 93 тонны. Количество движений у нас регламентировано, то есть интенсивность должна быть на 30 процентов ниже, чтобы начать с адекватного тоннажа. И какой будет на старте освоения такого тренинга жим лежа, например, у нас в проге не помню, сколько там, ну, пусть 90 кг, получается что надо начинать с 60 кг? И подтягивания - тоже 20 движений. И приседания со штангой на груди - не сто, а 65 кг. Это более реальные рабочие веса для натурала?
Еще. Помните график, который Нокс дорисовал? Там после точки икс, после например 140 тонн, тренинг идет на этом же уровне тоннажа, но с повышением интенсивности. И как будут выглядеть такие проги? И как они будут переносится атлетом? Я думаю, что полегче, чем объемный тренинг. И насколько можно или нужно сбросить при этом тоннаж? Например, я сбрасываю примерно на 20-30 процентов.
Еще. Тренинг натирала. Его стоит разбить на два уровня? например, первый - от трех до пяти тренировок с тоннажем до ста-120 тонн? А продвинутый - 4, 5 и 6 тренировок с пиковым по критерию метаболизма тоннажем? Это сколько?

По ходу, (я тут уже пытаюсь записывать те вопросы, на которые не успеваю отвечать) по поводу приседаний на груди: мне например, в этом упражнении интересно, чтобы при вставании включался именно бицепс бедра. Позиция на старте очень низкая, квадры растянуты предельно, вставание требует включения бицепса бедра почти сразу со старта. Прямой корпус, штанга далеко на груди, лежит на дельтах, выдвинутых прилично вперед, но с прямой по возможности спиной в грудном отделе. Это возможно если плечевые кости горизонтальны, то есть локти не опускаются, таким образом штанга максимально близка к тазу, по вертикали. Квадры максимально растянуты, поэтому хорошо включаются края и поверхностный слой, это формирует хорошую форму квадр. при начале вставания мощно включается нижняя часть ягодичной, спина должна стоять очень жестко. Наклон коленей вперед есть, он достаточно естественный, в общем, надо обеспечить очень ровное по вертикали вставание их глубокого седа с небольшим наклоном вперед. Начиная со старта, если наклон был, он должен уменьшиться, таз обязательно строго под штангой. Руки, обратите внимание на руки и гриф, штанга должна лежать на дельтах и давить на горло, сугубо по штангистски. Перехлест рук - не годится, если гибкости не хватает, а это скорее всего, можете травмировать кистевые суставы, или как там они называются. В этом случае придется менять на максимально сходные со штангой на спине.

По рабочим весам. Я могу совершенно точно сказать, какие должны быть рабочие веса - ровно такие с какими ты можешь выполнить регламентируемое тем или иным тренингом количество движений. Больше - не получится, меньше - пожалуйста. При корректном исполнении веса все равно обычно увеличиваются. Для уровня средней тренированности конечно, можно как-то обозначить рабочие веса, раз уж так стоит вопрос; вообще то мы ориентируемся на более интегральные параметры нагрузки - на объем и интенсивность. Тем не менее, если это актуально, примерно вот такие рабочие веса используются обычно в тренинге хорошо тренированного атлета весом около 80 кг: жим сидя с груди - около собственного веса, 5х8, естественно. Жим гантелей сидя - аналогично, но обычно немного меньше. Со стажностью разрыв обычно увеличивается. Отведения вперед и разведения в стороны гантелей - в сумме вес гантелей составит половину собственного веса, при этом отведения вперед обычно выполняются с несколько бОльшим весом. Жим лежа - да достаточно будет, вполне достаточно жима собственного веса в пяти подходах на 8-10 повторений. Обычно такие жимы стоят после работы на дельты, идут они в комплексной работе на грудь, так что собственного веса - ну обычно хватает за глаза. Приседания - ну аналогично, и собственного веса хватит, если приседаешь глубоко со штангой на груди. Может и больше вес быть, кг на 10-20, без разницы. Для тоннажа - другое дело. Веса несколько плавают, никто за них не держится, они сами устанавливаются самим тренингом.

При всей вариативности этого тренинга, по ногам позиция жесткая - прежде форма, а потом - объемы. Приседания со штангой на груди - это базовое объемно-формирующее упражнение. Мне прежде всего нужна хорошая работа именно в этом упражнении. На фоне обязательных тяг, толчковой, а еще лучше рывковой, я хочу получить правильную функциональную картинку работы низа и разгибателей спины. А низ - это бицепс бедра, внутренняя, ягодичная, разгибатели спины и потом уж и квадрицепсы. Сначала - обязательно с приседаниями со штангой на груди, в соответствующем контексте, (например, тяга толчковая тоже обязательна, она тоже очень хорошо "рисует" функциональный баланс работы перечисленных выше мышц), а уж потом, обычно после специализаций, на фоне хорошо сформированных по балансу ног, можно и объемы добавить. В том числе и приседаниями со штангой на спине. Ну, конечно, есть и второй вариант - когда ноги не растут, потому что не растут. В этом случае и бицепс бедра не растет, и на квадры как-бы работы не хватает. Тут приходится работать на все бедро, включая и прежде всего включая, квадры. Хуже - как вариант, но иногда приходится и так делать. Там я стараюсь дозировано все-таки применять обычные приседания. Три-четыре недели приседаем, потом опять формирующая работа, недель 5-6, потом опять вводим обычные приседания. мышцы очень хорошо реагируют, и веса - маленьких хватает. И так все

время. Но это жестковатый вариант. Сама мышечная ткань - бедная она, рвется, травмируется, а это плохо. Микро, конечно, я имею в виду.
В общем, я хочу обратить внимание на подход к тренингу ног - прежде форма, через развитие объемов бицепса и внутренней, а уж потом, если надо, объемы побольше.

Различаю применение фармы для мышечного развития и для функционального. Так вот - для функциональностимулирующих моментов тренинга, это один формат препаратов, для мышечного развития - несколько иной. То есть все определяется тренингом и метаболизмом. Например, если чел ну решил применять, применить фарму, и его точно не отговорить, то стоит применить самые мягкие препараты, именно самые мягкие анаболики, с минимальными, с самыми минимальными побочными эффектами, примерно на равновесной фазе тренинга. То есть чел работает примерно на 70-80 процентах привычно освоенного нагрузочного уровня, тренинг строится таким образом, чтобы функциональностимулирующие эффекты минимизировать, обычно набираются недостающие проценты от освоенного уровня, и все. Углеводный обмен привычного формата, фарма должна стимулировать в идеале, только анаболизм, белковый анаболизм. Функционального спада, отдачи, при этом обычно избегаем, набранное - чистые кг мышц, а не сала и воды, печень обязательно потом лечим, в нормальном терапевтическом режиме, курс такой фармы - 1 в 1 год. Тяжелого тренинга. Причем тяжесть тренинга в фазе когда действие фармы уже кончилось.
Поставщики, - тут я ниче толком сказать не могу. У нас есть один атлет, он всеми этими вещами занимается. Где-то покупают.
Второй вариант применения фармы, это когда атлет имеет проблемы с набором веса. Тренируем, сушим, потом на периоде после сушки увеличиваем количество белка при нормальном, лучше слегка увеличенном количестве углеводов, за счет пожирания мяса в огромных количествах, и молочных продуктов. В этой фазе применяем все - витамины, ферменты пищеварительные, препараты, оптимизирующие весь метаболизм и некоторые позиции в частности, - тут и фармы место, коль уже она применяется. Фармы - опять же максимально нетоксичная, мягкая. Вы назовите, если нетрудно, самые мягкие анаболики стероидной природы, сориентируемся.

На практике я как раз и прилагаю хорошие такие усилия, чтобы атлет как раз и не зацикливался на размере рабочих весов. То есть при объемной работе это вообще не вопрос. Мне наоборот интересно, чтобы атлет не лез на веса, а работал корректно, получая все эффекты от работы с каждым кг рабочего веса. И если силы недостаточно, то она совершенно спокойно развивается. Манипулирует объемом, как и должно в силовых видах спорта.

Мне больше импонирует общий объемно-силовой тренинг с дискретностью интенсивности по мышечным группам. Имеет смысл - на фоне большой работы в объемном режиме. Обычно наблюдается лучшая реакция организма, чем в случаях комбинирования тренинга. То есть показания к комбинированному - если работаешь на уровне ближе к среднему, и происходит естественное "сползание", ну, снижение интенсивности той или иной мышечной группы, а на значительном уровне нагрузки оно так и бывает, то можно применить объемно-силовой в отношении той или иной группы. На уровнях ниже средней тренированности все-таки лучше, целесообразнее, все ставить в объемно-силовой режим. Че то поострее, по пирамидам, чето помягче.

Это обязательное правило - если хочешь одно, сбрось нагрузку на другое. Обязательно. Типичная ошибка, - я и то, что хорошо идет оставлю на таком же уровне по тренингу/нагрузке, и добавлю на то, что не растет. Это типичная

ошибка, крайне распространенная. Я ж почему и призываю все и постоянно варьировать, сдвигать, немного акцентировать. Нельзя бояться сбрасывать нагрузку, ниче от этого страшного не произойдет. Вопрос - на какое время. И чтобы не потерять тренированность, и чтобы мышцы отдохнула/подросла. То есть некий на данном этапе оптимум работы на группу, от него и варьируем строго вниз и вверх. Примечательно, что при такой полярности суммарно нагрузка примерно такой же и остается. Ниче, пробуйте, учитесь, постепенно все сложится в устойчивую такую картинку. Примерно как в калейдоскопе - как ни поверни, а все красиво, ну, в нашем случае - адекватно и результативно. И метаться не надо, поэтому работаем циклами, обычно от 4-5 а чаще по 5-6 недель, и в тоже время все обычно находится в динамике. Не бывает ни одного цикла, где бы хоть по какой-то позиции не имело место динамика. И например, твоя ситуация - низ растет, а верх - нет, это норма. Сдвигай тренинг, делай цикл, смотри, че получится. Генеральное направление за всеми этими вариациями - рост нагрузки. И объема и интенсивности.

Если есть нагрузка, он уже - объект для работы. Для методической работы. Для разработки технологии. И ТА, и ПЛ, и ББ, все это работа в режиме силовой выносливости и силы. Это очень близкие виды спорта - по тренингу. Это мне кажется очевидным. Я к чему - ну хоть функциональную подготовку бодибилдера не сложно ведь "нарисовать". Работа с вот такой вот нагрузкой, че тут проблемного. То есть объект уже имеется - это вот такая вот необходимая для развития (гипертрофии) мышечная работа. Для каждой мышечной группы; а вот в сумме это дает очень приличный объем работы, что и определяет функциональную природу культуризма. И очень несложно проследить тот уровень нагрузки, где метаболизма уже нехватает на работу и обеспечение мышечного роста. Отсюда - круто вверх, по вектору интенсивности. То есть три уровня - начальный, это от 3 до 5 тренировок, средний - от 4 до 6 тренировок, и продвинутый. когда не превышая в основном критический уровень нагрузки - тренинг становится интенсивным. Это для натурала. Честно сказать, я все жду этого от спортивной науки, мне интересно, как это будет выглядеть. А этого как раз и нету.

Максимальная мышечная гипертрофия обеспечивается работой в сочетании объемно-силового, объемного и прорабатывающего режимов. Силовая работа тоже используется, но на самых поздних этапах - это если для гипертрофии. До поздних этапов силовая работа также используется, просто для развития силы, для повышения интенсивности потом тренинга. Так вот - если для натурала, то не это критично, а метаболизм, его возможности.

Так я же и говорю, кричу уже - единственный возможный подход - это позиционирование мышечного развития как результата развития строго определенного набора ФК. Другого - просто нет. Спорт, спортивная тренировка - это только лишь процесс приобретения, развития необходимых двигательных навыков. грубо - функциональных качеств. С "обвязкой" - техника, суставы и связки, формат тренировочного занятия, частота, ССС, и так далее. Веса - тут тоже проблемы совершенно решаемые - какой вес необходим для мышечной гипертрофии, на тот и выходим, это если загрубить ситуацию, для предметного обсуждения. Проблемность культуристического тренинга не в этом. Для любой мышцы элементарно подбираются упражнения и размеры отягощения для очень приличной гипертрофии. Далеко за пределами возможного развития в условиях полноформатного тренинга. То есть одну среднюю мышцу натренировать/развить - это вообще не проблема. Спина - че тут проблемного? Делаем 2 тренировки в неделю, из подтягиваний, верхней тяги, тяги гантели, тяги нижнего блока и тяги штанги - не все сразу, естественно, постепенно. Выходим на значимые для этой мышечной группы параметры работы, функционально значимые. То есть работа для мышечной группы становится на этом уровне функционально околопредельной, на это нужен примерно года полтора - два с половиной. По ходу используем усиление уровня функционирования организма использованием приседаний и тяги толчковой. Используем развитие топографически прилежащих мышц, я имею в виду разгибатели

спины. То есть используем наклоны и гиперы с тягой мертвой, в принципе, допустимо. Подкачиваем антагонисты, если они есть, и синергисты, если они есть. Должны быть... Потом специализируем, делая циклы по 3 тренировки в неделю Потом повышаем интенсивность работы. Циклируя с обычной объемной работой. В пределе - развиваем предельно силу этой мышечной группы, но в самом конце. Это - в среднем 4-5 тренировок в неделю, с тренингом антагонистов/синергистов и офп, я имею в виду все эти приседания и тяги. И все. Но. Как эту работу втулить в полноформатный тренинг? Кстати, по развитию рук, где-то читал на эту тему, тут, в форуме. Предельное развитие рук, с позиций вышесказанного, потребует и жимов на дельты и грудь, и тяг и подтягиваний на спину. А в полноформатном тренинге все это надо пересечь и наложить, используя адекватную технологию. Много мышц, кто-то уже писал об этом...
Вот и получается, что проблемы мышечного развития генерируются не режимами работы, а энергетикой, в частности, возможностями метаболизма. И общей тренированностью. Поэтому я с этого и начинаю, с развития общей выносливости, с развития силовой выносливости. При полном небрежении, сознательном небрежении всеми этими штуками на букву мы. Ну, миофибрилляторно саркомерноинозиновми хондриями. Вместе с ретикуляторными мостиками. Потому как достаточно понимания тренинга как уровня функционирования, в определенных параметрах, тренинговых.

По поводу силы. Это сугубо личное мнение, естественно. Считается, таки считается, в широких кругах, что силовые тренировки обязательны для "массы". Реально, все силовики, ну, кроме современного эрзац тренинга в ПЛ, я имею эрзац варианты тренинга, которые как мне кажется, имеют место в ПЛ как и в ББ, прошу прощения за сравнение, ББ в этом смысле - несомненный лидер, используют очень много работы со средними весами, - для наработки всего, чего угодно - техники, скорости, координации, а, это уже было. Так вот, даже сама силовая работа при квалифицированном тренинге, проводимом с активной работой по вектору объема тренинга, то есть на снижении объема, обычно строится примерно так: 8; 6; 4; 2х2; 2х1; . Семь подходов, это пример, количество повторений в сумме - 24. Количество подходов - 7. Среднее количество повторений в подходе - 24/7 = 3,4 повторения. И это я взял довольно жесткую пирамиду. 8, 6 и 4 повторения - это работа, обеспечивающая гипертрофию. 2 повторения и 1 - маловероятно. В целом, если прибавить эффект сильного раздражителя от такой вот силовой работы, на который организм уже тренированного атлета ответит тоже специфической реакцией, то есть тоже некоторой гипертрофией, будем иметь небольшой эффект гипертрофии. В целом, для гипертрофии именно силовые подходы на 2 и 1 подъема снаряда, индифферентны. Но для повышения повторного максимума для объемной работы - совершенно годятся. И то, - для хорошо тренированных атлетов. Поэтому для повышения интенсивности объемной работы лучше на первых порах использовать объемно-силовой режим, это интервал повторный от 5 до 3 повторений. В целом такая пирамида может выглядеть примерно так: 8; 2х6; 2х4; 2х3; теже 7 подходов, но среднее количество повторений в подходе - 4,8. То, о чем пишет Нокс. Ну, и я об этом уже говорил, в реалиях тренинга можно признать гипертрофию генерирующей работой работу объемную и объемно-силовую. Поскольку прорабатывающий тренинг работает на гипертрофию, отсрочено, тоже, и очень сильно, но по вектору совершенствования анаболизма/метаболизма, то присобачим сюда же и пороработывающий режим. То есть силовую работу по критерию гипертрофии убираем как класс, имея в виду хорошие побочки этой работы таки для гипертрофии, не больше. Взрывную работу - ее вообще можно исключить из списка, поскольку она по биомеханике просто не применяется в ББ. Так что уже немного легче. Меньше экспериментов. Ближе к телу.

Сначала работаем в объемном, разбираясь по вектору переносимости общей нагрузки, если придется попасть на спад. Если веса не растут, применяем объемно-силовой. На среднем уровне мягкие пирамиды объемно-силового режима идут постоянно, в связи с ростом рабочих весов. Для усиления эффектов в отношении гипертрофии используем и пирамида + объемная работа. Количество упражнений в таком тренинге в 1 тренировке уменьшается

до 5-6, количество подходов увеличивается до 6-8. То есть имеем: 2х8; 2х6; 2х4; 2х8-10;
Это когда количество тренировок уже 6.

«динамика роста нагрузки линейна, или имеет какую-то зависимость?»

Большие временные отрезки, за полгода примерно. Лишь бы было. Так вы обратили внимание, что на вводном, например, сразу задается регламентированное количество движений, а дальше объем, рост объема обеспечивается только ростом интенсивности. Но по всему тренингу, функциональному, идет рост и количественных и качественных параметров. Например, матричное решение нагрузки для функционального цикла: вводный - 4 тренировки, со старта через рост интенсивности выходим на 60-70 тонн при I = 40-50 кг. Потом НОТ, 6 тренировок, внутреннее циклирование, выходим на 90-110 тонн при I = 50-60 кг. Потом - ООТ, перераспределение мышечных групп в сторону выравнивания нагрузки потренировочно, но напряжение усиливается за счет выделения ног в 2 отдельных тренировки - удар по ЦНС и мышцам, мясу ног. На фоне серьезного напряжения, уже серьезнейшего по параметру общей нагрузки. И - жесткая динамика. Для будущих спортсменов - до 2 тонн/в неделю/за неделю. Это все дает практически околопредельную адаптационную реакцию с весьма долгосрочными эффектами. И предъявляет серьезные требования к оптимизации или совершенствованию метаболизма. То есть одним махом и все решается. два-три года пахоты - и атлет хорошо тренирован, но с предельной открытостью, с перспективой роста тренированности. Ниче практически "сегодня" в плане мышечного развития не использовалось. Просто почти не работаем отдельно "по мышце". Так, на уровне общего тренинга. техника, амплитуда, достаточное обеспечение количеством работы и ее интенсивностью. Жесткие условия для роста мышц, не комфортные, а наоборот, жесткие. И растет, более - менее, и переворачивает, ну, это совсем не научно, весь организм. А потом - еще хуже - жесткая специализация на отстающие. Я че хочу сказать - возможная гипертрофия жестко привязана к функциональности. Хочешь - пусть мышца растет, не хочешь или не можешь, пусть не растет. Условие одно - поднимай!!! Это уже диалектика. От противного.

«Применимы ли в контексте тренинга ББ 3хразовые тренировки с проработкой тела за раз на тренировке, т.е. типа 5-7 базовых упражнений с умом подобранных. Или сразу надо делить тело хотя бы на 2 части и на 4 раза в неделю?»

Три раза и на все тело, на мой взгляд, это что-то ближе к офп. Три раза в неделю нагружать мышцу, весь мышечный аппарат - это многовато. Конечно, ну, это личное мнение, лучше разбить все тело на 2 части и работать все мышцы с частотой 2 раза в неделю. Упр побольше, это снизит рабочие веса. Техника, полноамплитудность, большое количество и разнообразие упражнений при сравнительно малых весах будет хорошо для: связок и суставов; для координации, и общей, и межмышечной; для СС и дыхательной систем; для развития капилляров; для развития тренированности, поскольку в этом случае нагрузка ляжет именно на специфическую выносливость, я называю ее общей, она примерно дискретна количеству тренировок, ее легче всего развивать, она лучше всех остальных качеств развивается; метаболизм; адаптационные возможности. Это по меркам массового бб - жесткий тренинг, но никто и не обещал, что будет легко. Новичку по любому и ДОЛЖНО быть тяжело. То есть педагогика тут простая - или работай, или иди тренируйся по МакРоберту. Жди, когда восстановишься, потом еще жди, а потом уже можно и в тренинговый зал, к железу, если дорогу не забыл. В общем, все адекватно поставленным целям - хочешь результат - работай. Это акцентирование пришлось делать. В советское время, во времена советского спорта никому и в голову бы не пришло тренироваться меньше, чтобы получить бОльший результат. Ну да ладно, это я отвлекся. Технически, технологически и по любому другому - 4 тренировки в объемном режиме, категорически без акцента на так называемую "базу" - это серьезный тренинг для новичка. То есть тренинг должен быть серьезным, на пределе.

Новичку - только так, только через четырехдневку можно создать тяжелые но квалифицированные условия для тренинга. Можно и трехдневку, с двухразовой работой на мышцу, это вообще хороший тренинг, очень результативный по росту размеров отягощений, по приросту веса, переносится очень хорошо. Но. Потом - масса проблем. С переходом на бОльшее количество тренировок. Еще о педагогике. Если чел пришел в зал, там, как он знает, тренируются выступающие атлеты, и хорошо выступающие, квалифицированные, там есть тренер, работающий тренер, там много длясебятов, но они пашут, - у нас город небольшой, все все знают, - чел сделает все, что ему скажет тренер. Я называю это исполнительским синдромом хорошего зала. Чел не будет воспринимать инфу, которую он получает в огромном количестве, и обязательно - через практику, критично, что очень мешает сосредоточится на работе, совершенно непривычной для новичка. Никаких рассуждений, только "сказал - сделал", это дает возможность новичку очень мягко, на чужом авторитете и воле проходить этот довольно тяжелый процесс первоначальной адаптации к тренингу.

Нехватает общей выносливости, веса и так падают, а тут еще на фоне дефицита общей выносливости это происходит. То есть психологически чел ну очень сложно вписывается в эти реалии, когда веса понизились, а ему еще тяжельче тренироваться. Много, ну, может и не много, но таки есть - новые упражнения, в которых он позиционирует себя по практике 3-хдневного тренинга. В общем, каша получается, чел теряет время, сталкивается с совершенно непонятными, неадекватными для него эффектами тренинга. Пока он адаптируется, пока подберет веса, а на практике это значит - понизит их, опять же - функциональный баланс. Чел начинает избегать или пытается избегать тех упражнений, где у него веса не растут, объясняя это их неэффективностью. То есть вся проблемность ситуации генерируется в основном двумя вещами - ростом весов на предыдущем тренинге, трехдневном, и дефицитом общей выносливости. Для новичка и этого достаточно, объективно то ниче страшного, но вот флуктуаций нехороших по поводу "как лучше тренироваться?", масса равна силе", " надо восстанавливаться", " ты перетренировался", "отказной тренинг включает механизмы роста" - может быть столько, что плюнешь, и скажешь - "да делай что хочешь!". Потом пройдет время. Потом он получит травму. Потом вернется к нормальному тренингу. Начало тренинга - очень важно. Такие проколы - это провал. Ну, это только личное мнение.

Нет, коллеги, будьте внимательней. Мы уже это обсуждали - спада не стоит избегать, или минимизировать его. Даже стоит его развивать, но это на более стажном уровне. Оптимизируете спад, не получите эффекта сверхвосстановления, поганый термин - " сверхвосстановление", лучше - сверхфункциональность.

Я имел в виду, что функциональный спад должен развиться, не стоит при первых же признаках уходить на фазу восстановления. (Слово то какое гнусное - "восстановление"). Как будто что-то разрушилось.

Все говорят о базовости. Я категорически против базы массового бб, это работает, безусловно, но очень неточно. И проблематично с позиций безопасности тренинга, если иметь в виду Жим лежа, приседания и тягу становую. Но зацепится за крупную мышцу, с мощными параметрами работы - это разумно. Какая мышечная группа в культуризме может выполнять эту роль, роль базовой мышечной группы? Бедра. Не могут. Точнее, могут, но относительно, ограниченно, скажем так. Там на передней поверхности две функциональных единицы - разгибатели голени, это в нижней части, и сгибатели бедра, это в верхней части бедра. Сзади, на задней поверхности, тоже самое - внизу сгибатели голени, вверху разгибатели бедра. Внутренняя часть - это достаточно слабые приводящие мышцы. Поскольку мышцы бедра, все вместе, работают как синергисты, при приседаниях и тягах, (а это комплексные упражнения, эти самые приседания и тяга становая), то, казалось бы, бедренные массивы могут быть такой вот базовой мышцей. Но. Обычно разгибатели гораздо лучше реагируют на тренировочную нагрузку, и поэтому при

акцентированном продвижении в приседаниях и тяге становой, что не так-то и сложно, в принципе, при нормальной технологии тренинга, мы практически наверняка будем иметь проблемы с балансом. Трудноразрешимые впоследствии, проверено сотни раз. Особенно большие нарушения баланса, и мышечного, и функционального, имеют место при применении лифтерской техники. Поэтому работа на ноги, на бедра, не может быть огульно массоразвивающей. Наоборот, это классически балансная мышечная группа, что определяется уникальными биомеханическими особенностями, или качествами, нижнего плечевого пояса. То есть мы имеем просто конструкторский набор из бицепса бедра, квадрицепса и внутренней части, где приходится форсировать развитие задней поверхности, а переднюю развивать строго вдогонку. Остаются: грудные, разгибатели спины, дельты, пресс, широчайшие и голень. Да, еще руки. Реально на место базовой мышечной группы, получается, может претендовать только широчайшие мышцы спины. Кстати, наиболее безопасная мышечная группа в работе. Работа на широчайшие строится в двух плоскостях, вертикальной, это подтягивания и тяга верхняя блочная, как вспомогательное к подтягиваниям, реально не могущая заменить подтягивания ни одного раза. И в горизонтальной, это тяги штанги, тяги гантели и тяги на нижнем блоке. Кстати, сама мощность этих упражнений говорит о том, что широчайшие мышцы спины - это чрезвычайно мощная крупная мышечная группа. Практика показывает, что динамика роста, динамика развития широчайших может быть озвучена как "сверху вниз и с задней части спины к передней части туловища". Не знаю, почему, но так она растет - сначала развивается верхняя часть, потом мышца как-бы спускается вниз. Появляется конусность спины при виде сзади. При виде спереди - это уже позже, и это говорит уже о наличии развитой спины. Поэтому вначале тренинг строится, если с позиций базовых акцентов, говорить, то на спину, на разгибатели спины, бицепс бедра. Дельты и голень также работаются сразу, поскольку очень проблематичны в развитии и их развитие требует много времени, стажности. На потом - не получается. Дельты работаются также и потому, акцентировано, что это хорошо тренирует плечевые суставы и является серьезной гарантией безопасности суставов верхнего плечевого пояса при развитии грудных мышц. Такой подход - акцентированное развитие спины и дельт, если говорить о развитии верха, позволяет разгрузить тренинг предельной минимизацией работы на руки. Тем более, что это выгодно и с позиции функционального баланса - можно жать дельтами, а можно трицепсом. Можно тянуть широчайшими, а можно и бицепсом. Руки чрезвычайно высоко иннервированы, они и сильная и выносливая мышечная группа. Легко, сравнительно, приобретают стартовую тренированность, силу и выносливость, хорошо включаемы, что требует предельной функциональной дискретности при работе на спину и дельты. То есть высокий шанс тянуть и жать руками, а не спиной и дельтами/грудными.
Поэтому с первых тренировок я стараюсь акцентировать работу на спину, и именно в подтягиваниях. Пока атлет нетяжелый. Лишние кг веса тут совершенно не нужны. Вообще каждый кг в начале тренинга должен быть сверхценным. Это очень качественные кг, покладенные строго по месту. Эти места - широчайшие, дельты, бицепс бедра, разгибатели спины. Голень также - поскольку очень проблемная мышца и требует работы, помноженной на стажность. Остальные мышцы - целесообразно развивать строго в балансе, категорически без опережения конкурентных. И. Пока широчайшие на разовьются, не менее половины всего массива, верхнего, разумеется, добавлять лишние кг на грудь, квадры и руки - себе дороже, если только у вас не сверхталант к подтягиваниям. Особенно актуальна эта позиция в тренинге атлетов с весом свыше 80 кг. Очень часто можно видеть атлетов с весом под или за сотню, у которых хорошие разгибатели, в основном грудь и квадры, и отстающие сгибатели - спина и бицепс бедра. часто такие атлеты имеют мощные руки. Если тренинг хоть немного квалифицирован, то имеются и дельты. Проблема в том, что такие атлеты в работе на спину в горизонтальной плоскости тянут руками, подтягиваться им тяжело. Решение простое: сбросить кг 12-15, и начать с подтягиваний. И идти до победного, пока не разовьется спина. руки при этом исключаются из кача полностью.

Я имею в виду, что лифтерские приседания и тяга, да и жим лежа - это все в основном развивает разгибатели. Функциональная разбалансировка - огромная. Учитывая параметр рабочих и соревновательных весов. Ну уж слишком большая разница в нагрузке на разгибатели и сгибатели. За безопасность, не скажу наверняка, но нагрузка

на позвоночник в принципе выходит за все мыслимые и немыслимые пределы. Особенно неприятно, что при низком положении штанги и в силу этого наклона вперед при приседаниях позвоночник получает нагрузку именно не вдоль оси, а под хорошим таким углом, слишком большим. Не буду спорить, все-таки я не настолько хорошо знаком с современной лифтерской техникой, но по фоткам, которые видел, приседания выглядят как очень приличные наклоны вперед, с широко расставленными ногами. Низ спины, не самый низ, а чуть выше, тот участок, что в народе называют поясницей - в очень невыгодном положении.

Ну, по коленям, понятно, что тут все очень спорно, настаивать не буду, категорически, я имею в виду, но мне кажется, что для тренировки коленей, а их именно что надо готовить, тренировать, иначе сложно избежать проблем, - подойдут глубокие приседания со штангой на груди, причем с относительно небольшим весом. Причем тренировочный эффект есть прямой, это от большого, (два раза в неделю), растягивания и старта с растянутого положения именно коленных суставов, и вторичный, который наблюдается при хорошем растягивании тазобедренного сустава в этом упражнении.

Для меня жим лежа - это очень травматичное упражнение. Мне не нравится в этом упражнении все, кроме конечно, самого упражнения, чел лежит на лавке, штанга сверху. Давление на позвоночник, выложенный на лавке, растягивающий плечевые суставы вектор - тоже растягивает плечевой сустав. При жимах сидя штанги в балансе, если делать жим правильно, то есть через вектор трицепс/передняя дельта при свободном балансе корпуса - там как раз бОльшее число степеней свободы, нет упора, нет растягивающего воздействия веса на плечевые суставы. Жимы сидя гантелей - тут опора может иметь место, поскольку сами гантели дают более менее определенную степень свободы, и, что самое главное, нет усилия, растягивающего суставную сумку поперек сустава. Ну, это личное мнение. Практика показывает, я не как аргумент это привожу, просто для достоверности - жимы лежа буквально гробят плечи. Мне самому более чем знакомы ситуации, когда ночью просыпаешься от боли в плечах, не можешь поправить одеяло, днем не можешь поднять руку, чтобы поправить чубчик, ну пригладить волосы. Мне не один год приходилось брать одну руку другой и перекладывать ее поудобнее, во время сна. Не дай Б-г, сдаешь какие-нить нормативы по метанию - срыв плечевого сустава обеспечен. Если бы мне приходилось тренировать жимовиков, я наверняка тщательно и долго развивал бы плечи на жимах с гантелями и штангой сидя. Плюс жимы стоя, швунги, и только потом переходил бы на жимы лежа. Но. Там травмы неизбежны. И если для спортсмена пауэрлифтера - тут никуда не денешься, то для культуриста лучше быть очень осторожным в этом упражнении. я серьезно думаю, что первый год занятий жимов лежа стоит бежать, в культуризме.

«а достаточно ли приседа в седло для приводящих? на ноги делаю еще присед на груди, тягу, сгибания на бицепс в тренажере.»

Да в принципе, получается, что достаточно. Все равно без развития, серьезного развития бицепса бедра реально развить внутреннюю как правило не получается. Выходит, что приседания в седло можно признать более менее достаточными, но при серьезном развитии бицепса бедра. Ситуация несколько двусмысленная - то есть одним упражнением на приводящие целевую мышцу не разовьешь, а вот в комплексе с работой на заднюю поверхность потихоньку эта, может быть, одна из самых трудных в развитии мышц как раз и развивается. Хотя, надо признать, у многих атлетов, у меня у самого такой эффект имел место, внутренняя хорошо реагирует на тяги, особенно рывковую. Я это связываю с стабилизирующей работой приводящих в этом упражнении. Замены приседаниям в седло я не вижу. Возможно, тяга в стиле сумо, но я совершенно не знаю этого упражнения. В серьезном исполнении никогда не видел, поэтому ниче сказать не могу.

Видишь ли, тут спортсменам проще, они постоянно сбрасывают вес, готовясь к соревнованиям. И это не так уж и плохо, не скажу, что для здоровья, но для результата, то есть для мышечного развития, это действительно эффективно. Сушка, так называемая, так тренирует метаболизм, что после сушки мясо нарастает нехило. А у любителей обычно присутствует синдром массы - набирают и очень трепетно относятся к набранным кг. Опять же, у спортсменов - категория весовая, требования к качеству набранного. У тебя, как можно видеть на фотографии, набранные кг очень неплохого качества, так что мне тоже сложно призывать тебя сбросить тяжело наработанное на тренировках. По твоему качеству - там деталировку примерно в районе живота добавить, и все очень хорошо смотреться будет. Да и сейчас - класс. Вопрос в развитии спины, и только. То есть я имел в виду, что без подтягиваний тебе сложно будет развить верх и весь спинной массив, а вес у тебя - серьезный. Вот и получается, что ... Ну, мы друг друга поняли. А по поводу бодилифтинга, ну, во всяком случае, ты это делал по полной, и результат отличный. Ты не спеши, соберись с мыслями, прикинь, как и что. Лето может, и не стоит "портить". Можно начать в конце лета. С другой стороны, если ты уже начал, и это и так нелегко, а тут я с расхолаживающими "советами"...

Графически я вижу весь практически тренинг, ну, векторально сугубо, так: ось горизонтальная, это объем нагрузки. Ось вертикальная, это интенсивность. Сначала вектор получается наклонным, ну, понятно, это от масштабирования зависит, и доходит примерно до точки: 150 тонн и интенсивности 65 кг. Дальше - строго вверх, по оси интенсивности. И со значком lim, или как там в математике обозначают величину, стремящуюся к бесконечности. Что интересно, в пределе в этой "объемной" методике мы будем иметь действительно ВИТ. С тренингом одной мышечной группы 1 раз в неделю. И конечно, действительно, в отказном режиме, как и каждая предельная проходка. Можно довольно точно описать такой тренинг, это действительно почти по Менцеру. Ну, насколько я понимаю Менцера, это кстати, единственная из современных книг по культуризму, которую я таки смог прочитать. И в контексте этого подхода, такой тренинг действительно - и эффективный, и практически единственный вариант предельного тренинга для предельного опять же мышечного развития. Ну, тренинг до этой точки "Ч" я уже описывал, в ЛТ, например, а вот после этой точки - тут можно обсудить.

Ты знаешь, я не хочу огульно говорить, но меня, например, всегда смущала вот эта тяга, становая, вроде ее обычно называют. Ну что это такое - тянет, что потерпевший, спиной в основном, - позвоночник же жалко, да и грыжа, того и гляди, вылезет. Именно с постановкой снаряда на пол, потом опять с помоста, и спиной. Приседания - я одну девочку готовил на Мир, ну, у нее проблемы с приседаниями были. Глянул я на эти "приседания" в ракообразном положении, ну это не приседания ведь. Наклон корпуса такой, что это что-то среднее между наклоном со штангой и приседаниями. Говорит - мол, отстают приседания. Ну, я ей дал приседания со штангой на груди. Она приседает, и злится. Вес снизился раза в два, около того. И то - встать не может. Но упертая, работает. Смотрю, она опять приспособилась - сильно так наклоняется вперед даже при вставании со штангой на груди. И психует... Ну, я тоже психанул, и ввел ей приседания в рывковом хвате. Штанга над головой в рывковом хвате, и приседай. Это я лично для нее придумал, раньше мы такого не делали. Ну, спортсменка вообще впала в ярость - еле-еле встает с игрушечным весом. То есть все ее приседания - это все спиной в основном делалось. А тут надо вставать, и вставать ногами. Ниче, подтянули это упражнение. Такие приседания и тяги ведь очень грузят поясницу. И зачем это культуристу? За ребят-паурлифтеров я молчу, это такой вид спорта, ниче не попишешь, в культуризме тоже ведь есть женский культуризм, не мне как-бы критиковать, хоть и по этой позиции. Тяжелая атлетика - тоже спорт очень жесткий, но мне например, очень нравится. Спорт есть спорт, тут все иначе, это не обывательские категории. Но. Культуристу в этом плане подражать нечему, наоборот, у нас техника помягче, в приседаниях и тягах. Например, я

тяги только категорически с виса прошу всех делать. И, что безумно радует, даже стажные атлеты спиной не маются, что возможно только в культуризме, из силовых видов, насколько я вижу. Что радует безумно, ведь если чел получает травму, то, в конечном счете, виноват и спорт, но часто, и тренер. А вот меня это ну никак и ни под каким видом не устраивает. Мне не нужен результат ценой здоровья. Это я говорю совершенно серьезно. Как только начнется зона риска, серьезного риска, у тех атлетов, которых я тренирую, я откажусь их тренировать. Собственно, уже начинаю отказываться. И ни чемпионы Мира, ни Олимпии, ни Вселенной такой ценой не нужны. Мне, я имею в виду. Единственное, можно в этой ситуации взять на себя только тренинг, если команда серьезная, есть медицинское обслуживание, есть финансирование. За тренинг еще можно отвечать, даже если чел входит в зону повышенного риска. При условии, что он делает это предельно квалифицированно - по применению фармы, я имею в виду, с квалифицированной медицинской помощью, контролем и серьезным достаточно дорогим лечением. Это я так подробно пишу потому, чтобы было понятно, что даже при определенной заангажированности профессиональной, я таки вижу возможность и пределы того, как можно и тренироваться, и не покалечиться. Ну, вот под этим ракурсом мне и неприемлема лифтерская техника. Для культуристов, я имею в виду. Паурлифтерам могу пожелать только здоровья.
Кстати, как оказалось, приседания в рывковом хвате прорабатывают верхнюю часть квадрицепса. Пришлось применять это упражнение и в подготовке культуристов.
И вот отсюда резюме - сейчас мне, например, интересно - что такое в самом развернутом, и предельно квалифицированно-технологизированном виде - именно что натуральный культуризм. До этого форума, если честно, мне и невдомек было, насколько это актуально.

«если приходит в зал парень, который хочет тренироваться, но...он хочет массу! То есть ему по барабану баланс, он не планирует выступать. Он хочет массу, приемлемого качества. Здоровенные оковалки, большой грудак, широкую мощную спину, большие дельты. Хочет стать большим и массивным...а уж как всё это будет сочетаться...смотреться на сцене...ему безразлично. Просто интересно, как Вы его тренируете? Или Вы даже не берётесь за такие запущенные случаи? »

Да ведь и мне - "по барабану" Серьезно. Условие одно единственное - работа. Если он готов работать, мне он друг, товарищ и брат. По железу. Я сработаю со своей стороны точно под его запросы. Единственное, постараюсь "на будущее", а вдруг ему захочется выглядеть прилично, а не монстрообразно, развить широчайшие, пока он подтягивания в состоянии освоить. И руки - тоже; просто оговариваю, что если сейчас он качает руки, то реально закрывает себе дорогу к дельтам и спине. По ногам, там проще, пусть приседает, пока в штаны не перестанет влазить, ноги потом вполне можно растренировать и построить по уму. Ну, еще постараюсь обеспечить в тренинге развитие разгибателей спины, чтобы позвоночник потом в трусы не высыпался. Пресс - это строго обязательно, я к нему с цветами в послеоперационный период после удаления грыжи поленюсь ходить. Мне проще это в тренинге обеспечить. Проблем в этом плане лично у меня, когда в зале работал, как у тренера особых и не было, поскольку вокруг все тренируются в балансе, выглядят не карикатурно. Ну, если честно и совсем уж точно, то я всегда старался таких ребят в зале попридержать. Намекал атлетам, что мол, негоже смеяться, пусть чел делает, что он желает. Мотив конечно, у меня был гнусненький, признаюсь. В зале скучно, если годами там торчишь, а тут тебе и про "Думай" расскажут, и про восстановление, и про то, что " мышцы растут когда восстанавливаются". Это вообще - шедеврально. Ну, я так и веселился. Че тока у нас в зале не происходило. Да у меня ведущий атлет полтора года по Менцеру тренировался. Неглупый тренер таких людей всегда привечает, это как в армии, - люди, генерирующие веселье, шо святые. В нашем многотрудном деле. Всем и приятно. И миофибриллы люди тренировали, все было. И углеводные окна закрывали, и массу растили - это святое. В реале я достаточно терпимый. Ну, хочет себе чел руки под 50, ну пусть их и тренирует. Другое дело, если он меня об этом спрашивает. Я ему и прогу со специализациями распишу, и помогу в тренинге рук. Но. Когда он созреет-дозреееет, и спрашивает почему " я ему не сказал?!!!", вот тут

я и должен ему напомнить, строго предметно, когда, в присутствии кого это говорилось. Короче, у нормального тренера много приемов навязать свое видение тренинга, иной раз и жертвуя кем-то. Все честно. В другом зале было-бы еще хуже. Ну, относительно честно. Скучно ведь, а ту слава Б-гу, книжки появились, новые идеи, ну, я таких занимающихся, с "идеями", всегда и привечал, веселья ради. Жаль, обычно все быстро переориентировались, атлеты же ведь рядом выступающие тренируются, выглядят - это не бодилифтинг. А, натуралы, отвергающие химию, тоже хорошо, ну, если ничего поэкстравагантнее не забрело в зал. Но с этими не очень интересно, слишком агрессивные и быстро утомляют. Так что я за массу. Если только чел пашет.

Тягу с плинтов я применял за много лет работы считанные разы. И то, в контексте культуристического тренинга. То есть речь шла не о отработке фазы тяги, а о акцентации определенной части разгибателей спины. Ну, это обычно бывает при проблеме со спиной. Спина проблемная, а чел хочет таки тренироваться. Делаем следующее: убираем железо и растягиваем позвоночник, хорошо так растягиваем; потом начинаем укреплять / развивать длинные разгибатели спины, начиная снизу. При проблемах с той частью позвоночника, которая например, примерно ниже лопаток, ну, например, у чела сутулость, и вследствие этого слишком большой прогиб позвоночника ниже зоны сутулости. То есть прогиб "назад" убираем /выравниваем растяжкой, ниже - тоже, только в другую сторону, и вот для того, чтобы "вытащить" позвонки ниже лопаток, иногда приходится применять тягу с плинтов.

Я плохо разбираюсь в диетологии, это серьезно. Самая атлетическая нация/народность, это как считают антропологи, - эскимосы, употребляют в среднем 4-5 кг мяса и жира в день. Не, чтобы не соврать, все-таки пусть будет 3-4 кг, тоже нехило. Папуасы, тоже одни из самых атлетичных людей, средний рост около 182, за последнюю цифру не ручаюсь, на 90% имеют рацион углеводный, - батат, сладкий картофель. Выглядят при этом очень атлетично. Масаи питаются молоком и кровью, обычно в смеси, раньше были очень атлетичные, сейчас правда, перемешались и африканцами и измельчали. Рослые, сильные, атлетичные и выносливые. Вес щита из кожи, буйвола, кажется, весит примерно 22,5 кг, я специально пересчитывал из фунтов. Носят его взрослые мужчины постоянно, так в книжке серьезной читал. Масса животных с массивной мускулатурой питаются плодами и орехами, при возможности перекусывая мясом, например, крупные бибизяны. Чел всеяден, вроде как. Я к чему - не верю я в эти 30 г белка, усваиваемого за 1 прием пищи. Вместе с тем практика показывает, что выйти за 2,5 - 2, 8 г белка в день на кг веса культуристам обычно не удается, откладывается жировая. Если по фактажу, строго по фактам, я видел реальное потребление белка на уровне до 4 граммов в день на кг веса в течении достаточно длительного времени, то есть на уровне полугодового цикла только под джином. Без джина - лишний белок откладывается в жир. Потребление и усвоение белка реально, если без джина, можно повысить обычно только после сушки, и то - осторожно, поскольку после сушки серьезной, соревновательной, для организма это тоже серьезный стресс. Вообще-то это очень обширная и глубокая тема, если кратко, то я обычно делаю примерно так: держим белок на уровне 2-2,2 г/кг, нормализуем углеводный обмен, по толщине жировой, потом пытаемся найти максимальное количество белка, который атлет может усвоить, очень медленно повышая. Это на практике - очень серьезные заморочки, тяжело совмещать с напряженным тренингом. Реально может помочь поиск путем простого подбора хорошо усваиваемых белковых продуктов. Например, мышечная ткань рыбы, океанской, очень хорошо усваивается. Творог - тоже обязательный компонент, так что наверняка два этих продукта должны присутствовать в рационе. Икра, парное мясо, худым атлетам или не склонным к полноте, хоть и свинина, тоже категорически можно. И в этих случаях, там далеко за 30 г усваивается. Козье молоко - колоссальный энергетик. Что еще можно сделать - оптимизировать пищеварение. Делается это не сложно, есть техники. Но это йога. Там есть свои правила, можно элементарно и гастрит получить, там все очень! серьезно. В основе конечно, каши. То есть прежде надо обязательно оптимизировать углеводный обмен. Тема очень обширная, извини, я все вперемешку написал, и специально раскачал тему по полярности.

На объемном тренинге "выставить" количество углеводов для получения и удержания нормальной жировой прослойки подкожной - мне кажется, несложно. С этого знаменателя и начинается контроль над питанием. Работы много, углеводный обмен мощный, поэтому при нормальном подборе продуктов (углеводов) норма подбирается довольно несложно. Я к тому, что 4-5 граммов, это многовато, даже для объемного. Опять же оговорюсь, могу и ошибаться, но верхняя планка углеводов в начале выхода на норму - около 4 граммов, 5 это многовато, мне кажется. Белков при этом примерно 2-2,2, тебе, с твоим "маломощным" сложением - примерно 2,2-2,4, до 2,5 г. То есть белки держишь, углеводы потихоньку, ПОТИХОНЬКУ, - убираешь, не спеша, чтобы организм успевал адаптироваться, грамм по 50 в неделю, ничего не меняя по белкам, ни количество, ни состав. Выходишь на нормальную жировую, и можно попробовать повышать количество белка, совсем понемногу, и на объемной работе. Когда начнет увеличиваться жировая, вроде получается, что это предельная норма белка на сейчас. Со временем углеводы в данном виде надоедают, да и вообще, для разнообразия и поиска наилучшего варианта стоит все-таки углеводы варьировать. Пересчитываешь по калоражу, применяешь разные сочетания и рецепты приготовления, смотришь за колебаниями жировой, - ну, примерно так. Это я просто для инфы, как мы подходим к питанию. Наверняка можно это делать лучше, просто эту тему ну уж очень серьезно не отрабатывали. Слишком много тренинга на фоне учебы или работы у ребят, я просто не мог их сильно грузить по этому вопросу. Ну, и вообще - есть такой прием, элементарный - все, что можно отдай самим атлетам на откуп, пусть сами пробуют. С питанием так и получилось. Я им сильно не интересовался, предоставив спортсменам самостоятельно в этом разбираться. Единственное, для худых атлетов применяли буквально нажирание веса, при определенном тренинге. Все это в контексте тренинга, то есть я этим как-то был больше занят, так что сорри, особо квалифицированно по питанию ничего посоветовать не могу. Но вот тренинг метаболизма - тут как-нибудь надо повспоминать, че мы там делали. Но это как-нибудь позже, я и так чето не успеваю за вами.

Ну, я обычно, ну, чаще всего ставлю сначала тяги, а потом сгибания. В целом мне такой порядок этой "золотой" двойки представляется более удобным. Поскольку я стараюсь оптимизировать тренинг совершенно серьезно до уровня самых "мелочей", исхожу из того, что при корректном исполнении тяги мертвой вся задняя поверхность бедра растягивается/разогревается, особенно нижняя часть бицепса бедра. Поэтому есть соображение что на сгибаниях после тяги мертвой сухожилия задней поверхности коленного сустава будут находится в более выгодной ситуации. Вместе с тем, обычно это не первые упражнения в блоке на ноги. Так что это конечно достаточно относительное соображение. Есть и второй вариант, соображений, скажем так. Если у чела растяжка очень плохая, то получается, что он может потянуть эти самые сухожилия, примерно в районе задней поверхности коленных суставов, именно на мертвой тяге. В этом случае я предпочитаю ставить атлету сначала сгибания, и в немного неполной фазе, не с полным разгибанием, а уже потом, на нагруженную группу мышц задней поверхности даю тягу. Надеясь, что загруженный бицепс бедра сработает с эффектом дополнительной упругости, то есть просто не даст атлету (средняя часть бицепса бедра) нагрузить предельно нижнюю часть сухожилий. Третья позиция - это уже по форме. Если у чела бицепс бедра коротковат, низ плохо развит, но при этом растяжка не совсем уж проблемная, я обязательно начну с тяги, а потом сгибания, с допустимой акцентацией на нижнюю часть бицепса. Тут еще надо смотреть, насколько чел тянет спиной, а насколько именно бицепсом бедра. Иногда, чтобы активнее включить именно бицепс бедра, начинаем с сгибаний. В подавляющем большинстве случаев, получается, что сначала нужно растянуть/разогреть заднюю поверхность, а потом выложится на сгибаниях. В целом мне этот вариант представляется более и безопасным, и лучше для формы, бицепс бедра получается более длинным. С бицепсом бедра обычно больших проблем по форме не бывает. При правильной технике динамика развития обычно такая - сначала более активно отзывается именно нижняя часть, при этом нижняя треть бицепса увеличивается в объеме, а средняя немного отстает, - потом эта небольшая "ямка" выравнивается, если техника правильная. Хуже, когда

бицепс бедра внизу не развит, то есть конусный. Верхняя часть есть, средняя имеется, но слишком рано уходит на нет. Это бывает у мощных атлетов с короткими крупного сечения мышцами. Бедро при этом сбоку кажется короче, чем есть, и визуально верхняя часть бедра выглядит тяжеловато, а если при этом и низ таза перегружен, то вообще получается некрасивая акцентация зоны таз/верх бедра. То есть атлет смотрится, если по русски, жо...тым, извините за выражение, я только для ясности. Меня такая ситуация не устраивает в принципе, шо это за культуризм!?, если жо..но-тазовая часть переразвита? Кстати, У Эль таз сбоку смотрится очень неплохо, он длинный и неглубокий. Таз поставлен прямо, ей надо равномерно развитый бицепс бедра с небольшим акцентом чуть ниже средней части бицепса. Это визуально удлинит ноги сбоку. При безукоризненном развитии подъягодичной зоны, естественно. Со временем верхняя часть бедра спереди, ну, при виде сбоку это там, где бедро переходит в таз, освободится от жировой лишней, там немного есть лишку, и бедра будут смотреться вообще хорошо, сбоку. Вместе с тазом.

А объемно-силовой для того, чтобы несколько разгрузить атлета, я тоже применяю. Ну, вот чел пашет, тренинг ему дается достаточно тяжело, и видно, что во многом он как говорится, именно что на морально-волевых качествах пашет. Это достаточно опасно. Если баланс физические возможности/эмоционально-волевое обеспечение акцентирован на второй составляющей. Потом наступает и объективный спад, и эмоционально-волевое обеспечение падает. И если это происходит одновременно - это очень сложная и невыгодная ситуация. Чел может потерять всякий вкус к тренингу. И че рисковать? Зачем? То есть если мы и ходим близко к краю функциональных качеств, то усугублять это крайними, можно сказать пограничными состояниями эмоционально-волевого обеспечения тренинга ну совершенно нежелательно. Более того, я довольно часто НЕ ДАЮ челу так работать. Я этого варианта тренинга очень серьезно побаиваюсь. Ну, и получается, что чел буквально рвется в бой, а я ему не даю грузиться по полной. Жду. Он немного психует. А могу и поднаехать, чтобы немного отрезвить, или отвлечь на какую-либо мышцу, небезразличную для него. По разному. Ну, жду, время идет, психоэмоциональный накал проходит, чел перегорает... И. Что мы имеем? Угарное состояние кончилось, а объективно чел работал адекватно, по нагрузке. Получается, что у него эмоционально-психологическое состояние на спаде, после подъема предыдущего это ВСЕГДА происходит, а работоспособность нормальная. Это выглядит так - чел в зал приходит, разминается, ему не очень то все и нравится, но начинает работать, а по тренингу его вполне "прет". Уходит часто - буквально счастливый. Если психотип очень полярный, парень например, (или девочка, тоже бывает) что называется "заводной", эмоциональный, он на своих эмоциях так помчится, что тренер потом нихрена не может понять - это объективный спад, это психоэмоциональный спад, это то и другое?... Ну, я обычно такие состояния хорошо различаю, плюс, и это главное - есть учет и оценка нагрузки.
Ладно, я отвлекся. В общем, в таких случаях или при таких тенденциях я перевожу атлета на объемно-силовой тренинг со снижением общей нагрузки примерно процентов на 15-20. Получается, что интенсивность чуть выше, этот параметр не педалируется, чел вроде как и упирается, но объективно разгружается.

По тренингу натуралов, категорически отделенному уже тобой от химического тренинга - чтобы начать формулировать такой тренинг, надо бы определится с форматом мышечного развития. Исходя из того, что, как на мой взгляд, ограничения тут накладываются метаболизмом, и существенные. То есть как по мне, то если серьезно, я вижу хорошего натурала с:
- предельно развитыми дельтами; мышца сравнительно небольшая, много анаболизма на нее не надо, а визуально очень выигрышная; обеспечивает безопасность при развитии и грудных. Руки, именно трицепс грузятся фоново, и очень прилично по форме развиваются, и тренируется локтевой сустав. Эта работа также способствует возможностям расширения верхнего плечевого пояса.
- широчайшие; в принципе - предельно. Если уж совсем не вылезет за ширину плеч, что маловероятно. Предельно безопасно, создаст мощностные параметры тренинга, нагрузочные, также способствует хоть и в потенциале

расширению верха. Уменьшает визуально таз и так далее.
- разгибатели спины; обязательно, по всей длине, и очень серьезно.
- пресс - обязательно, на уровне обязательной функциональной подготовки и прочее.
- дальше ноги, грудь и руки и голень.
Надо решать. А потом уже и тренинг описывать. Что хорошо, можно описать объемный, объемно-силовой, специализированный, ударный, комбинированный, мощностной, переходы с одного количества тренировок на другое - много чего может вполне получится.

Ну, я про ноги и имею в виду - что вы скажите, в смысле и Вы лично, и коллеги. Внешняя - это какая, ну, я различаю переднюю, ту, что фронтально именно спереди, и боковую наружную. Грубо - квадрицепс и бицепс, и внутреннюю. По ногам то у меня все однозначно, и Вы мои взгляды на развитие ног знаете, но что скажут коллеги? Хочется ведь всего и побольше. Им, не мне. Голень, как по мне, так она должна практически предельно развиваться. Бицепс бедра - также, и с ним внутренняя - но до разумных пределов. Квадры при этом - столько, сколько захочется и сколько позволит баланс и анаболизм. То есть из-за узкого места тренинга, определяемого анаболизмом, стоит заранее довольно точно знать конечную цель. В общем, для меня формат мышечного развития натурала, именно натурала, я вполне серьезно, без дураков, без лукавства, может быть однозначно таким: широкие плечи, мощные округлые дельты, предельно, неимоверно развитые, широчайшие и разгибатели - это самая большая мышечная площадь у натурала, самый крупный мышечный массив, все предельно по ширине, длиннО и конусно, толсто, наполнено и проработано. Никакой сырости, никакой плосковатости, никакой вздернутости, конусно и до самого низа, чуть ли не до косых мышц. Грудь - с хорошим развитием верха и средней части, не переразвитым низом, ни в коем случаем не допускается отвисание и переразвитость.

Ну да, развитые боковые части бедер, именно как Вы пишите, "там, где руки по швам", визуально расширяют бедра; при отсутствии внутренней части бедер - и таз. Это неприемлемо. Широко смотрящийся таз в свою очередь визуально сужает плечи. Добавь сюда развитые трапеции и низ грудных - и зачем же тогда тяжело работать, чтобы иметь такой расклад? Внешние части бедер, назовем это зоной галифе, если подходит такое название - развивается ну в самую последнюю очередь. В смысле - совсем специально не развивается. Визуально выгодно иметь развитую внутреннюю часть бедра, причем и смотреться она должна не конусно, а быть по форме длинной, наполненной с небольшим даже пиком, совсем слабо выраженным, но он желателен, примерно выше середины бедра, примерно в начале верхней четверти бедра. Такая форма/объем бедра визуально действительно хорошо сужают таз, и в свою. очередь, опосредствованно, расширяют плечи. Я считаю расширение плеч, и реальное, и визуальное, а в квалифицированном подходе обязательно и то и другое, обязанностью тренера. Он ДОЛЖЕН. Понимаете, должен так тренировать атлета, чтобы он смотрелся в плечах широким, с узким тазом, ... и так далее. Например, линия бицепса бедра сбоку - мы недавно об этом говорили. Эта линия коррелируется с передней линией бедра, при виде сбоку, с формой и глубиной таза, даже с низом живота - у женщин особенно. Развитие мышц таза - с низом торса, с постановкой корпуса, с длинной ног. Если атлет небольшого роста, например, тренер обязан понимать, что мышечный аппарат развивается так, с такими акцентами, чтобы атлет смотрелся по возможности стройным, я не побоюсь сказать - высоким, - ну, это я почти загнул, ну пропорциональным - точно. Не сможешь этого сделать, и это получится нечто квадратно/монстроидальное. Это брак, грубый брак в работе. Приходится все развитие мышечное подчинять этому. Объем вне формы этого объема не существует. У нас нет выбора. Или вы работаете на пропорции, или против пропорций. Обратите, пожалуйста внимание - у нас действительно нет выбора. Или развиваете объемы именно так, как выгодно это визуально, или как это невыгодно. Или или. Так не бывает, просто не бывает, чтобы я пытался сначала развить объемы, а уже потом придать им форму. Конечно, это делается не буквально, см за см. Довольно часто я вынужден сдвинуть набор объемов, искажая требуемую форму, например, акцентировать работу в

приседаниях и тягах и даже жимах ногами, если есть проблемы с объемом бедра, но это временно делается, и как компромиссное решение. И эти компромиссы довольно часто приходится использовать. пашет чел пашет на бицепс бедра, он растет, потом останавливается. Еще пашем, все равно не растет. Начинаем активнее приседать, развиваем квадры, и на этом фоне - опять падаем на бицепс бедра. смогли увеличить таким образом - хорошо. Не смогли - опять пытаемся, переставляем упражнения, режимы, специализируем, применяем дифференцированный или наоборот подчеркнуто "базовый" вариант работы на ноги - но всегда пытаемся построить идеальную форму ног, для этого атлета. Если была бы такая статистика, уверен, в культуризме, даже спортивном, ноги - там больше всего ошибок в развитии.

Важно понимать, что объемы могут развиваться или правильно, то есть по месту, или неправильно, то есть невыгодно для мышечного развития в культуризме. Звучит просто, но уверен, подавляющее большинство наших коллег в полной мере не отдают в этом отчета. Сорри за корявую пафосность, но это абсолютное правило. Если бы не это, можно было бы прогрессировать в абсолютном исчислении на порядки быстрее. Если баланс, понятие баланса абсолютизировать, то получается, что все мышечное развитие атлета зависит от развития самой медленно развивающейся группы. Чаще всего - от голени. Это при линейном подходе. А реально получается, что на голень надо работать с самого начала и планомерно, используя каждый кг, каждое повторение и каждое упражнение; на дельты - медленно, без риска травм, с идеальной техникой, в полной амплитуде, используя и жимы и разведения и свободных весов и на блоках; грудь - бороться за развитие верхней части и внутренней, по необходимости работая и "базово", но только если этап необходимость есть; пресс - тут прежде всего функционально, для предотвращения грыж и вообще для функционально-двигательного баланса и общей двигательной культуры; разгибатели спины - полностью, по всей длине и в максимальных практически объемах; спина - уже говорили. Ноги - там частично определились, но еще придется поподробнее. Руки - при серьезной работе на дельты, грудь и спину - руками заниматься не приходится. наилучший вариант для развития рук, не трогать их первые годы вообще, с одним исключением - если надо подтянуть по силе, то да, подтягиваем. Руки, развитые руки - это песня должна быть в культуризме. Предельная экскурсия объемов, плотность и проработанность - предельные. Но именно руки - это в самом конце. Выгодно, чтобы они несколько отставали, да хоть и не несколько, то есть вы уже все построили/накачали, метаболизм уже не тянет, а вы невзирая - начинаете их развивать, и предельно. Тем более, как раз на руках и метаболизм - "подвинется", ну уж предельно иннервированные мышцы. Причем в любой позиции на практике всегда есть исключения, так сразу не опишешь, мы всегда с этим будем сталкиваться. Например. по рукам - я говорю, что их не надо качать. И в определенных случаях как раз я и скажу, - подкачай их так и вот так, это в том случае, если надо акцентировать форму. Ну, если есть хорошая форма, то все более менее базовые упры генерируют рост объема по имеющейся форме, - написал, как мог.
Ну, я хотел, в общем, показать, сумбурно, конечно, что формат мышечного развития определяет тренинг - предельно. Вся тренировка этим определяется.

Видишь ли, я 1 раз в неделю на мышечную группу тренинг не применяю, для новичков - ни под каким видом. Для продвинутых - да, это весьма результативно, есть практика. Для новичков - никак неприемлемо. И тяга становая - это доя ног и разгибателей, всегда в ножной тренировке. Даже при всей вариативности и всегдашних исключениях - тяга становая ну к широчайшей - это почти как приседания для рук.
Да, я огорчен, в ВИТе, на фоне того, о чем вы там сейчас пишите - мне не о чем писать. А практически - весь объемный тренинг совершенно закономерно и трансформируется в высокоинтенсивный тренинг. Я уже писал, на определенном уровне метаболизм, поддерживающий/обеспечивающий объемный тренинг, и является критерием, причиной перехода на вектор интенсивности. Что является отражением базового положения - раздражитель должен стремится к max.

Выходим на предельный объем, общий, тренинга, на каком еще можно работать, но набирать объемную качественную мускулатуру уже не хватает метаболизма. Формат такого тренинга обычный, то есть 6 тренировок в неделю по 8 упр, по 5 подходов по 8-10 повторений, и 6-8. С применением объемно-силового тренинга, с нагрузочным циклированием, ну, как в ЛТ. Потом выходим поочередно на этот тоннаж через 5 тренировок, через 4 и через 3. То есть получаем предельную мощность потренировочную. Заходим "за край" по общему тоннажу, немного, оптимизируя предельно метаболизм, совершенствуя его. Например, делаем тонн 140-160, это на 6 тренировках будет по 25 тонн, на 5 по 30 тонн, на 4 соответственно по 35-40, на трех - до 50 тонн. Это возможно, ничего сверхъестестсвенного, и вообще, это проходное положение. Комбинируем, специализируем, выходим за край, это все я имею в виду без фармы, например, просто по фарме там другой масштаб. И. Остается только работа на повышение интенсивности. Предельная интенсивность - это раз в неделю на мышечную группу, например разминочное упражнение на широчайшие, ну, подтягивание, сравнительно немного, цель - возбуждение ЦНС до рабочих параметров и несколько подходов на тягу например, нижнего блока, или гантели, неважно. Подходы как в проходке - лишь бы подвести атлета к выполнению одного - двух подходов на раз или два повторения. Можно и с отказом. В любом случае, предельный на данный момент вес, или немного больше, если отказ нужен как объект. В общем, одна из версий ВИТа с отказным подходом. На следующей неделе одна малая тренировка, просто для оптимизации обменных процессов, одна средняя, на следующей одна средняя и одна ниже средней, потом повтор отказной - одна в неделю. И так далее. Так вот этот отказной тренинг, - вполне эффективен. Но, как мне кажется, не потому, что такая работа имеет прямое отношение к гипертрофии, она как раз и не имеет, это элементарная силовая работа с обеспечением соответствующих условий тренинговых по ее проведению. Ну, контекст тренировок. Но эта работа, этот отказной режим заставит мышцы расти, ну, "расти" - Это на уровне расхожей терминологии. В общем обеспечит привычную, наработанную многолетним тренингом адаптационную реакцию - гипертрофию. Другой то и не будет, кроме как этой, у предельно тренированного чела. И режим - 1 раз в неделю, а в контексте тренинга - 1 раз в 2 недели - это для получения общестрессовой реакции, нужной для усиления специфической. То есть безусловно имеющий место эффект гипертрофии, а я это применял неоднократно, есть, это и практику понятно, но этот результат обеспечивается не каким-то особым воздействием на клеточные структуры напрямую, просто действительно как и писал Менцер, он включает "механизмы мышечного роста", и их действительно нужно включать именно так и 1-2 раза в тренировке. Больше не надо. Я хочу сказать, часто такой режим работы, а это просто режим работы, но в контексте сопровождения, это конечно, можно признать полноценным тренингом, - это просто максимально возможный раздражитель. Другого нет. Самый мощный, поскольку другие уже были предельными. То есть дело не в миофибриллах, а в предельном раздражителе. Цель - получить предельный раздражитель да еще на фоне обшей стресс реакции.

На уровне клетки, воздействия там на мио.. и так далее, на пороговое возбуждение ДЕ, и прочее - ВИТ воздействует так, как и должен воздействовать силовая тренировка. Ну, в смысле - должна. Тоже есть эффект, объем вырастет за счет миофибрилл. Но не это главный эффект. Такая работа у предельно тренированного "запустит" наработанный годами механизм гипертрофии. Организму пофиг какой, только сверхтренированному организму, естественно, раздражитель он получит, лишь бы он был для него критичен как предельный и как такой неспецифический (ну, не объемный и не объемно-силовой, например, и даже не силовой, а грубо говоря, сверхсиловой, то есть предельный, но немного больше, то есть отказной как известный способ, (могут быть и другие) на который он сможет ответить увеличением, на практике у профи - сверхреакцией. То есть как уже его не раздражай, раздражитель воспринимается предельно тренированным организмом как адекватный в общем-то, и ответ - никакой. Но если атлет пропустил тренинг, можно и полторы недели, создал себе условия для сверхусилия и это произошло, организм таки выдаст реакцию за рамками привычной по размеру стрессреакции, специфической. Усиленной общей

стрессреакцией. Ну, Ли Хейни например, делает отказных пару подходов рычажной тяги, это стоит представить. И ниче волшебного при этих отказах не происходит, только лишь то, что получен стресс, на уровне не только мышцы, во всей системе, на который ну приходится организму реагировать. Лекарство против тренированности, против адаптированности предельной, только и всего. Можно, это навскидку, увеличить эффект электро разрядом, после подхода, по ходу, примерно как у Дикуля. Гипотеза, не более того. Но эффект вот такого отказного подхода генерируется не каким-то там неизвестным или малоизученным биохимикофизиологическим эффектом. Механизм эффекта другой.

Вытекает из объемного тренинга, по мере исчерпания его возможностей. Вектор специфической выносливости исчерпан, потом вектор силовой выносливости, ну, не вектор, предельно возможный параметр, ограниченный энергообеспечением и метаболизмом, что довольно близко, остается только третье качество - сила, третий параметр. Причем там колоссальные возможности оптимизации по параметру энергии и метаболизма, соответственно. Если правильно делать, то эффект очень серьезный. Действительно, на уровне сверхоружия, и при этом в известном смысле атлет профи загорает и ухмыляется, глядя на бесчисленные повторы коллег. Это я Вам как апологет высокообъемного тренинга тренинга пытаюсь донести. Где ВЫСОКОобъемный, там и ВЫСОКОинтенсивный. Я серьезно.

Я хочу сказать, что ВИТ, это всего лишь фрагмент - наивысший по специализации - в объемном изначально тренинге. И механизм воздействия на гипертрофию не прямой, хотя прямой тоже будет, но он меньше, и намного. Просто это тот раздражитель, на который отреагирует высокотренированный атлет. На другие раздражители в силу высокой тренированности, то есть адаптированности ко всему, ко всем тренинговым раздражителям, он уже не отвечает. Увеличить размер прежних раздражителей уже нельзя, просто энергетика/метаболизм не позволяют. Мы уже исчерпали специфическую выносливость, силовую, осталась сила, но она как качество имеет низкую тренируемость, и не носит сама по себе характера раздражителя, способного обеспечить мышечную гипертрофию. Значимую. Иначе представители силовых видов спорта имели бы гораздо большую мышечную массу. Отказной подход/прыжок с балкона второго этажа/удар током - грубейшая натяжка, - я для пояснения - неважно. У нас - проходка по силе с весом выше реально возможного для подъема с некоторой фиксацией, педалированием момента отказа. И - реже чем обычно. И там еще должны быть, ну, возможны некоторые условия. Неважно, пока. Я принципиально хочу рассмотреть, - это возможно? По моему, тут нет противоречий, одна элементарная диалектика. ВИТ то работает.

Я же писал уже, все заканчивается работой с высокой и выше интенсивностью. У тренированного чела такие приседания не покатят, энергии не хватит, на работу той интенсивности, на какую он способен. А меньше - не будет эффекта. Более того, на ВИТ надо переходить вовремя, до того, когда адаптированность будет слишком высокой, я понимаю, что это общее место, пока так, - так вот, если атлет слишком тренирован, то и отказ должен быть ваше, а это сложно обеспечить. И связки и нервное обеспечение. Диско, я не стал бы так шутить. Ну, может. и стал бы, но обозначил бы, с той или иной долей очевидности. Я серьезно. Для меня это совершенно нормально. Дело не в том, что я выгляжу тут тупо сторонником объемного тренинга. Ну, все несколько глубже. И слишком ценю эту ситуацию, чтобы глумиться по пустому. Другие раздражители - наверное, должны быть.

Я никогда круговую тренировку не применял. Вреда в ней не вижу, но и пользы особой тоже. Так, запутывание ситуации. Новичку все равно придется "схватить горячего", и вообще, пусть будет общий стресс, ниче страшного, а

польза несомненна - в более оптимальные сроки начнет формироваться специфическая стрессреакция, что мы и ищем. Два раза в неделю на каждую мышечную группу при корректных весах - это самое оно, даже и для начала. Не забывайте, в этом подходе веса подбираются адекватные, так что проблем я совсем не вижу, тем более при 3-х тренировках в неделю. То есть это совершенно мягкий ввод, с 4-х дневкой не сравнить. Но там другие траблы - веса могут прилично начать расти, техника не наработана, а в такой ситуации естественно, атлет начнет искажать технику, ему естественно, будет удобнее сдвигать рисунок движения акцентируя работу крупных мышц. Мелкие при этом начнут отставать, функциональный дисбаланс обеспечен, потом его выправлять. При работе с тренером оно еще терпимо, а вот при самостоятельных - таки могут быть проблемы. ну, я отвлекся. В принципе, я не вижу проблемы - предлагать новичку три или четыре тренировки, учитывая и подготовленность и мотивацию. Или так, или эдак. В принципе, не так уж и критично. Кому надо, тот потом и в четыре тренировки впишется.

А круговая - не знаю, это несерьезно, если для ББ. Все-таки это ведь не ОФП, че размениваться?

Конечно, убирай жир, он нафик не нужен вообще, а тем более культуристу. Особенно медленно и плавно - это навряд ли. Скорее всего - пойдет рывками - сначала вполне можно сбросить кил 5-6, там вода в основном и самый легкий жир уйдут. Это за полтора месяца - вполне медленно. Потом помедленней, организм сам выберет свой график. Такой избыток веса говорит о том, что переедание стало привычным, это закономерно, при таком подходе к тренингу и с актуализацией набора "массы". Просто нормализуй питание, + нормальный тренинг - все станет на место. Вообще экскурсии веса, приличные экскурсии - в культуризме это норма, ну, в соревновательном. В любительском - тоже, хотя бы 1 раз в год надо высушиваться, это реально тренирует метаболизм. Совершенствует его. Такая сушка для любителя, это время ч. Перед летом надо высушиться, ну, тебе примерно надо подогнать все где-то к осени. То есть от сейчас и в оставшееся время надо убрать все лишнее, а на исходе где-то осени провести сушку, примерно на 70-80% от максимальной формы. То есть я хочу сказать, что с собственным весом надо именно что работать. Вес всегда колеблется, варьируется, нельзя стремится его линейно набирать или удерживать. Система тренинг/метаболизм должна быть раскручена. И тут реально помогает выход на 5-6 тренировок.

Ну, руки... тут есть фишка. Руки хорошо переносят нагрузку, очень выносливые. И если их перегружать, они справляются, но не растут. Поэтому лучше их тренировать отдохнувшими.

Для химика - у меня, это постоянный график тренинга. Обычно меньше 7 тренировок не опускаемся. Интересно то, что любая мышечная группа, без химии, сама по себе, требует такой работы, что при полноформатном тренинге надо 8 тренировок. Две на ноги, 2 на спину, две на грудь + голень, и 2 на дельты. Руки подкачиваем. А организм не тянет. А вот на легкой химии - уже тянет. 8 - это тот формат по количеству тренировок, минимальный, который обеспечит уже достаточную работу на мышцы, дискретно по мышце.

Смотри - мне нужно: набрать все позволяемое количество нагрузки при 6 тренировках, при этом силовая выносливость равна 25 тоннам. 6х25 = 150 тонн. Но при потренировочной 25 тонн. При заданном количестве движений, 8х5х(8-10) это дает достаточную интенсивность. Все по параметру общей выносливости, ну, специфической, естественно. Потом следующий шаг. Количество тренировок уменьшаем, и выходим опять на 150 тонн. Например. на четыре тренировки по примерно около 40 тонн. Это фрагментарно в контексте 6-ти дневного тренинга. Предельно по параметру силовой выносливости для натурала - это 3 тренировки по 50 тонн. Но, такую интенсивность мы не обеспечим. При нормальном раскладе по мышце. Это придется делать на базовых

тренировках. И подходов 0 не 5, а больше. Ну, это так - вариант. Другой вариант - увеличивать интенсивность при том же тоннаже на 6 тренировках. переносится вполне. в общем, дальше двигаемся по параметру интенсивности, постоянно крутясь возле пикового тоннажа. На этом уровне начинаем вводить силовые тренировки, пытаясь сознать эффект ВИТа.

Я постоянно применяю специализации в режиме повторного циклирования. Ниде об этом не читал, ну, это не показатель, я давно уже мало читаю, пришлось самому. Это для меня - ключ к развитию отстающих. А отстающие - ключ к мышечному развитию вообще. крайне положительно, скажем так. Но интенсивность я не варьирую, слишком заморочно. специализации проводятся при обычной работе на остальные МГ. Так что там не особо напряжешь атлета еще и управлять интенсивностью специально. Результат - отличный и так.

Ну, у нас химия первые годы - это весьма немного и строго 2 курса по 6 недель. Так что все остальное время - на своем. Практически 7-8 тренировок в основном идет на фоне тренированности, не на химии.

Я к тому, что искания на уровне внутриклеточных процессов - это ошибка. ВИТ работает по другой схеме, говоря языком уважаемого доктора Сталинграда - вполне можно об этом судить на уровне реакций ЦНС, на уровне общего, на уровне макро. Ну есть же теории адаптации, стресса, следа. Их достаточно абсолютно. Микро - это ловит черную кошку в..., которой там и нет. А вот что ВИТ это обязательная отработка параметра третьей составляющей функционального набора культуриста, проводимая в условиях - 1) усиления специфической стрессреации общестрессовой; 2) освобождения энергии; 3) предельного включения ЦНС - пресловутый отказ - это работает. И - красиво работает. Я еще когда Протасенко начал писать об этом, еще до выхода его работы Вадиму пытался это объяснить - но он уперся в клеточные процессы - с упоением. так меня и не услышал. Это давненько было. А бодания - идут по сию пору. И. Ниче так и не сдвинулось. Фишка в том, что сторонники ВИТА, даже при самой грубой его версии, на крупных мышцах эффект таки имеют, и поэтому совершенно правы, ну если белое это белое, как они откажутся от этого? Только объяснения - это просто нечто...

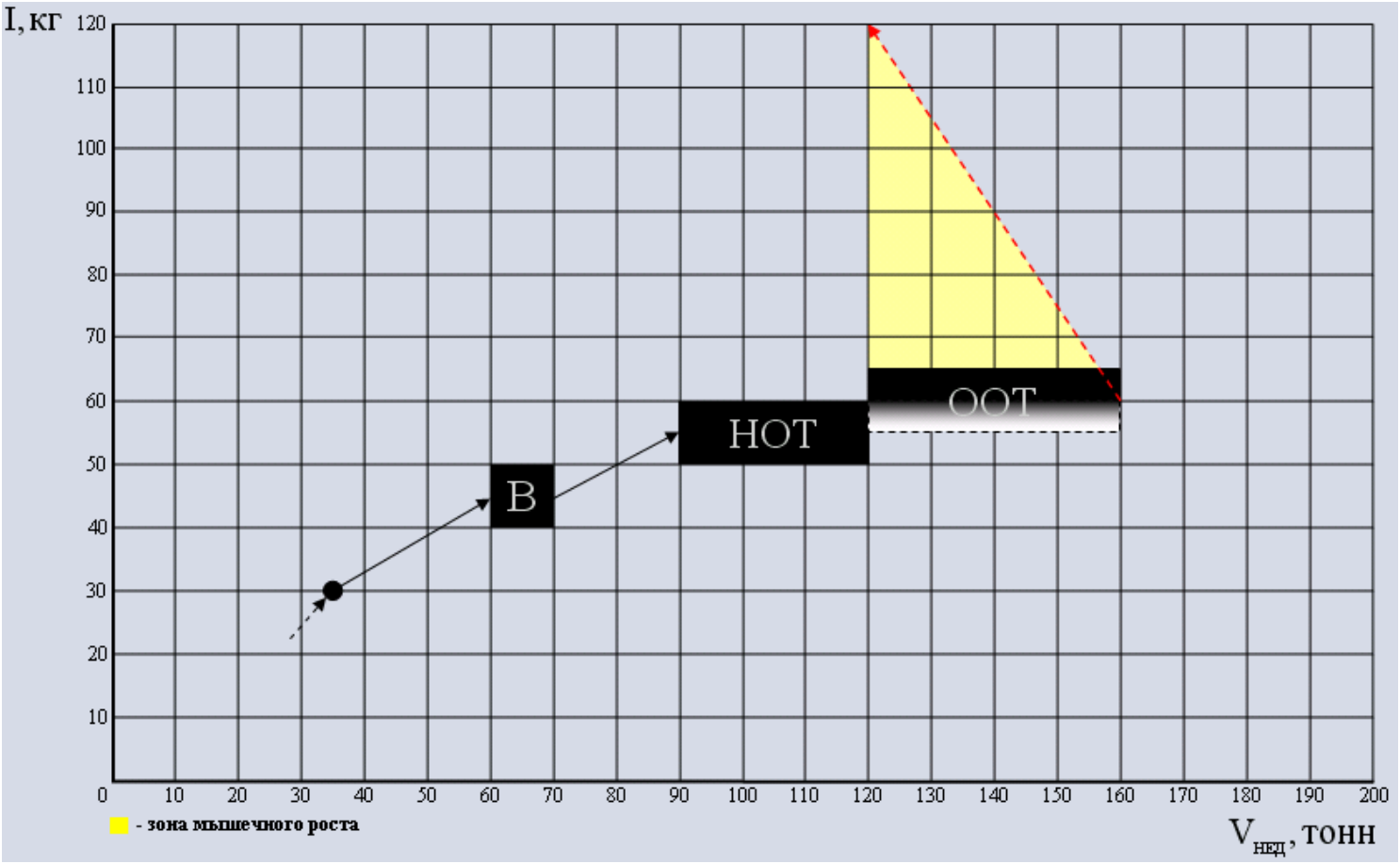
Иногда, ну, периодически, если у атлета хватает энергии, ну, там все в циклах, в контексте, на сниженных весах - ставлю - до отказа, при этом до 20-30 повторений, 1-2 подхода. Ну, если нет возможности поставить нужное количество работы, например, упражнений, как поддерживающий прием, иногда - для форсирования адаптации, пробовал, то есть применяю, конечно. предметно - надо вспоминать. Особо в эту строну не уходил, так, промежуточные приемы. Проблема - энергия, трудоемкость.

Надо найти, даже не знаю, где она, брошюру питерских авторов, там очень хорошо описано применение недопинговых препаратов. Может, у кого-нибудь имеется в наличии? Там препараты разбиты на 8 групп, если я правильно помню. Есть и для белкового обмена, и для углеводного, но это не точно, по углеводному. Энергопрепараты, адаптогены, квалифицированная такая работа. Без нее сложновато, хороший такой труд. Сейчас я подробно чето написать не могу, не помню, никогда особо с этим не заморачивался, в то время, когда я это активно применял, у нас в команде был квалифицированный врач, мое дело было только дать ему эту работу да указать дефицитные места в тренинге. Ну, во многом это мимо меня и прошло. Те, кого я сейчас тренирую, пользуются современными добавками, весьма дорогими, не дешевыми, скажем так. Они в этом лучше меня разбираются. В

общем, нужен кворум, может кто че подскажет? По белковому насколько я помню, это аминокислоты, чето вроде метионина и глютамина с аскорбиновой к-той. С ними по моему идут и энергопрепараты, типа рибоксина, как обеспечивающие энергией при оптимизации белкового обмена, это я так думаю, личные соображения, прямо по ходу. Ну, там в этой брошюре, много схем с заменой препаратов. Вот такая вот ситуация. Ну, у нас такой "богатый" по уровню инфы форум. может, кто подскажет? По поводу такой литературы? Надо написать в теме соответствующей - типа, ищу работу питерцев время издания примерно конец 80-х, начало 90-х.

Для поджелудочной, ну, это я помню, - фестал, курс строго 14 дней, не больше. При нагрузке на пищеварительный аппарат применяем часто. А, по белковому обмену - чето о кокарбоксилазе шла речь, но это неточно. В6, В12, В15, тоже кажется с этой оперы.

По поводу функционального тренинга и мышечных объемов. Собственно, если тренинг идет по схеме как в ЛТ, то есть вводный, НОТ и потом основной объемный с выходом на 140-170 тонн, там че происходит-то...? Надо коснуться основных базовых вещей, - мне нужна мощная адаптационная реакция, ну, чтобы организм мог ответить гипертрофией. Если нужна адаптационная реакция, нужен и раздражитель. Что мне может служить таким раздражителем в тренинге? Я выбрал, естественно, тренировочную работу, по формату эта работа есть развитие определенного набора ФК, - специфической выносливости, силовой выносливости и силы. Наиболее приемлемым форматом оказалось развитие специфической выносливости на 3/4 примерно, силовой выносливости на 2/3 примерно и силы на 1/2. Вместе через классический тренинг это дает примерно 160 тонн освоенной нагрузки при средней интенсивности кг 60. Чтобы увеличить размер адаптационной реакции, такая работа выполняется в серьезной динамике, я стараюсь ее иметь в тренинге значимой, до 2 тонн в неделю за неделю. Получается, что меня интересует только это - работа тренировочная как раздражитель, постоянно возрастающий, поскольку алгоритм такой работы - развитие необходимых ФК. То есть оболочка, прога такая - работаем так, чтобы параметры работы росли, через развитие ФК, а для этого пользуемся классическим тренингом, спортивным, то есть обычным функциональным. При достаточном росте размеров такого раздражителя, что измеряется динамикой роста нагрузки получаем мощную адаптационную реакцию. В которую вовлечен и метаболизм, ты это уже почувствовал. Ну, поскольку эта нагрузка является критичной, а возможно, и сверхкритичной для метаболизма, в смысле, его предельных возможностей, дальше тренинг идет с убыванием объема нагрузки и ростом интенсивности. Помнишь график, который ты рисовал? Сейчас прервусь, позже продолжим.



Так вот там, на графике, нужно найти точку: 120кг по вектору интенсивности и 120 тонн объема нагрузки. Провести в эту точку из точки предельного метаболизма вектор. Где-то на пересечении этого вектора идущего по объему нагрузки от 160 тонн к 120 тоннам и от 60 кг интенсивности к 120 кг и размера метаболического обеспечения и находится зона мышечного роста.

«А что же находится до этого?
Пока тоннаж меньше, и ниже интенсивность...Неужто годы тренинга в надежде на выход на указанные на графике параметры, и лишь тогда начнёт расти та самая масса...? »

Все нормально. Ниже тоже есть резон работать, и на перспективу, и в самом простом среднесрочном смысле. Давайте разбираться. Нокс. Его работа, что она дала в плане мышечного развития? Баланс, качество, контроль над жировой. Объемы - не потерял, но особо и не добавил, объективно - не добавил. В этом случае довольно и того, что не потерял. Поверь, любой с модных минимизированных тренингов вы вообще бы не увидели после такого тренинга в кадре. Их "объемы" - от них ничего не осталось бы. Второе. Функциональная подготовка. тут все ок. Третье - метаболизм. Ну, коллега пишет, что он уже не может есть. А надо. То есть метаболизм разогнан, и неплохо уже. Третье - адаптационные реакции. Кто знает, может быть последний спад Нокса продиктован кризисом метаболизма, критическими состояниями именно метаболического функционирования? Я не знаю. Может, что наука скажет? Хоть это функциональный кризис, хоть и недостаточность энергообеспечения в виду недостаточного функционирования метаболического аппарата, интересно, есть он такой - "метаболический аппарат", не думаю, ну да меня поправят, я надеюсь, но адаптационные механизмы загружены. Все, короче напряжено, загружено, и адаптационная составляющая, и метаболическая, и функциональная. При самых невысоких рабочих весах. При целых... (тьфух3р.), ну, вы поняли. Да и вообще, чтобы "выстрелило" на меньших объемах нагрузки и бОльшей

интенсивности, а она здесь имеет возможно и непрямую, а косвенную роль, хотя скорее всего и то, и другое, надо ведь именно этот тренинг и сделать. Речь об этом. Еще. Этот график показывает, куда двигается тренинг с ..., вот с этого или того места. Ну ведь у Нокса есть возможности прервать функциональный тренинг и начать работу на объемы. Хоть сейчас. Как должен строится такой тренинг? Вот я график, в смысле, - мы с Ноксом и приводим. И. В этом графике, если провести такую вот зону достаточного метаболизма, при попадании в эту зону нагрузочных параметров и видна будет зона мышечного развития. Есть и другой вариант, - идти к этой зоне через выражено силовой выносливости тренинг. Например, сейчас Нокс может уйти на 4 тренировки и работать над повышением силовой выносливости, меняя объемные циклы и циклы объемно-силового тренинга и все при 4 тренировках в неделю. Коллеги, вы меня извините за путаницу, невольную или кажущуюся, я просто быстро "переделываю" позиции тренинга для удобноприемлемого формата. Я то тренировал натуралов на более менее серьезном уровне вручную, тренинг так не систематизировался, только сейчас приходится. И еще. Тренинг получается и многозначным, многопараметральным, широкосистемным, вариативным, а в данной версии, с графиком - с параметром тренировочного воздействия и на метаболизм, и так далее. То есть пусть неоднозначность ситуации никого не пугает. Была бы обозначена проблема, тогда и решать можно. Ну, где-то обозначаем. Ниче страшного, обычный тренерский поиск, я бы так это обозначил, наверняка. Обычная и достаточно интересная работа, ниче особенного. У меня вопрос, предметный, если кто знает, поделитесь, - во сколько раз может развиваться сила, во сколько раз может быть увеличена силовая выносливость? И если это возможно - во сколько раз может быть увеличена специфическая выносливость вот по этому тренингу. ну, применительно к этому тренингу? Если вопрос имеет смысл, по специфической выносливости.

Извини, я может некорректно об этом говорю, о тренировке суставов и связок. Прям там - "тренировка суставов и связок". Не специальный тренинг, сопутствующий, если можно так сказать. Растяжка, обеспечение значительной подвижности суставов на фоне хорошего разнообразия упражнений с малыми весами и полноамплитудной техникой. Все в меру, Диско писал, что серьезное увеличение моторики сустава + силовые тренировки опасны. Поэтому растяжка в идеале должна предварять такой тренинг, потом добавляем такой тренинг, - результаты - 0 травм. В идеале. В моей практике - все близко к идеалу. Ну, надо обратить внимание на развитие гибкости тазобедренных суставов и позвоночника. Развитие мышц - строго сбалансированное, ну, что-то еще было, уже подробности, детали, если придеться вспомнить, я напишу. Силовой тренинг, на этом этапе - строго противопоказан.

Конечно, только заходим "за край", потом - назад. Например, рабочие параметры адекватного метаболизма - примерно на 20-25 процентов ниже той нагрузки, на которую выходим. Если предельная 160 тонн, то рабочая - 120 тонн. При более высоком значении интенсивности - там вообще еще и дополнительный люфт будет иметь место. Мы сейчас уперлись в ТРЕНИНГ метаболизма. С чем я нас и поздравляю. В позитивном смысле.

Силовое развитие мышечной группы, целого комплекса мышц верхнего плечевого пояса, не может быть обеспечено только одним упражнением. Даже если атлет в нем "выложился". Более того, термин выложился вообще не применим к тренингу атлета любителя до весьма продвинутого уровня. Все эти выкладывания - они ничего не стоят. Ровным счетом ничего. Для развития силы верхнего плечевого пояса как раз и подойдет эта прога. Это все равно, если бы в лифтинге, например, атлет отказался от всех подсобных упражнений, и выполнял только соревновательные, мотивируя такое решение тем, что он только так может выложится. Выкладывается только хорошо триерованный атлет, иногда, когда его прет, что называется. И сверхъестественных эффектов к сожалению, это не дает. То есть вот это самое выкладывание, это больше относится к хорошему тренинговому куражу хорошо

тренированного атлета. В повседневности все несколько проще. Собственно выкладывание - это больше относится к внутренней стороне нагрузки, к субъективному состоянию атлета. Ну, все совпало, его прет, вот он и выложился. Само по себе это не является каким-то тренинговым приемом, причем категорически не имеет никакого отношения к людям малотренированным. Вот обычным атлетам дается набор упражнений, в силовом режиме, - и "выкладывайся" сколько хочешь, имея в виду, что завтра тебе тоже пахать, послезавтра тоже, и послепослезавтра тоже, и все это в силовом режиме. Очень часто тренер, на практике, как раз и останавливает атлета в подобных ситуациях.
Есть более объективные параметры работы, просто поэтому. Тоннаж, интенсивность, циклирование. Ну, собственно хорошо тренированный атлет, выкладывается, даже если и выкладывается, то конечно, не в одном упражнении, тем более не в трех подходах, например. Он выкладывается в рамках проги, цикла. Это - более адекватно, да и то, это края нагрузки, тут надо сто раз подумать, должен он выкладываться, не должен. Лучше ориентироваться на обычные объективные критерии тренировочной работы.

Толщина средней части, а именно это дает пиковость, строится качественной работой рук при тренинге спины, я уже писал об этом, там должна быть довольно сложная техника, это очень! важно. И всегда - с лямками. Иначе чел тянет руками, то есть бицепсом, обычно это и дает развитый низ, ровно как у тебя, и проблемы с серединой. Поэтому ту надо отработать две позиции - делать в тренинговом режиме тяги на бицепс, то есть на среднюю часть в тяговых упражнениях, то есть с лямками тянуть верхние две трети - в тягах верхних и нижних блочных. И - убрать штангу совсем, на длительный срок, и на бицепс работать ТОЛЬКО с гантелями. Решение абсолютно добросовестное, поскольку хуже ты никак для своих рук не сделаешь. Можно чередовать, циклировать - то есть работаешь подчеркнуто на объем рук, в объемно-силовом легком режиме, а следующий цикл делаешь на форму в объемном. Варьируя упры, но всегда только это набор - в тягах с неполной амплитудой и с гантелями. Штангу исключи однозначно. Забудь о ней.
По поводу того, стоит ли руки качать вместе - ну, это очень относительный вопрос, - руки обязательно качаются и раздельно, и вместе. И в объемном режиме, и в объемно-силовом. И на силовую выносливость, и комбинированно. Все варианты должны быть. Фишка в том, чтобы не ловить подходящие варианты тренинга в данной ситуации, а тотально тренировать руки, раз это так актуально для тебя. Количество тренировок рук при этом колеблется от 1 тренировки в неделю, до 4. Куда они денутся, вырастут. Если именно их тренировать, а не качать. Циклы нужны. начиная с полугода. Но для этого надо именно тебе, пока осмотреться, попробовать и тот и иной тренинг, все перепробовать, а потом и цикл получится. На цикле, именно полугодовом, примерно в последней трети а вначале в середине, должен быть пик работы. Хоть и на форму бицепса, хоть и на весь объем, это когда с формой начнутся подвижки.

Да, для мышц это лучше. Упражнение за упражнением, подход за подходом, повтор за повтором, да еще и вес добавляется через каждые считай пару подходов. Чеж ей не расти. Если рабочие веса нормальные. Если общая нагрузка достаточная, если динамика присутствует, нагрузочная. Если метаболизм позволяет. Если эти условия соблюдены - мышцы обычно растут. До сих пор, за все годы, я ни одного исключения не встречал. Хотя работал со многими, ну, если зал абонементный, и мужской и женский, и группы - с утра до вечера. Надо разбираться. Должно оно расти, или не должно. В смысле, может не тот еще нагрузочный уровень, чтобы ставить вопрос "ребром", либо нагрузочная динамика. В вопросах мышечного развития это два главных вопроса, с них всегда начинают. Гипертрофия то у нас в культуризме только одна, - функциональная, другой то нет. Функция строит орган. Все достаточно просто.

Все таки надо пользоваться всеми упражнениями. Очень часто бывает - чел жалуется, что у него "не идет" та или иная мышечная группа. Делаем нормальной общую нагрузку, входим в нормальную нагрузочную динамику, выходим при этом на полный, развернутый подбор упражнений, и то, что он считал чуть ли не "трудными" мышцами у себя. вполне растет. а вот если и при этом не растет, при достаточной стажности, то вполне лечится специализациями, повторными.

Ну, я отменяю отведения вперед, на время, естественно, только в том случае, если передняя дельта доминирует при отстающей боковой. Вообще боковые дельты трудноваты в развитии. И тут важна общая фоновая нагрузка на дельты. А вот фоновая нагрузка это жимы, а жимы, в основном развивают переднюю дельту. Вот такие вот коллизии. Одну боковую дельту особо не раскачаешь, суставы не железные, очень велика вероятность получить травму, если пытаться развить боковые в режиме форсажа. В общем, получается, что надо: поддерживать и медленно увеличивать фоновую нагрузку на весь плечевой сустав, обязательно используя жимы гантелей и штанги, причем с обтяжкой сустава; постоянно работать на боковую дельту в отведениях и гантелей и блоков. Блоки обязательны, они очень хороши для боковой дельты. Трудно найти лучшее упражнение, разве что отведения с гантелями на продвинутой стадии. Я к чему подробно о боковой дельте - очень трудная мышца, и качать ее стоит, в режиме догоняния. То есть жмете, и обязательно и гантели и штангу, но на разы, это сугубо не силовые жимы. Вместе с тем и веса должны расти - ? Одни компромиссы. Тренинг на них богат, мягко говоря. И вот получается, что надо развивать переднюю и заднюю дельты, именно на их росте, вдогонку и строится боковая. Невразумительно? Ну, оно так и есть. Иначе все ходили бы с дельтами. Вот по росту рабочих весов в жимах на дельты. Развивает лучше жим гантелей, а чтобы веса росли, нужен жим штанги сидя. Неопасно, кстати, - веса малые сравнительно, медленно растут, пока силушки маловато, тогда и надо начинать осваивать, параллельно развивая разгибатели спины и пресс. Я вполне серьезно, встречал такие рекомендации - жимы сидя не делать. Новичку. Как раз новичку и надо жать сидя. Ладно, я отвлекся. Так вот. Получается, что на дельты, если стремится их развить серьезно, надо делать всё. И на все. И использовать для этого ВСЕ возможности. И то, обычно и этого недостаточно, практически всем приходится делать специализации. Но есть и хорошие позиции по этому вопросу. При таком тренинге: развиваются трицепсы - почти идеально. Тренируются плечевые и локтевые суставы. Развивается верх груди. По груди - там все после такого тренинга вообще просто решается. Руки после развития дельт - именно что и сильные и выносливые, с такими руками и разведения делаются нормально, и грудь доразвить - раз плюнуть, я серьезно. А вот если атлет не дай Б-г преуспел в жимах лежа - вот тогда жди проблем. На жимах на дельты, на грудных сведениях, -стабилизаторы не развиты, сустав мясом плечевой не оброс, не тренирован, - травмы - дело времени, при хоть сколько-нибудь сильном трицепсе и сильных грудных. Руки - развиваются - от плечей, от плечевых суставов. А плечевые суставы для развития нуждаются в жимах, отведениях свободных отягощений, и обязательно - на блоках. Их для этого и придумали. Не
знали ведь, что революция грядет. Наивные. И вот уже. УЖЕ. С развитыми дельтами и развитыми руками, - тогда в нормальном культуризме и дорабатывается грудь, самыми малыми трудозатратами, как и руки. Все остальное, ну, ИМХО, разумеется - трата времени и попытки проскочить среди ... . Ну, я живу на Донбассе. У нас так говорят. Фольклор.
Так что этот так называемый "объемный" тренинг - весьма выгоден и экономичен, в плане работа/мышечное развитие/травматизм. И вопрос на отведения приходится рассматривать вот в таком вот ключе.

если подходить к тренингу серьезно, то действительно, первая проблема - много мышц. Подход - сначала масса а потом..., никак не удовлетворяет. Надо по возможности качать сразу все мышцы. просто задействовать их в работе. Иначе как они разовьются? А вся эта "база" - не спорю, масса тела увеличится - сила - тоже. И крупные мышцы, тем более если база это присед, тяга и жим - а это в основном разгибатели - вырастут. С мелкими мышцами будут

большие проблемы, этого не избежать. На фоне развитых крупных мышц развивать мелкие сложно. Но другого варианта нет, к мышечному развитию, если не иметь в виду элементарную классику. Но по классике надо работать совершенно по другому. На веса не лезть, развивать не силу, а силовую выносливость. Находить время для большого количества тренировок. Хорошие позиции в таком тренинге - есть возможность развить связки и избежать травм за счет этого. Силовая выносливость развивается конечно, страдательно и умирательно, но в целом побыстрее, чем сила. Сила на фоне развитой силовой выносливости развивается получше, чем напрямую. Застоев в развитии силы особого не бывает. Ну, там много своих плюсов при совершенно одном минусе - больше времени нужно на тренинг. Ну, относительный минус - не такой большой рост мускулатуры в начале тренинга. А в целом получается, что классика "помягче" и наработанные силовая и общая (специфическая) выносливость более доступны, как ФК, чем сила. А это дает возможность прогрессировать, избегая, вернее, преодолевая застои. Посмотрите на общую практику - все вначале нормально, веса растут, масса тоже. Потом - серьезный стоп. Или серьезно на силу надо работать, а это тоже объемные методики, плюнув при этом на баланс и эстетику, примеров позиционирования атлетизма через силу - валом. Кстати, еще об ущербности расхожей "базы" - встречаю тут на форуме такие например случаи - жим и тяга идут, а ноги, то есть приседания - нет. Или присед и тяга прогрессируют, а жимы - нет. То есть сбой по одной мышечной группе - и много проблем. И начинаются поиски методик жима, или приседаний, или тяг, но там получше, спина всегда обычно реагирует на работу, хоть и необъёмную, и тяги растут. Обычно - до травм. В общем, я например, не вижу вообще смысла в подмене культуризма на что-то другое, если интересует именно мышечное развитие. В классике сложно, но в силовом тренинге - там еще возможно, посложнее.

Просто я и тот тренинг, который в ЛТ считаю тренингом для любителя натурала. Там вообще все просто - выходишь за пару-тройку лет, если с 0, на уровень критического метаболизма, потом химики принимают анаболики, а натуралы работают в рамках освоенной нагрузки, повышая интенсивность. Например. атлет освоил уровень 160 тонн при интенсивности 60 кг. Делим 160000 кг на 60 кг, получаем 2666 подъемов в недельном цикле. При этой же нагрузке планируем интенсивность 70 кг. Считаем, и у нас получается 160 т / 70 кг = 2285 подъемов. Снизим нагрузку до 140 тонн, чтобы получить люфт по метаболизму, и планируем работу на уровне например, 80 кг. 140 т / 80кг = 1750 движений, или повторений. Можно работать не 6, а пять дней, получим посыл по вектору специфической выносливости. На все это накладываем вариативность по количеству тренировок в неделю, накладываем тренинг метаболизма, накладываем годовой цикл, с полярностью нагрузки, с выходом в форму, с удержанием формы, с ОФП, - получается неплохой тренинг. Но это ближе к уровню средней тренированности - для любителя. Остается еще один уровень - третий, продвинутый уровень. Специальное хорошее продвижение по вектору интенсивности, с выходом на все остальные параметры - силовую и специальную выносливость - и для мышц, и для тренинга метаболизма.

Ну, это сугубо личное мнение, как в литературе, я не скажу, - косые - мышцы достаточно универсальные, работают везде, где есть нагрузка - и на ноги, и на спину, точнее - торс. Везде они подрабатываю, стабилизируют, вращают, - участвуют во многих движениях. Но мышцы сильные и довольно выносливые. Поэтому Вы и почувствовали их после перерыва. То есть на нагрузку, самую разную, они реагируют, но особо развитыми при нормальном тренинге тем не менее не становятся, поскольку от природы и сильные и выносливые. Специально развить косые мышцы - тут труда много надо. Так что бояться не стоит, за талию, - по поводу переразвития косых. На начале тренинга после перерыва они реагируют вроде увеличением объема, но очень быстро эта гипертрофия уходит. Да и вообще - у мужчин талия - это то, что ниже косых, там, где косые, их низ, выступают над верхом таза. Вот там, как мне кажется, и есть это самое узкое место, -мужская талия. Если живот вперед не выпирает, таз компактный, то косые при среднем развитии погоду не испортят. Чтобы косые не переразвивались, это редко, но бывает, надо хорошо тренировать пресс и разгибатели спины - особо. Тогда с косыми все будет в пределах нормы.

Для малотренированного 1 тренировка в неделю мышечной группы - для меня это нонсенс. Именно для поддержания работоспособности и объемов, у тренированных - вполне можно. не более 2-3 недель, больше - начинается растренированность. Но у тренированного потеря тренированности - при небольшом размере - еще и обыграть можно. Но это все - много мороки, проблематично. Слишком уж "по тонкому льду". Можно, но в целом проблематично, поэтому практической ценности особой не вижу. Как компромисс - вполне можно, не часто, эпизодически. Для развития - 1 ударная, на следующей - 1 малая и 1 средняя. Потом можно две средних, или пару недель, потом можно 1 малую и 1 ударную, потом 1 среднюю, - на следующей неделе. Примерно так... Но. Это у тренированных вполне срабатывает. У среднетренированных - не думаю, может выстрелить, может - и нет. А так работать неохота. так что 1 раз в неделю - не думаю. лучше таки 2, но одна побольше, другая - поменьше. Там, где поменьше, акцент на другую мышечную группу. Ну, извини, что объясняю, это так - на всякий случай, чтобы исключить разночтение.

Я почему первый этап подготовки вообще выделил в функциональный тренинг? Потому что нет тренинга, направленного на мышечное развитие. Любой тренинг - это всегда развитие или удержание уровня тех или иных ФК. И иного не дано. Просто по факту. Нет ни одного вида спорта, направленного на что-либо иное. В культуризме цели и средства поменяли место, но суть та же. Развитие необходимых ФК. Это и цель и содержание, и алгоритм и все остальное в обычном спортивном тренинге. Тело - средство, ФК - цел. У нас - ФК - средство, тело - цель. Только смена мест, ниче другого. И тренинг, а именно тренинг новичка, ну, непродвинутого атлета может быть построен ТОЛЬКО как тренинг, направленный на развитие ФК. Мышцы - следствие. А именно мышечноразвивающего тренинга просто нет. Функциональноразвивающий тренинг, а тренинг вообще может иметь только такой формат, - там свои принципы, Вам ну более чем кому-либо знакомые. И именно развитие ФК определяет тренинг, всё его содержание. Ну, я Вас агитировать не буду, не мне, юристу, об этом говорить специалисту. Просто делюсь. Кстати, непонимание этого и генерирует детскую болезнь - миофибрилляторные все эти эссе. Кстати, от нечего делать, придумал, минуты за 2, следующую физиологическую объяснению роста мышц. Делаем обычный объемный тренинг. Саркомеры, не митохондрии - разрастаются, (кстати, что такое саркомеры, интересно), мышечная клетка наполняется всякими там энергообеспечивающими кишками, объём вроде как тоже увеличивается. Работаем дальше, снижая углеводы. Энергии мало, ее не хватает. Это заставляет при тренбинге активизироваться в плане "роста" миофибриллы. Ну, очень примерно, и кстати, похоже на правду. качественные небольшие приобретения примерно в таких условиях тренинга и питания и проходят - но понемногу.

Все-таки - тренинг функционален по своей природе. Развитие ФК - это процесс весьма детерминированный, зависимый и определяемый именно развитием ФК. А мы - пытаемся подменить. Вопрос то серьезный. Назовите мне хоть один тренинг хоть в одном виде спорта, ну, я имею в виду функциональные, то есть физические виды спорта, где речь идет о чем либо другом, кроме как развитии и использовании на соревнованиях тех или иных ФК. И технологии спортивные только такие. Поэтому по вопросу мышечного развития можно на тренинг смотреть весьма широко. И стоит - весьма широко. Например, можно говорить, что мышечные объемы обеспечиваются варьированием работы в повторном режиме от 3-4 до 12-15, например, но не 8-10 - это для объема. Что гипертрофия обеспечивается применением объемного и объемно-силового режима работы вкупе с прорабатывающим. Что важнейшим параметром является достаточный анаболизм. В целом можно говорить только о том, что при выходе на тот или иной уровень нагрузки с определенной динамикой можно получить мышечную гипертрофию. И объем и интенсивность нагрузки настолько высоки, что тренинг может иметь только одну технологию -развитие необходимого набора ФК. И использование в целях мышечного развития. То есть мышечное

развитие в культуризме это только результат развития и использования определенных ФК. И тренинг - только функциональный. Что радует, и практически разделяет тренинг спортсмена и неспортсмена только по количеству работы.

«Владимир есть вопрос: мы делаем спинку дважды в неделю если ли смысл разделять тренировки на толщину спины и ширину спины?»

акцентацию то на ширину, то на толщину я конечно использую, но делаю это примерно так - в одном цикле на толщину, в другом - на ширину. Ну, на ширину, я от этого термина уже почти отказался, обычно эта работа - на ширину, малорезультативна. Поэтому я начал говорить по этому поводу " в вертикальной позиции". Это я просто поясняю, отслеживаю так сказать, флуктуации терминологии у самого себя. Так вот наилучшее сочетание для развития спины, как мне кажется, это - вначале акцентация подтягиваний при средней примерно работе в поперечных тягах, ну, на толщину. И подтягивания работаются с направленностью к пределу. Причем для обеспечения этой работы как раз и надо применять тяги гантели и блока нижнего. Можно периодически в объемно-силовом режиме. Обычно при такой настойчивой работе, после некоторого времени, обычно с полгодика надо, начинает резко возрастать количество выполняемых подтягиваний. Я у многих наблюдал такие "прорывы". Ну, и вот когда верхняя часть уже более менее развита, и начинается тяжелая работа в поперечных тягах. Периодически применяется объемно-силовой режим, начинается постоянная и предельная пахота в поперечной позиции. Разбавляемая естественно, у нас все циклично!, более легкими тренингами, то есть циклами в вертикальной позиции - то есть в тягах сброс нагрузки, в подтягиваниях - как получится, как попрет. но без особого надрыва. просто так работаем в вспомогательных если можно так сказать, циклах, чтобы обеспечить тяжелую пахоту на поперечных тягах. При этом промежуточные циклы могут быть и 4-5 недель, и 5-6 - по обстоятельствам, по контексту тренинга. А тяжелые циклы поперечных тяг, на толщину, так сказать, и 6-8 недель бывают. Ну, поэтому к варьированию в рамках недельного цикла я бы никого не призывал. Малорезультативно, просто не нужно, ну, это на мой взгляд, конечно.

«У меня вот, после первой обьёмно-силовой тренировки возник вопрос:
А почему бы не варьировать интенсивность в пределах недельного цикла?»

Ну, ребята - давайте разбираться. В принципе - можно. Почему нельзя? Но. Для чего? Для мышечного развития, как эффекта просто от смешения режимов работы - да, вполне можно. Для поднятия интенсивности тренинга - ну, не знаю, навряд ли. Для чего еще можно применить? Для поддержания падающей слишком интенсивности работы на именно эту мышечную группу - ну, в принципе, можно, но как разовый прием у хорошо тренированного атлета, для предотвращения начинающего сползания интенсивности. Так можно. То есть я бы сначала все-таки рекомендовал работать "чистыми" циклами, а вот комбинирование работы в рамках недельного цикла - это на потом. То есть зависит от уровня тренированности и стажности применения чистого, не комбинированного циклирования по режимам работы. Вы знаете, я все и всяко призываю комбинировать, у меня даже такой период тренинга есть, где смешиваются все режимы работы. Но это - от уровня. Раньше времени не хочется применять такие приемы. Вот такое мнение.

У меня все просто - гипертрофия - это функциональная гипертрофия. Никакой другой я не знаю. Есть рост функциии, есть и рост гипертрофии. Уровень гипертрофии категорически определяется уровнем текущего функционирования. Функционирование строится только по законам развития ФК. Все.

У меня любой атлет может намного увеличить в срочном режиме рабочие веса. Они всегда - занижены. Нагрузки такие. И режим работы - силовая выносливость. Так что это нормально - работать с меньшими весами, получая нормальный эффект гипертрофии.

Ну, механизм действия ВИТ понятен - мощный общий стресс, наложенный на сверхтренированную систему, что вынуждает организм дать единственно доступный отклик - гипертрофию, поскольку он уже много лет так натренирован. Менцер был прав - это просто "включение". Никакие миофибриллы конечно, здесь не при чем. Просто последний специфический, вернее, наполовину специфический стресс, который может еще получить организм профи, крайне усиленный общим, - редко, до отказа, и так далее. Еще бы надо и током пи...ть. Я серьезно. Полярность нужна тоже - то есть резко и с контекста объемной работы, то есть на силовую выносливость - силовая работа, проведенная неадекватно редко. Тут все просто. Во, выдал, нескромно, но это я чтобы привлечь внимание. Вит в реале сработает и без мелких групп, надо сделать только базу, и экстремально. Если это на фоне соответствующей фармы, то действительно - можно не пахать по 2 раза в день. Ну, и такой цикл должен длится на фоне небольшой функциональной деадаптации. Да. Причем мелкие группы вырастут сами по себе, только их надо уже иметь, конечно.

С Витом все несложно. Ну зачем профи делать 2 околопредельных объемных тренировки в неделю, которые ему уже ничего не дают? В силу предельной адаптации. Или одну сверхпредельную, одну легкую? Если и объемов таких нагрузки атлет уже не может генерировать, по определению. Ну не может он уже поднимать больше при необходимом уровне интенсивности. Если будет поднимать больше, интенсивность снижается. Все. Любое ФК, и силовая выносливость тоже, имеет пределы развития. Ну, выход только один - силовой тренинг, наложенный на силовую выносливость. Я этот прием и применяю, только после своего пресловутого "сечения". И обязательно - все должно быть в балансе, и хорошего качества. Вводим силовые тренировки, они хорошо вписываются, не так опасны, и могут быть весьма эффективны, как это не парадоксально, для гипертрофии. А я уже об этом писал. Раньше, в этой же теме. Наверное, Вы пропустили. Бывает, тема динамична, я тоже не все успеваю отследить.

Вы не забывайте и о фарме. Представляете как это может выглядеть? Это многие килограммы мышц за месяцы! Причем на фоне колоссального снижения нагрузки, что здесь обязательно. Просто для освобождения энергии, которая нужна для такого синтеза. Понятно, что люди на этом выиграли/проиграли. И тот, кто не въехал в систему, проиграл. Но как всегда, есть и оборотная сторона медали - связки, травмы. В общем, у профи это сейчас уже отработано и оптимизировано. И строго по месту, естественно. Ну, докатилось и до широких народных масс, до нас, то есть. Ну, а на уровне массового ББ, понятно, что это вопли и крики - надо вот так! тренироваться. И только так!, нахера фигачить в зале!?
Надо таки к тренингу подходить не линейно, диалектика как раз и есть адекватное методологическое обеспечение. Чтобы прийти к ВИТу, прежде надо много и очень тяжело работать объемно.

Масса процессов, гетерохронных, как обычно говорят. Это раз. Во-вторых, мышечную гипертрофию привязать к тренингу вообще сложно. Гипертрофия то функциональная, определяется уровнем и параметрами функционирования мышечной системы, + метаболизмом, + уровнем адаптационных реакций. Последнее - это вообще - общее место. То есть при всех прочих условиях гипертрофию функциональную можно позиционировать только от уровня освоенной нагрузки - от объёма и интенсивности ВЫПОЛНЯЕМОЙ нагрузки. При соответствующей "начинке" - подборе упражнений, работе над формой, качеством и балансом мускулатуры. Можно выделить просто этапы мышечного развития - выход на качество + выход на нормальную форму и баланс мышц. Второй уровень - увеличение объёмов по уже заданным формам, качеству и балансу. Все. А искать тренинг, напрямую

обеспечивающий мышечную гипертрофию - это уже физиология. Которая ну никак не стыкуется с тренингом. Хотя бы потому, что если и есть что-то по теме физиологические модели или обоснования спортивной тренировки, то это касается опять же развития ФК. А не мышечной гипертрофии. Физиология - это вообще для самых тупых. Ну, самый примитивный тупичок. Я имею в виду - в практическом культуризме. Хотя как прикладная лапшевешательная технология в помощь безграмотному инструктору, - вполне процветает.

Тренинг по определению - это ТОЛЬКО развитие ФК. Больше там нет ничего. Мышечная гипертрофия поэтому может рассматриваться ну только как побочный эффект, напрямую, кстати, не коррелируемый. Пример - применение АС. Именно анаболические эффекты этих препаратов и обеспечивают наибольший прогресс в культуризме. И это уже давно имеет место. Атлеты 80-х вполне сопоставимы с атлетами сегодняшними. БОльшая тем не менее мышечная масса современных атлетов обусловлена по видимому не новыми технологиями тренинга, а практикой применения гормона роста. Ну, все, что произошло за последние десятилетия в тренинге - это развитие силового тренинга применительно к задачам ББ, я имею в виду так называемую высокоинтенсивную тренировку. И то - это не самостоятельный даже тренинг, а всего лишь прием. В самостоятельный тренинг ВИТ может попасть ну с очень большой натяжкой. Вот Вам и ответ на вопрос - что явилось фактором прогресса в современном ББ. Ну уж не открытие новой тренировочной технологии.
Мышечное развитие определяется в бОльшей мере анаболизмом, чем тренинговыми решениями, ну, это конечно, сугубо личное мнение. Мышцы отвечают гипертрофией на самые разные режимы работы. В целом, на практике, обязательно применение не только объемного тренинга, но и прорабатывающего, причем на низкоуглеводной диете. После такого тренинга обычно всегда имеет место приличная добавка в объёмах. Ну, и так далее. Хотя - теоретически я в это верю. Должно быть. Но нету. Хотя - если найти/сформулировать тренинг метаболизма, то прорыв в массовом бб вполне можно себе представить. Метаболизм - это функция. Функция - тренируема. И по размеру, и по качеству. И по дискретности. В спортивном культуризме это достигается подводящим тренингом, причем в количестве изрядном, примерно каждые полгода атлет ставит организм в самую сложную метаболическую ситуацию. В любительском культуризме тут еще и конь не валялся. Ничего нету, даже в самом зачаточном состоянии. Но в любом случае, будущее массового бб пойдет вгору по мере овладения/подачи нормального тренинга, а потом - только по тренингу метаболизма. А вот это - действительно физиология. На стыке с тренинговыми решениями. Ну, если бы у меня было 5 по физиологии, я бы и написал, попробовал бы сформулировать такой тренинг. Хотя бы в виде теории. Нужен теоретический посыл. А иво нету.

Ну, наибольший набор объемов я отмечал при снижении общей нагрузки от максимально обусловленной метаболизмом процентов на 20-25 и максимальном развитии удельной мощности работы - то есть силовая выносливость в чистом виде. И то - не всегда и не сразу. В целом - в среднесрочном масштабе, если такой тренинг обеспечить и провести его повторно раза 2-3 за год, - это одна из предсказуемых ситуаций в тренинге. Что всегда работает - это специализации. Хорошо тренированная МГ при трех тренировках в неделю с попыткой удержания прежних объёмов работы, выполняемая в повторном циклировании, - это единственно предсказуемая по результату ситуация в ББ. Ну, это из личного опыта, только и всего. Ну, тренерского, я имею в виду.
Видишь ли, трудности тренинга обусловлены в массовом ББ не этими позициями. Натренировать организм к большим нагрузкам, выйти на баланс и хорошую форму мышц - вот это наиболее злободневная проблема. А режимы работы - да меняй их, при росте постепенном интенсивности, все и вырастет. Никуда не денется. А вот развить специфическую выносливость, - это в большей мере вопрос количества тренировочных занятий. А здесь - просто громкий пук массового ББ. Называется этот пук - " я не могу жить в зале, мне некогда тренироваться 5-6 раз в неделю". Понимаешь, НЕКОГДА! И это при том, что культуризм чрезвычайно трудоемкий вид спорта. Нет ни одного вида спорта, где требуется предельное развитие ОБЪЁМОВ всех мышц. Так что в ближайшие годы атлетов сильно не

прибавится. Но позже - да, обязательно. Залов много, работа идет, людям свойственно прогрессировать в своих представлениях. И конечно, не последнюю роль в этом может сыграть российская спортивная наука.

Серьезно - зависимость при полноценном тренинге практически линейна. Я никогда, ни одного раза не колдовал, а всегда выходил на нагрузку. И все. И штамповал атлетов среднего примерно уровня - национальных чемпионов - не напрягаясь. Как и по абонементу. Там все как раз не сложно. Лишь бы чел на это нашел время и силы. Вполне, абсолютно сопоставимо с любым видом спорта. Выходим на предельный для метаболизма уровень нагрузок, начиняя тренинг работой по формам мышц и балансу, используем несколько видов тренинга, циклируя их. Выявляем отстающие таким образом и подвергаем их строго после стажной работы специализациям. Работаем в зоне минус 20-25 процентов от общей нагрузки в режиме предельной удельной силовой выносливости. Все. Потом идем по вектору интенсивности, попутно периодически отрабатывая это по вектору силовой выносливости, это фаза интенсивного тренинга. Периодически заходим при этом в зону заметаболически обеспеченного тренинга. Для тренировки метаболизма. Примерно так.
По поводу адаптации нетренированных - на этих "ножницах" многие порезались. Ловить там
особо нечего. пустая трата времени. просто потому, что это "работает" только в отношении части мышц, самых отзывчивых. И то. самое короткое время. Потом - стоп. Повышай нагрузку.

Поэтому я всячески и эксплуатирую и насилую специфическую выносливость - это не имеет прямого отношения к мышечному развитию, но дает хороший стресс-адаптационный фон. То есть по силовой выносливости почти минимум, по силе - точно минимально обеспеченный тренинг - вот это и можно назвать хорошим решением. самые перспективные подходы. По мышечному развитию - на этом этапе решаются вопросы баланса, причем ведущие мышцы при этом не переразвиваются. А потом - начинаем работать силовую выносливость. На продвинутых стадиях уменьшаем количество упражнений, а количество подходов увеличиваем. Потом - повышаем СИЛОВУЮ выносливость, именно за счет роста интенсивности. А уже потом - по силе тренируем атлета, вплоть до ВИТа.

Все одинаковы. У всех по кругу, примерно одинаковое количество трудных мышц, все одинаково реагирую на нагрузку, если она значима. Тут как раз все в порядке, мы действительно, как и писал упокой Господь его душу, Менцер - "мы все одинаковые".

Только нужно варьирование количеством тренировок. Это важнейший параметр тренинга. Без варьирования количества тренировок дать обычному любителю полноценный тренинг - боюсь, это совершенно невозможно. Вот возьмем Вашего подопечного. Который может тренироваться только 4 раза, не больше. Самое квалифицированное решение по его тренингу только одно. Работать ФК - общую + силовую + силу. То есть прорабатывающий тренинг только с углеводами, потом объемный, потом объемно-силовой, потом силовой. Вот в таких вот разных сочетаниях - и все. Это в целом наверняка обеспечит мышечное развитие. И динамику особо выбирать не придется - какая будет. А вот при трех в неделю тренировках уже имеет место колоссальный разрыв между возможностью развития силовой выносливости и специфической. Поэтому всех и прет поначалу на 3-х тренировках. Потом - только по силе, но там травмы. Ну, и о балансе говорить тоже сложно. Дак вот если использовать для Вашего подопечного трехдневку, - на фоне четырехдневки, то можно получить мышц больше, в принципе, чем на 4-х дневке. Поскольку можно использовать силовую выносливость в бОльших размерах. А проблемы с балансом уже можно отрабатывать на четырех тренировках. Диалектика. Элементарная. Я ведь использую предельные количественные параметры тренинга не сами по себе - ровно постольку, поскольку это обеспечивает максимальные показатели развития

силовой выносливости. И максимум по силовой выносливости дает мне возможность использовать для максимального мышечного развития силу. От количества к качеству. Попутно разгоняется метаболизм.

Выводите атлетов на значимые уровни нагрузки, но за счет количества тренировок - и Вы сами удивитесь, насколько все будут одинаково выглядеть. Есть колоссальный нормализующий эффект тренинга в культуризме. Узкоплечие становятся шире, слабые - сильными, толстые - стройными. Жаль, что на мозги нет такого нормализующего тренинга. А тело - тело, что глина, очень пластично. Еще, это я на всякий случай, чтобы не упустить - упражнения на гибкость - это тоже важно. Процентов 15-20 результата можно обеспечить натуралу за счет работы на гибкость.
Все сумбурно, все никак - это всегда мне кажется, бывает после "прорывов" в осмыслении, который недавно и имел место. У Вас. Вот вроде все ясно и понятно - а потом... Ну, это нормально. Культуризм посложнее многих видов спорта, мне кажется. Так что многое еще долго будет ускользать, не складываться в картинку. Но вот как потом сложится!!!

Вот - прошу всех обратить внимание, на мой взгляд, очень рабочая и методически правильная позиция тренинга во всех смыслах - если ты делаешь объемно-силовой тренинг, то делай его после нормальной работы в объемном режиме/тренинге. При этом объём нагрузки снижаем, за счет снижения количественных параметров. Что и дает нам рост интенсивности, и помимо смены двигательного режима. Это очень важная позиция тренинга.

Баланс дело серьезное. Это не просто впечатление визуально воспринимаемое. Чрезмерный рост трапеции может оставить атлета без дельт и возможно, спины. Если сюда еще и руки подключатся, то вообще - траблы. Поэтому надо нагрузку убрать с трапеции. Не давать ей функционально доминировать. Трапецию, если будет! необходимость, качают просто и быстро - в конце мышечного развития, ну, хотя бы в середине - тягами толчковыми и рывковыми с подрывом. Всему свое место. В начале тренинга это важная позиция - минимизировать нагрузку на трапеции.
Давайте пока так - оставим все как есть - по упражнениям, до просмотра, а потом, если это действительно на уровне проблемы, будем решать. Не хочется сейчас, до просмотра, срывать атлета с пахоты.

У натуралов, тренирующихся в полноформатном тренинге, ситуация несколько получше. Вопрос формата мышечного развития. У натурала метаболизм критичен, поэтому на определенном уровне переходим, ну, кто стремится к максимальному результату - почти на "обезьяний" тренинг. Верх - до предела, а низ - кто как видит себя в нижней части. Обычно со временем от мегаобъемов ног многие отказываются. Сморится - нормально. Ну, ближе к общепринятым стандартам. Учитывая, что лишнего в кг никто на себе не носит - вообще приемлемо. Голень - приличная, квадры - небольшие, при хорошем развитии бицепса бедра. Таз - длинные ягодичные, при небольшой пиковости, почти общеспортивного объема. Поскольку верх бицепс бедра и низ ягодичных развиты, ягодицы не отвисают, верхняя часть ягодичных также хорошо развита, что вместе с разгибателями спины, нижней их части, выглядит вполне приемлемо. Ну, а верх - там все по максимуму. Дельты - побольше, а еще лучше предельных а еще лучше гораздо больше предельных. Спина - это поэма, палитра у меня не та, не могу описать. Грудные - верх развит предельно, середина - хорошо, а низ - жесткий и без отвисания. Центр грудных, визуально, должен быть на уровне середины и внутренней части.

Мне проще, для меня соматика внутриклеточная, это следствие, а не причина. И силовой тренинг применятся именно как силовой. В общем, я органически не могу принять такую позицию в тренинге. Мне все-таки лучше по старинке - лошадь спереди, телега сзади. Не предполагаемые внутриклеточные процессы определяют тренинг, а тренинг определяет все необходимые для гипертрофии эффекты. Опосредствованно, конечно, строго через функциональный тренинг, то есть тренинг, направленный на развитие ФК. И строится такой тренинг именно как обычный спортивный функционально направленный тренинг. Давай, я нарисую например, такой "конечный" тренинг, направленный на развитие силовой выносливости = гипертрофии. Да, по поводу этой позиции в методике. Ну, я свое отношение высказал, никак не могу принять. Но давайте его оставим, а для себя я обозначу эту позицию как "физиологические соображения".

«Эх, готов из зала не вылезать лишь бы немного плечи расширить. Но ведь мне уже 25 скоро стукнет, не поздно ли? »

До 30 лет стоит пробовать. Если прямого результата и не будет, то связки все равно получат хорошую тренировку. Мне как-то позвонил парень, из Киева, он раньше занимался боксом, не помню, может, уже рассказывал. Грит, начал частично делать расширяющий, плечи начали расширяться. Натурально, начали... Я с ним по телефону грил. Ну, чувствуется, что чел не выдумывает. 29 лет. Я к чему тебе стал говорить о расширяющем? Если плечи узкие, и трапеция сильно подрабатывает, стоит попробовать расширяющий тренинг. Обычно это как раз и бывает при зажатом верхнем плечевом поясе.

А для чего в культуризме поднимают? Ну, ради мышц? А какой должна быть тренировка "ради мышц"? По мне, так только такая, которая использует максимальные показатели силовой выносливости, именно СИЛОВОЙ, и то, при всех оговорках. Тренинг то функционален по своей природе, другого нет. Просто по факту.

А вот без ног, вполне прилично все раскачивается. И намного быстрее. За очень редким исключением. А в идеале - можно применять небольшую работу на ноги, для обострения нагрузочной ситуации и ситуации с метаболизмом. Нам надо сдвинуться в эту сторону - по отдельным мышечным группам - там много интересного, на мой взгляд. Без совершенно четкого представления о том, как тренируется отдельная мышечная группа, ну очень сложно тренироваться. А общий объем нагрузки - да, упадет, но тем не менее МГ вполне себе развиваются. То есть общая нагрузка - это сумма нагрузок по отдельным МГ. И в большей мере - именно она не помогает, а тормозит мышечное развитие. Если я говорю, о общем объеме, то в основном как о сумме нагрузок на МГ, и эта нагрузка, ее освоение, нас и держит. А без ног - да качайся на здоровье. Вот только на МГ - там все эти правила вполне распространяются - набрать общую нагрузку, снизить объем и увеличить тоннаж на отдельной тренировке, потом искать счастья по вектору интенсивности и объема, их пересечения. Возможно, кажется противоречивым, просто надо разбираться.

Ну, на объёмном тренинге практически всех тянет на сладкое, за редким исключением. Работаете много, углеводный обмен напряжен до предела, вот тяга к простым углеводам и появляется. Я не помню, может, уже говорил, лучше повториться. Те атлеты, которые ну очень много работают, соревновательные, скажем так, ввели такую практику - все дни недели кроме воскресенья у них тренировки, часто по 2 в день. Питание - максимально адекватное. Ну, каши и грудки надоедают, мягко говоря, поэтому в воскресенье ели все, чего душа желала. Нормально так это все происходило. Все сгорало, с жировой проблем не было. Правда, в последние годы отказались от такой практики - ссылаются на то, что лень идти в магазин за тортом. Короче, стало без разницы, что есть - так и

едят каши с грудками и в воскресенье. Но это очень стажные атлеты. Мне, например, кажется, что такая практика вполне оправдана. Позволяет и снять напряжение/тоску по "хочется" и выдерживать строго режим питания 6 дней из 7.

Я все, практически, что угодно, делаю на том уровне нагрузки, где обычно останавливаю атлета, примерно на среднем уровне. Ну, достигаем такой уровень общей нагрузки, где уже к сожалению, метаболизма становится недостаточно. Причем иногда - даже для выполнения работы тренировочной. Энергетики не хватает, это видно, ну, когда уже есть опыт. Ну, снижаем немного процентов на 15-20 объём нагрузки и
работаем. При этом - я всячески переставляю МГ, применяю разные режимы работы на разные МГ, можно сделать и так, как Вы пишите. Единственное - надо смотреть, насколько это напряжно для атлета. Работы много, нервной энергии не хватает, атлету тяжело, а тут еще тренер достал со своими идеями. Ну, атлетов жалко, на нашем тренинге - это с ума сойти, какие нагрузки и как народ с этим справляется. Поэтому я внимательно смотрю, чтобы такие решения хорошо "ложились" на нервно-энергетическое обеспечение тренинга конкретного атлета. Такие приемы, приемы интенсификации, можно было бы использовать в фазе подъёма работоспособности, после отдыха. Атлет на подъёме, он все сделает, что ему не предложи. Но там я например, стараюсь работать более традиционно, нагрузка и так растет. Понимаешь, я введу такой прием, а рабочие веса затормозятся. То есть у нас графики подъёма снаряда и отдыха и так очень напряженные. Анука - 5 подходов по 8 повторений, и веса серьезненькие. И в каждой тренировке обычно не меньше 6 упражнений. Тяжелая работа. Именно такая работа и дает объём нагрузки. То есть вот именно объёмы нагрузки нас давят, и не дают голову поднять. Тяжело. Ну, поэтому чето особо интенсифицировать у меня не прижилось, честно скажу. Так, максимально разнообразно, иногда вообще шиворот навыворот, например, сначала изоляцию, а потом базовые упражнения. Это делаю. А особо регламентировать фазы работа/отдых - не получается. Атлет запаханый, тренировок много, приходит на каждую с разной энергией. Бывает и часто, что тренировка вообще на волоске висит. Любой уже швырнул бы штангу и убрался из зала, а атлеты ПОДНИМАЮТ. Если не получается, вес сбросят, и поднимают. Там и отказы, и негатив, и форсирование - все и по самому большому счету. Только эти приемы/режимы работы - они как раз из нормальной практики и вышли. И сами по себе особой ценности не представляют. А вот в контексте тренинга - да, есть и вполне себе работают. В общем, получается, что тренинг очень тяжелый, трудно еще что-нить добавить для интенсификации. Все и так на пределе, начнешь интенсифицировать, интенсивность как раз и снизится. А по поводу пауз - если работы много, и в недельном цикле, и на тренировке, атлет сам делает паузы такие, как надо. И растягивать тренировку - этого все боятся, как огня. Работают напряженно, мощно, остервенело иногда. Иначе не справиться. То есть вот имеется в наличии ровно столько энергии, чтобы сделать тренировку, добраться домой, поесть, приготовить еду назавтра и рухнуть спать. Таковы реалии. И еще всем хочется дожить до воскресенья. Воскресенье - это святое. Спи, сколько хочешь, ешь что и сколько хочешь, делай то, что хочешь, - читай спи/ешь/смотри телик и слушай музыку. Все. Никто никуда не едет. Все не отходят от кровати/дивана/кухни/телевизора больше чем на несколько метров. А с понедельника все сначала. 10 или 9 тренировок. Если 7, это вообще кайф.

Да, а теперь - о тренинге с неровной спиной, с учетом годового цикла.
Сначала - безотносительно к годовому циклу. Начинаем с растяжки, серьезной растяжки, пока спина не выровняется. Это полгода - год. Хорошей практики. При очень серьезных нарушениях до полутора- двух лет. За два года применяя хатхайогу, практически любой чел прилично выравнивает спину. Причем для того, чтобы растянуть позвоночник, приходится прежде хорошо растянуть коленные и тазобедренные суставы. Ну, это вполне решаемо, причем и в домашних условиях.
На фоне этой работы начинаем выполнять подтягивания. На количество, плавно, на максимум, без дерганий, с лямками.

Потом начинаем развитие длинных разгибателей спины. Гиперэкстензии, потом наклоны со штангой, потом тягу мертвую. Дозировано, на фоне растяжки. Гибкость может теряться, восстанавливаем необходимый уровень гибкости, минимизируя работу на развитие прилежащих к позвоночнику мышц.
Развиваем мышцы брюшного пресса.
Потом - начинаем вводить другие упражнения, следя за ровностью позвоночника, все в балансе по отношению к позвоночнику. То есть если развиваете верх спины, то надо развивать и верх груди, если начинаете жимы сидя, то пресс и разгибатели, особенно нижняя половина, должны уже быть. И компенсировать нагрузку на позвоночник.
Тяги там, толчковые - все надо продумать, я пока предметно не продумывал.
То есть идея проста - растянуть, закачать, и тренироваться. В летнее время, на отдыхе, интенсивно растягивая.

Но личное мнение - на "бабочке" как раз плечевые кости, те концы, которые с самом плечевом суставе, при движении как раз попадают с интересное положение - с одной стороны, непосредственно прижимающей нагрузки, вжимающей в сустав, там нет, но выворачивающая нагрузка, под углом к суставу, приличная. Учитывая малую эффективность в общем то для самой большой грудной, мне не нравится, честно. Блоки - вот что хорошо, если правильно и постоянно/настойчиво делать. Блоки для груди - ну очень хороши. С применением жимов лежа, широким хватом, для добивки - это сложно грудные не развить. А "бабочку", если и применять, то в короткой амплитуде, с зажатыми плечевыми суставами, для внутренней, в соответствующей амплитуде. То есть свел - медленно развел, растянул грудные с небольшим выпячиванием груди, и опять сводишь. Неполная только амплитуда.

Да, совершенно верно, я сам все время сейчас об этом думаю, надо обязательно дать информацию о развитии спины, и разгибателей, и широчайших. Так эти виты и макроберты народ с толку сбили, от первоисточников отвлекли, что народ уже элементарно потерял всякие ориентиры в тренинге. Люди просто не знают обычного тренинга. Новички, я имею в виду - новое поколение бодибилдеров. Надо. А так не хочется. Лето впереди. И импотенция чето не намечается даже. Обидно. Надоело. А - надо. Может, надо было в свое время стероиды принимать, в серьезных дозах?

«Владимир, как вы думаете, можно ли без вреда для основных тренировок при графике 3+1 в дни отдыха ввести недолгие (около 20-30) интервальные аэробные нагрузки для дополнительной тренировки сердечнососудистой системы и ускорения распада лишних жировых отложений?»

Ну, чтобы "без вреда для основных тренировок" - это таки надо иметь очень мощную энергетику, мне кажется. То есть вопрос только в дефиците энергии. Или наличии. И все. Остальные позиции некритичны. Я имею в виду тренировку сердечнососудистой системы и сжигание жира. ССС тренируется очень прилично. Об этом можно судить по снижению пульсовых характеристик. Жировая - она просто уходит, и очень быстро. У нас другая проблема - обеспечение энергией. Пищеварительная система загружена обычно до предела. В общем, надо смотреть, чтобы та энергия, которую ты получаешь по вектору снижения общей нагрузки, я имею в виду один день отдыха между трехдневными циклами, дала отдачу по основному тренингу, а не расходовалась на аэробику. Аэробика достаточно энергоёмка, - вот в этом разрезе надо и думать/смотреть, мне кажется.

Не, шоколадки и торты - это к сожалению, мало подходит. Я имел в виду следующее, - например, Нокс, очень показательный пример.

На начало объёмного тренинга имел лишний вес. Начал работать объёмно, жировая стала уходить. Надо иметь в виду, что на этом этапе тренинга уменьшение жировой давало некоторую дополнительную энергию.
Потом продолжал объёмно работать с минимизированной жировой. На этом этапе можно отметить крайнее напряжение углеводного обмена. Атлет немного "пересох", если судить с позиций набора объёмов.
Следующий этап, это примерно, - произошла тренинговая адаптация метаболизма, возможно, атлет смог больше есть, но на просмотрах стала видна тенденция к набору.
Следующая фаза тренинга - попал на спад, снизил объем работы. Метаболизм стал менее напряженным, атлет (возможно) получил возможность к набору объёмов, поскольку метаболизм оптимизирован.
Следующая фаза - объёмно-силовой тренинг с урежением тренинга с 6 тренировок на 5. Набирает. Потихоньку, как оно и должно быть.
Меня че волнует... Напряжение в метаболизме должно быть, обязательно должно, именно для тренингового воздействия. И для контроля над жировой. То есть это объективная позиция по тренингу, поскольку надо привести в порядок жировую. Ну, и вопрос в том, - надо ли со временем, после оказания тренировочного воздействия на метаболизм, оптимизировать углеводный обмен за счет введения в рацион сложных углеводов с более высоким ГИ. То есть от грубых каш отказываемся, для начала убираем процентов 30-40, и на их место в рационе ставим макароны, белый рис, возможно, с изюмом, ну, это надо посоветоваться со знающими людьми.
В общем, для такой тяжелой объёмной работы сложные углеводы с низким ГИ очевидно, мало подходят. И надо их использовать только вначале, потом - часть оставить, а часть заменить на сложные с более высоким ГИ. А позже, учитывая нагрузку на белковый анаболизм, и используя тренированность метаболизма, переходить на самые легкоусваиваемые сложные с простыми типа изюм/курага. То есть оптимизировать углеводный обмен предельно. Я думаю, это должно сработать. За чет этого создать наилучшие условия для белкового анаболизма.
Или - ввести циклирование, в воскресенье - все, вплоть до сладостей и тортов, потом сложные с низким ГИ, потом, например с четверга, больше сложных с высоким ГИ, а в воскресенье - во все тяжкие.
Кто что думает, я в вопросах питания - не то, что не очень, а скорее очень НЕ... ?

Средний я считаю такой хват, когда руки примерно на ширине плеч, и предплечья при этом перпендикулярны перекладине. Ну, отсюда среднеширокий хват, это если прибавить по ширине кисти с каждой стороны. Для людей с длинными руками - две ширины кистей. С каждой стороны. Где-то так.

Атлеты весом до 90 кг, ну, это уровень национального чемпиона по версии IFBB, при 7-10 тренировках в неделю вполне обходятся 300 г риса в день. Так что 100-150 г углеводов, для работы, направленной на нормализацию жировой, вполне нормально. Там же еще и жир, который убирается/расщепляется, дает очень неплохую энергию.

Ну, я всегда считал рыбу - одним из наилучших продуктов для культуриста. Выступал раньше у нас на Украине один атлет - Шумлянский Саша. Ну, это еще в конце 80-х. Уникальный чел, мог последний месяц перед соревнованиями "просидеть" на одной рыбе. Форму показывал - убойную. Конечно, надоедает. Поэтому я за разнообразие. А вообще жиры в меню при ОТ мне кажется, стоит вводить. После установления хорошего контроля над жировой. И для здоровья - самое то.

Когда покупаю молоко, а делаю это постоянно, всегда приходиться объяснять, что молоко - ПОЖИРНЕЕ. А вот с тяжелой и жирной пищей животного происхождения - лучше не связываться. В нашей местности купить и съесть

обезжиренное молоко одновременно с так называемой "колбасой" - это чуть ли не норма. Ну, я не на диете, поэтому в рационе присутствует и сливочное масло хорошего качества. Причем, как замечаю, применение "правильных" жиров действительно повышает энергетику организма. Чел явно становится устойчивее к заболеваниям, лучше переносит утомление, другое раздражители, например, жару.

Просто объемный тренинг, полноформатный, развивает весь мышечный аппарат. И сила, это и есть побочный бонус такой работы. Я ж постоянно об этом говорю, только не получается донести - с силой проблем как раз и нет. Сдерживать - приходится, специально развивать - иногда и в малых количествах. Так что этот самый объёмный и трудозатратный тренинг - на самом деле построен очень экономично. Учитывая бескомпромиссность по мышечному развитию, то есть ВСЕ мышцы, качественно и в балансе и СЕЙЧАС, а не "потом, сначала надо набрать, что рельефить". Вместе с тем - руки - можно не качать, приобретенная масса удерживается, низ груди - позже, и все сантиметры/кг ложатся по месту.

Просто объемный тренинг, полноформатный, развивает весь мышечный аппарат. И сила, это и есть побочный бонус такой работы. Я ж постоянно об этом говорю, только не получается донести - с силой проблем как раз и нет. Сдерживать - приходится, специально развивать - иногда и в малых количествах. Так что этот самый объёмный и трудозатратный тренинг - на самом деле построен очень экономично. Учитывая бескомпромиссность по мышечному развитию, то есть ВСЕ мышцы, качественно и в балансе и СЕЙЧАС, а не "потом, сначала надо набрать, что рельефить". Вместе с тем - руки - можно не качать, приобретенная масса удерживается, низ груди - позже, и все сантиметры/кг ложатся по месту.

Я переживаю, что неровности позвоночника + мышечное развитие усугубят положение. Мышцы, широчайшие, например, развиваются очень неравномерно, и они же потом будут еще больше тянуть позвоночник. В ненужную сторону. Из тренингов, выравнивающих позвоночник, я знаю только хатхайогу. Просто мало знаком с другими практиками. Но хатха точно выравнивает позвоночник. Причем по ВСЕЙ длине, от шеи и до копчика, я это и на себе проверял. Сидерский - тебе наверное не подойдет, это динамичная практика, травмоопасная кстати, да и там акцент на перераспределении энергий. Нужно начать практику по классической хатхайоге. Например, есть очень простой учебник Васильева "Начала хатхайоги". Сейчас он переиздается, только автор Ар Эддар, вроде того. А книга название не изменила. Там просто - читаешь, находишь первый комплекс упр и делаешь их. Вполне можно делать в домашних условиях. Втягиваешься быстро, эффективность колоссальная

Нужен полугодовой или хотя бы 3-4-хмесячный план работы. Возьми лист формат А.4, обычный то есть. Нарисуй там прямую, разбей ее на 6 кусков, обозначь датами - 1 июня, 1 июля, 1 августа, .., и так далее. Обозначь начало и конец цикла из 5-6 недель. Точки - на этой прямой, я обычно соединяю их дугами, внизу прямой. В дугу - стрелочка, и в основании стрелочки - пишешь основные параметры тренинга. Дальше - следующий цикл, и так далее. И вот отсюда уже и прога. То есть прога - это последнее. Надо садится над таким листком и думать, что можно сделать со спиной и остальным за полгода. Тренинг можно обозначить так, это пример: спина - специализации, акцент в подтягиваниях, дельты - объемно, 2 раза, на блоках, гантели, все в разводках/отведениях. На следующий цикл указываешь например: дельты - специализация, 3 раза, спина - объёмно, 2 раза, одна акцентировано. Третий цикл - спина - ударно, + 1 малая, + 1 средняя, + 1 ударная. Дельты - обычный режим + в том цикле недельном, где 1 ударная на спину - в суперсериях с дожимом гантелей...., в общем, нужен план.

Ведь ты тренировался не просто по вводному, потом по НОТ, потом по ОСТ - это все тренинги функционального цикла. Надо забить в план нагрузочную составляющую, то есть там должна быть работа с нагрузкой. Варианты работы с нагрузкой - V и I растут; V растет, I снижается; V снижается и I снижается; V снижается, I растет. То есть два параметра - нагрузка и мышцы. Что делать с нагрузкой, что можно в этом вот нагрузочном случае/ситуации предпринять по мышцам.
Извини, что путано, но вопрос принципиальный. Как таковой отдельной проги в этом тренинге не бывает. Трудно в этом случае что-либо оценить. Нужен полугодовой план с вариациями нагрузочными и мышечноразвивающими, тогда рождается и прога на 1 цикл.

Ну, по специализациям в свое время, лет так надцать назад, я КОНКРЕТНО ничего не нашел. Искал у Вейдера, естественно, у отечественных авторов. Ну и не нашел. Может, недостаточно искал. На практике, при нашей пахоте, специализацию вижу довольно просто - ТРИ тренировки в неделю на специализируемую МГ. Циклами - в среднем по 5-6 недель. На дельты - по 4, на продвинутых стадиях по 4-5. В общем, до 6-8 недель. И обязательно, ну, как правило, в повторном режиме. То есть 5 недель специализация на спину, потом или ничего, то есть обычный тренинг, или специализация на другую мышечную группу, например - дельты. Потом - опять спины. Потом дельты, потом спина - вот полугодовой цикл и закончился. Режим работы - обычный объёмный. Что интересно, при средней тренированности, когда явно есть отстающие таки группы, специализация в повторном режиме вытягивает МГ хорошо. А это - большая проблема, отстающие МГ.

Вчера звонил один атлет, ну, тот, который работает по силовому тренингу. Четыре тренировки, очень длинные и именно силовые пирамиды... Объём 82,9 тонны, интенсивность 92 кг, количество подъёмов 900. Вот такой вот получился тренинг, это по одной из прог ЛТ. Я считаю, что интенсивность очень приличная. Ну, не плохая. Особенно если учесть, что пирамиды специально удлинённые. То есть можно и больше, выше сделать по интенсивности, но стрёмно просто. Да и этого хватает, честно говоря. Жим лёжа 155-160 кг, присед 140, с большим запасом, швунг 95 на 2-3 раза, жим стоя 70-80 кг.
Чел на курсе, это соревновательный билдер, рост до 167, вес сейчас 95. Жировая в норме. Для межсезонья. До этого, без фармы, у него было 10 тренировок в неделю, потом 6, сейчас курс силового. Такие дела. Это я по поводу объёмности и интенсивности.

Атлет среднего по нашим меркам уровня, ну, национальный чемпион, и по Вейдеровской федерации, и по НАББА. Не, по НАББА в том году был второй, до этого два года не выступал. Осенью, если всё будет нормально, будет соревноваться в Донецке. примерно 11 октября там планируют Украину, кажется. Тренированность. Только и всего. Ну, и пахота, конечно. Вообще-то всё просто, если смотреть на вещи реально. Ну, это уровень где-то КМС. Ну не может же любитель, например, выйти на борцовский ковёр, и тягаться там с прогрессирующим атлетом, находящимся где-то на уровне под мастера. Потому что малотренированный. А у нас народ просто боится так тренироваться, хотя планка не так уж и высока, если объективно, поскольку определяется не силой, а выносливостью. И силой, конечно. Но выйти на 6 тренировок может ЛЮБОЙ атлет. Кстати, как дела у Нокса, коллега, отзовитесь, - как Ваши дела?
Кстати, атлет из г. Рубежное, а у нас тут есть коллега, Кладченко Алексей, тоже из этого города. Можно проверить, вдруг я вру. Олег Литвин, это этот атлет, тренируется в каком-то зале, кажется в новом, в Рубежном. Ну, в новом, это относительно, в смысле, не там в бывшем детском садике, где они раньше тренировались, а где-то в другом, я там еще не был. Ну, я могу уточнить, если надо.

С узкой постановкой ног я применяю только одно упражнение - приседания Гаккеншмидта. Пятки на подставке, корпус наклонён вперёд, штанга сзади выше немного поясницы. Для удобства одеваем ТА пояс, при наклоне вперёд он обычно сзади немного оттопыривается, вот на эту "оттопыренность" парни, да и девчёнки гриф и ложат, придерживая руками, хорошо так придерживая. Рабочие веса небольшие, сравнительно. Приходится начинать кг с 20-30, И с 40-50 это уже хороший рабочий вес. Применяем часто, перед соревнованиями - всегда. Обычно в суперсериях с разгибаниями ног. Если этого недостаточно, а обычно этого хватает для разделения бедёр, применяем приседания со штангой на груди с зауженной постановкой ног. Это упражнение обычно идёт перед, а чаще после двойки Гакк+разгибания. Но стараемся обходится без таких приседаний - на груди. И так велика нагрузка на колени, в Гакке и особенно разгибаниях. Это что касается
узкой постановки ног. То есть только! для разделения бедра в соревновательном культуризме. Да, чуть не забыл, в женском любительском применяем часто, для того, чтобы убрать лишнюю жировую с передней поверхности бёдер.
А вообще по приседаниям я вижу всё достаточно обыденно. Лучшие, самые разумные приседания - это по типу штангистских, чем идентичнее, тем лучше, со штангой на груди. Корпус прямой, или почти прямой, ноги примерно на ширине плеч, колени расходятся в стороны. Никаких "чтобы колени не выходили за носки", это некритично, но вместе с тем сама техника седа такого сильно колени за носки не выводит. Сед очень глубокий, но без скругления спины. Надо как-бы просаживаться, - животом между бёдер. Локти сильно подвёрнуты, желательно до горизонтального положения плечевых костей. Такой сед я даю с первых тренировок и стараюсь добиться хорошей техники в этих приседаниях. А уже потом - всё остальное. Такой сед прилично растягивает ягодичные мышцы, что даёт их хорошую форму, не даёт толщину, пиковость, а вот края мышцы, (а нижний край ягодичной, если не ошибаюсь, далеко идёт под бицепс бедра, а верхний - далеко под низ спинного массива), развивает очень прилично. Ноги на ширине плеч, обычно чуть шире, что включает и внутреннюю бёдер. Квадры тоже хорошо работают, вначале кажется, что только они одни и работают, но при стажности начинаешь чувствовать и работу бицепса бедра. То есть надо начинать с постановки такой вот штангистской техники, это и даёт сбалансированную функциональную нагрузку на буквально всё - и мышцы, и связки, и коленные, и особенно, тазобедренные. А грамотные приседания, это именно когда активно работают тазобедренные суставы, со всеми прилегающими мышцами и связками, но обязательно - в растянутом на старте положении.
Приседания по типу ПЛ совершенно не подходят. Я такую технику даю только женщинам, если у них плосковатые ягодичные.
Вообще тема эта огромная, там надо и тяги, и наклоны, и пресс - и всё делать правильно. И функционально, и по мышечному балансу, и по связкам. Поэтому начинать надо строго с постановки ТА приседаний на груди. Идеально - учится у штангистов, если есть возможность. Там масса подробностей. Главное - глубокий и со временем комфортный сед. И ровное вставание, без переноса на носки-вперёд усилия.

Привести жировую в норму, это важно. Не спорю, я всегда на этом и настаивал. Но такую! жировую сушить - я бы сделал проще. Обычный тренинг, то есть в нагрузочной динамике. 3, 4 и 5 тренировок, в основном 4 и 5. Объёмный тренинг. Объёмный тренинг, вообще то я называю по режиму работы. Традиционно в культуризме режим работы на МГ два раза в неделю в нескольких упражнениях в 4-5 подходах на 8-10 повторений для атлетов начального и среднего, где-то под средний уровень считается объёмным режимом м работы. А объёмный как большой по объёму нагрузки - это уже так назвали читатели и пользователи. Так вот - работаем на мышечные объёмы. Нагрузка растёт, жировая постепенно уходит. Питание так организовать нужно. То есть обычное питание, практически, но стабильное. Обычное, для культуризма, я имею в виду. Можно начать с такой позиции - "питание = жировая не растёт". А нагрузка постепенно растёт. И жировая уходит. Или так подобрать питание, чтобы жировая постепенно уходила. Это удобно конечно, делать, если атлет много работает.
Ещё. ИМХО, сугубо - но я уверен в этом. Белковый анаболизм и жировой синергичны. Не исключено, что позиция - много работы, и такое питание, что большая жировая постепенно уходит, оптимизируя метаболическое напряжение

при больших объёмах нагрузки = хорошему мышечному прогрессу. То есть вот это примитивное "перекачать жир в мышцы", это просто дилетантская фиксация того, что действительно имеет место быть. Я серьёзно. Не шучу.

В основе должна лежать обычная тренировка культуриста, с вполне устоявшимися параметрами - количеством тренировок МГ, количеством упражнений на МГ, количеством подходов и повторений. Это - данность, определяется спецификой этого спорта. А вот уже на этой основе - работа с нагрузкой. Благо, перечисленные параметры обычной мышечноразвивающей тренировки можно варьировать. Ну, количество подходов и повторений, количество тренировок... И этот тренинг, он прежде всего объёмен, и это благо, на этой нагрузочной базе, если работать циклами нормальными, от развития МГ, это от 4-5 до 5-6 недель, иногда больше, и строится циклирование по поводу взаимодействия объёма и интенсивности. Объём сбрасываем, интенсивность САМА лезет вверх. Вроде бы как. Ну, и так далее. То есть интенсивность "лезет", - это и есть рост весов, причем вполне несложно обеспечить это там и столько, сколько нужно. А так - вот в приведённой выше авторской программе - это опять же неадекватная для культуризма, несвойственная ему борьба за размер весов рабочих, и так далее. Всё тоже - бодилифтинг. Классиков читать надо, того же Шварценеггера. ИМХО, конечно, ну, резкости - это стиль, не в обиду.

У нас мерки разные, наверное. Вы все всё куда-то торопитесь, совершая кучу халтуры. Потом - всё вроде и побыстрее произошло, только приходится убирать. Не обижайтесь. У нас пашет чел, пашет, я уже об этом писал. Все растят грудь, он - голень. Все растят руки - он - широчайшие. Все растят квадры, он - бицепсы бёдер. У нас ВСЁ время так. Пацаны с других залов ходят могучие, с толстыми руками и большими сиськами, с торчащими ляжками да трапециями, а наш атлет - без ничего. Потом - у нас тоже бывает - вдруг все и выросло, ну, грудь, ляжки, руки всегда можно подкачать. Это не дельты. Во. На пляже вдруг увидели - пиздец полный! Аж зеленеют. Посмотрят на свое пузо, начинаю спрашивать - сколько ты жмешь?, сколько тягу делаешь? сколько приседаешь - почему-то меньше. Успокоятся, начинают потом чёто о сушке спрашивать. Потом - как правило - а хули, это химия! Извините за выражения, это настолько уже набило оскомину. Но я понимаю, что это тяжело, так много и долго, и точно работать и ждать. Так что, не знаю.

Да, у Любера - там всё правильно. Но я хочу показать более точную работу по мышцам, особенно мелким, особенно - по дельтам, спине и ногам. И с меньшим набором жировой. Да и формат мышечного развития в наше время немного изменился, груди стало в культуризме меньше, а дельт, спины и голени с бицепсами бёдер - больше. И к рукам требования по форме повысились. В ОТ - там хорошо решаются вопросы халявы по груди и рукам, да и по квадрам - там это действительно - потом. В целом, тренинги вполне сопоставимы, но я показываю предельный формат работы и мышечного развития. Можно и загрубить, это дело вкуса и опять же - надо знать предельный и самый квалифицированный подход, тогда и меру загрубления можно точнее выбирать. Ну, вы же сами знаете, к какому свинству приводят все эти "быстрые" и "мощные" тренинги. Я уж не говорю о травмах.

И ещё можно добавить - с такого тренинга всегда можно "выпрыгнуть" на силу и "массу", так сказать. А вот с компромиссных тренингов на объёмный - ту не попрёт. Потому что есть объективный алгоритм развития ФК. Прежде общая выносливость, потом силовая, а уж потом - сила. А против шерсти - тяжело.

Ну, тут всё просто - чтобы больше пожать-потянуть-присесть, надо тоже работать в том же алгоритме - объём, объём +, объём -, - получается - побольше пожать... И так далее. Это раз. Во вторых, для специфики ББ эта тройка - ну, мало актуальна. Это в основном разгибатели, или вот - потянуть - ну, потянул, и что. Это не такое уж и массонаборное упражнение, как его считают. И травмоопасное. И приседы травмоопасные. И жим лёжа - тоже травмоопасен. От

этой тройки лучше держаться подальше. Если уж и иметь ввиду три упражнения, ну, что-то приблизительно как прикладной функциональный ББ, назовём это атлетизм, то лучше - подтянуться и тяга нижняя, жим стоя или швунг, хотя тоже - травмоопасно, лучше уж жим гантелей сидя, а жим/швунг стоя как подсобное, для увеличения результата в жиме гантелей сидя с опорой, и присесть на груди. Из приседаний это самое корректное, как мне кажется, или на спине, но с максимально приближённой техникой к груди. Так еще можно. Это более атлетично, и ближе к ББ. А для разгибателей спины к приседам добавить тягу с виса толчковую, и не на 1 раз, а не больше 4-5 повторений, это если в объёмно-силовом. А в объёмном - на 6-8 раз. + подъёмы ног в висе. вполне можно так работать, кому не соревноваться, и массу надо, и на силу - хочется, я понимаю, сам такой.

Но там свои заморочки - если прежде верх спины не развит, то тяга верхняя мало поможет, и тяга в наклоне - тоже далеко не всегда от неё такая отдача, когда спина работается комплексно. Это точно, проверено, увы. Пока атлет не тяжелый, ему надо подтягиваться. Приходится. Это ж не я придумал.

«А уж потом, набрав определённую мышечную массу, можно и нужно добавлять разводки, и прочую изоляцию... Это кратчайший путь к массе...»

Не, коллега, это один из самых длинных и проблематичных путей. Жмешь много, а разведения делать не умеешь, и функциональный дисбаланс тебя так! начнет мучить. Разведения - отведения надо с первых тренировок делать. И мягкие амплитудные жимы в придачу. Реально - это длинный и проблемный путь к массе. Кратчайший - выйти нормально на средний уровень, как в ЛТ, натренировать по ходу метаболизм, развить суставы связки на еще малых весах, натренировать выносливости, а потом уходить вверх, в интенсивный тренинг. При этом, уже наработав баланс на мегацикле ВТ, + НОТ + ООТ, там как раз и кувыркаемся по поводу силы/массы/базовости и отработки вдогонку за большими МГ мелких, как мы выше обсуждали. Я более кроткого пути не вижу. Баланс, и для любителя намного важнее, чем принято думать. А в этой схеме максимальной результативности практически ВСЁ учитывается. Поэтому и реально это и будет самым коротким и самым безопасным путём. За всё надо платить. Лучше платить корректной пахотой с решением всех задач тренинга одновременно. Я это в ЛТ и имел в виду, под логикой тренинга. Это - подтекст, практически. На поверхности - работа с нагрузкой, структурированность тренинга. И так далее.

Я не ориентируюсь на режим работы, который обеспечит мышечную гипертрофию, я имею в виду на какой-то конкретный режим. И тренинг не только мышечноразвивающий, но и функциональный одновременно. Ну, и тогда "выходит", это такой научный термин, что мышечная гипертрофия, сугубо текущая, срочная, которая есть сейчас в наличии, определяется уровнем функционирования, то есть объёмом и интенсивностью работы, текущей работы. И во многих местах тренинга от откровенно функционален, хотя всегда мышечноразвивающий, конечно. И для функционального тренинга - ну, пусть и набрал, ничё страшного. То есть объём нагрузки набрал, а вот для мышечной гипертрофии этот последний подход пусть и не был оптимальным. Не в миофибриллы же лезть. Или там волокна сортировать. Всё, что надо, всё и включиться, поскольку в целом мышечная гипертрофия определяется уровнем функционирования, то есть работы, а работа определяется уровнем развития ФК. По моему, позиция весьма спортивна, методически, и форматирует нормальный, обычный тренинг. Без всяких уловок/заморочек. Вы там на ВИТе, мне пока читать не запретили, я таки читаю, - учитываете адаптационные реакции, на уровне всего организма, всей системы? Я имею в виду, что в реале все эти супермышечноразвивающие режимы работы - ну, будут коррелироваться просто общей работоспособностью, например, развитием ФК, в низ вы мне кажется, таки упрётесь.

Я сейчас, похоже, определю интенсивность как низкую - до 50-60 кг, среднюю, до 80-90 кг, и высокую, ну, это свыше 80-90 кг.

Тренинг, если он функциональный, он тренирует выносливость. Есть сдвиг по росту тренированности = гипертрофия. Гипертрофия - это комплексная реакция мышечной и других систем на ...., у меня на развитие силовой выносливости. Но тут мы упираемся в формулировку СВ. А работа так и идёт - на все волокна, на многие. И вес особо не падает. Но напряжённость (субъективно) работы растёт. Отсюда и принятое количество подходов. Пусть оно вылезло на эмпирике, но это же ведь фактаж, эксперимент, уже проведённый.

«Я работаю сейчас на 4х8, мой знакомый на 2х8. Растем одновременно и примерно одинаково. Смысл делать больше? В чем прикол развивать ненужную объемность тренинга. если это не ведет к гипертрофии напрямую и косвенно?»

Ну, это вы сейчас одинаково растёте, он мог бы и быстрее расти. А потом? А потом Вы сможете использовать объём нагрузки для увеличения интенсивности тренинга, а он - ему хужее.
И ещё. Развитие силовой выносливости имеет в виду рост интенсивности тренинга. Приличный рост. Это обеспечивает гипертрофию. Режим - силовая ВЫНОСЛИВОСТЬ. Интенсивность тренинга - СИЛОВАЯ выносливость.

Вольно же людям искать философский камень... А надо прежде взять нормальную исходную ситуацию: мышечноразвивающий тренинг, на все группы, да в балансе, да с корректной работой на связки и суставы, да с развитием функциональных качеств, ..., и так далее. И от всех этих суперметодик мало что останется. А будет нормальный тренинг. Особое штукарство, - это физиология "мышечного роста". Или "отказ". Приседания с 50 кг до отказа более значимы для мышечной гипертрофии, чем приседания с 140 кг штангой, если это не отказной вес. Магия, блин. Мне это напоминает и весьма, все эти "прозрения" и "секреты" по поводу боевых искусств, что имели место, приснопамятные, в 70-х прошлого столетия. Таже фигня. Вот уже не думал, что и в силовых видах такая "эзотерика" будет расцветать дурным цветом. Но это так и есть, - и цветёт, и пахнет.
Но я - категорически за. Мне то уж этот самый культуризм изрядно поднадоел, за столько то лет, это естественно. А тут ... - да блин, обхохочешься. Единственное, надо было каркнуть, типа - не поубивайтесь, я каркнул, совесть профессиональная спокойна, теперь будем дальше угорать. Я то поначалу удивлялся, даже задевало, иной раз. Теперь - привык, и получаю удовольствие. Бьётся народный гений, мыслью воспаряя выше горних высей - давно такого не видел. Да вообще, честно говоря, не припомню такого. Ну, оно и хорошо, всё веселее. Я то думал, порожняком пойдём, - ан нет, ещё как весело да забавно.

[Разведение гантелей стоя]

А техника такая: гантели перед бёдрами, корпус немного налонён, начинается с мощного посыла, корпус тоже участвует в движении, отходя назад, дальше руки вылетают в стороны, и в верхней фазе, когда руки вылетают, ну это надо стремиться обеспечить, мощное такое и взрывное движение, а там как получится, - так вот, в верхней фазе надо даже немного подсесть, второй и обратный, если можно так сказать, читинг. Подсаживаетесь немного. У нас на этой фазе атлет один, весьма продвинутый, даже умудряется на мгновение отпускать как-бы гантели. Ну, это

необязательно, гантели удерживаются мощно, плотно, прямыми или почти прямыми руками, положение кистей - обычное, более менее параллельное полу, ничего никуда "выливать" не надо. Надо и мощно, в взрывном стиле и то в тоже время осуществлять контроль, обеспечивая постоянное усилие. Вниз - тоже с некоторым контролем, тут нужно нарабатывать, во всяком случае, не ронять гантели. Но и особо на этой фазе не заморачиваться. Примерно так. Если делать традиционную технику, то до нормальных значимых весов просто не доберётесь.

Ну, отведения на блоке для дельт очень хороши, иметь в виду надо обязательно. Но. Если уже наработана привычная хорошая техника с гантелями. Тогда и дельта включится. А если техника наработана недостаточно, обычно тянут трапецией. Ну, понятно. что такое сложное и ментально нагрузочное упражнение делать для трапеций - не стоит. Лучше всего попробовать, оценить технику, включение дельт, ощущения по суставу, - если получится это отведение рабочим, я за обеими руками. У него масса плюсов - тягучее, ровное, с хорошим включением. Но обычно. пока на гантелях не наработаешь, тянешь черт знает чем. Надо пробовать.

Одной из постоянных задач является повышение интенсивности тренинга. Это решается применением объёмно-силового и силового тренингов. То есть вот по этой позиции тренинга, как функционального тренинга, мы вынуждены периодически сдвигать тренинг в повторном ряду. Есть и вторая подвижка, но она определяется задачами проработки мышц. Это заставляет нас сдвигать тренинг в большую повторность. Это и есть те нагрузочные параметры, коридоры, которые через манипуляции с повторным рядом включают все волокна и все остальные фрагменты клетки. Но это вытекает из задач тренинга, а не определяется целью воздействовать на те или иные волокна/фрагменты.

Я сейчас глупостей наговорю, потерпите. Спортивная тренировка не может решать задачу гипертрофии по определению. Поскольку СТ имеет только одно основное содержание, или задачу - развитие и использование ФК, тех или иных, в наборе, определяемом спецификой спортивной дисциплины. Поэтому я вынужден, пусть как дилетант, позиционировать мышечное развитие только как результат развития и использования определённых ФК. Для меня только так, если я хочу иметь предметный тренинг. С удовольствием выслушаю другую точку зрения. Мы подошли к главному в методике.

Значит, спортивная тренировка в ББ должна решить задачи:
капилляризации; митохондрии; саркоплазма; соединительная ткань; мышечные фибриллы; миоген. А также - трофические функции, иннервация, буферные системы.

Ну, по этому поводу, так, для себя, я принципиально считаю гипертрофию в ББ функциональной. То есть определяемой уровнем функционирования. А уровень функционирования определяю нагрузкой. Поэтому в конечном счёте мне только и остаётся считать мышечную гипертрофию результатом развития и использования ФК. В ББ два объекта, ФК и мышечная гипертрофия. Но если по поводу ФК - это обычная спортивная тренировка, то мышечную гипертрофию приходится формулировать как функциональную, в конечном счёте зависящую от уровня развития всё тех же ФК. Не буду спорить, я вынужден считать так. Ничё другое на ум не приходит. Параметры такого тренинга весьма вариативны, за счёт этого, если измерить все эти ФК, нагрузкой, и осуществляется гипертрофия. Я понимаю, что это похоже на тавтологию, ну а как иначе? Физиология, миология - - это просто другое.

В ББ я вынужден считать основным диапазоном работы 8-10 повторов, как основной тренинг. Причём надо обеспечивать рост интенсивности такой работы. Отсюда 6 и 8, с применением, постоянным, режима работы на 3-5 повторений. Перед соревнованиями всегда полтора-два месяца от 10-12 + по 2 каждую неделю, до 8-9 недель. Весь параметр перекрывается таким образом. Причём основная работа, вначале это в режиме 8-10, а потом 6-8 повторений, с ростом стажности, выполняется на всё бОльшем уровне интенсивности. Еще позже, это на продвинутой стадии, применяется силовой тренинг. Все полученные таким образом уровни интенсивности отрабатываются в объемном режиме - 8-10, на продвинутых стадиях - 6-8. С ростом интенсивности объёмный режим трансформируется в объёмно-силовой, то есть от 3 до 5, + 6-8. Ну, пирамидами начиная с 8 и до 3-4 повторений. По другому не получается, веса значимые, поэтому так.

Ну, нету никакого бодилифтинга. Есть определённый, и не мною, наверное, силовой тренинг в ББ. Ему уже лет...

С точки зрения обычного силового тренинга отказ - это неадекватная, неточная попытка поднять максимальный вес. То есть просто незачёт. Или атлет стратил, или вес завышен. То есть предлагаю на отказе совсем не зацикливаться, принципиально. Вес должен быть поднят, но то это и подход, на то это и упражнение. Размер отягощения естественно, имеет значение.

Если не ошибаюсь, негатив, как и много чего другого из прибамбасов Вейдера, у него это называется ПРИНЦИПАМИ тренинга - это вообще не стоит иметь в виду. Там много чего - бёрнс, концентрированные подъёмы, негативы, всего уже не помню, там этих "принципов" около 30 или 40. Это приёмы интенсификации нагрузки, пусть будут, хрен с ними, но на фоне того, что основные параметры тренинга отсутствуют в классике, кроме силового тренинга, и то без нагрузочных параметров, можно пока, во всяком случае, это опустить. Я не против, и не за, потому что меня интересуют более объективные и основополагающие параметры тренинга.

«Вот 5х8 - какой вес от ПМ берете? 60%...65%?
Достигает ли атлет состояния, когда уже не может выполнить 9-ое повторение в последнем 5-ом подходе???
Или невозможно выполнить еще один сет?? До такого доводите?»

Отвечу, как смогу, Вы уж не обессудьте. ПМ не присутствует, поскольку условия выполнения отдельного упражнения широко варьируются, сознательно. По порядку выполнения, по факту локальности многих упражнений, по этапу тренинга. Какой-то вес имеется в виду самим атлетом, например, он может мне сказать - вот с такой прогой в этом упражнении у меня веса (рабочие) упадут. Уж во многом вес таки средство, не цель, наверное, поэтому так происходит. И присутствие, представленность МГ в тренинге широко варьируется. Поэтому я считаю нагрузку, отслеживаю общие параметры, поскольку просто общенагрузочный параметр весьма актуализирован при таком тренинге. Например - если на любом этапе тренинга я снижаю объём нагрузки, рабочие веса резко поднимутся.
По поводу достижения возможности отказа, предельности работы в плане возможности выполнения ещё одного повторения или сета. Нет, обычно на этом уровне такие критические состояния не достигаются. Атлеты настолько тренированы, что если надо, ну, гипотетически, атлет сможет как правило сделать ещё пару повторений или сетов. Критичный параметр - длина цикла, то есть сделать недельный цикл атлет всегда сделает, сколько таких циклов он сможет сделать до того, как рабочие веса начнут заметно снижаться, - вот это уже вопрос, это уже рабочий параметр. Скажем так - атлет среднего уровня достигает критичных состояний в основном, да практически всегда, только на прорабатывающем тренинге. Там он выкладывается по полной и иногда - сверх того, но этого стараемся

избегать. околопредельные объёмы - на прорабатывающем, на объёмном - оптимально высокая работоспособность, интенсивностью тренинга здесь должна быть достаточно высокой, эта позиция тщательно контролируется. Критично по размеру весов, - это силовой тренинг.

Объёмный тренинг, это только один из тренингов. На нём важен уровень интенсивности. Он должен постоянно расти. Для этого применяются объёмно-силовой и позже - силовой тренинги. Вот так мы и "сваливаемся", а лучше сказать, медленно взлетаем, ровно настолько, чтобы обеспечить динамику нагрузки. На объёмном изначально заданы количественные параметры. Поднять объём нагрузки в этом случае можно ТОЛЬКО через рост интенсивности. Но критичной чаще бывает общая выносливость - средство - общенагрузочное циклирование. Через работу с общей выносливостью получаем, но не всегда рост интенсивности. Другой способ роста интенсивности - снижение объёма нагрузки (количественно) и переход в иной диапазон повторений, от 8-10 или 6-8 на 5-3. Это - объёмно-силовой тренинг. Применяется для обеспечения роста интенсивности тренинга. В паре эти тренинги дают неплохой эффект гипертрофии. Но это вторичный эффект, условно вторичный, мы специально это не актуализируем. Считая, что объёмная работа, выполняемая на растущем постоянно и небыстро уровне интенсивности тренинга обеспечит итого гипертрофию. На продвинутых уровнях, строго на продвинутых, применяем СТ, силовой тренинг, опять же для обеспечения роста интенсивности тренинга. Причём как в мезоцикле, так и для переноса большей интенсивности непосредственно в объёмный тренинг. На продвинутом уровне, кстати, формат объёмного тренировочного занятия меняется. С 8 упражнений переходим на 5-6, с 5 подходов на 5-6, а позже и на 6-7, режим работы становится объёмный + объёмно-силовой. То есть применяются оба режима работы, в форме пирамиды. И так далее...
Вывод: этот тренинг актуализирован по работе с нагрузкой. Алгоритм работы с нагрузкой - развитие ФК, в следующем порядке - общая выносливость + силовая выносливость; силовая выносливость + сила; сила. Именно в таком вот порядке.
На уровне видов тренинга:
Объёмный 1 типа;
Объёмный + объёмно-силовой;
Объёмно-силовой + силовой;
Объёмный 2 типа; (ОТ + ОСТ)
Специализированный;
Прорабатывающий;
На всех этапах применяется комбинированная форма тренинга. И так далее.
Я хочу сказать - сверх уровня наших дебатов - тренинг - это работа с нагрузкой. В любом режиме и для любых фрагментов тренинга. На любом этапе типе и виде работы надо учитывать параметры нагрузки. В целом обеспечение гипертрофии достигается ростом этих параметров. На самых поздних этапах тренинга актуальна интенсивность при вторичности объёма нагрузки. И. В целом такой вот нагрузочный тренинг строится объективно по алгоритму развития необходимых ФК, и силы, естественно. Тренинг с высокой интенсивностью в этом подходе, - свыше 80-90 кг в зависимости от весовой категории.
Позиционирование нагрузки как таковой обеспечивается её учетом/просчитыванием.

Смотрите, атлет делает цикл объёмного тренинга. Веса растут. Немного, но растут. Это обеспечивает нагрузочную динамику определённую, растёт интенсивность тренинга, а заодно и объём нагрузки. Потом веса (интенсивность) стабилизируются. Убираем по паре упражнений, самые локальные обычно, и вводим пирамиды, переходим на объёмно-силовой цикл. ДЛЯ увеличения интенсивности тренинга. Объем снижаем на 15-20 процентов, обычно этого

достаточно. Приём такой, интенсификации тренинга. Применяем постоянно. И в формате комбинированного тренинга, это если надо более прицельно, на уровне отдельных упражнений.

В культуризме силовая работа, ее пирамидность, если можно так сказать, занижена. По поводу расчетов рабочих весов. Достаточно нацарапать в проге повторный режим, и веса выстроятся в эту или иную пирамиду. Если рост весов будет недостаточным, я это учту, значит, атлету нужен СТ в бОльшей мере. Вопрос не в том, чтобы поднять именно вот этот рекордный вес. Вопрос в том, чтобы атлет поднял интенсивность тренинга, а потом ПЕРЕНЁС это в объёмный тренинг. И. В самом мезоцикле, например, в полугодовом, по кругу, интенсивность будет выше. Но главное - перенос повышения интенсивности в объёмный тренинг. Объёмный тренинг делается на всё бОльшем и бОльшем уровне интенсивности. Это - задача применения объёмно-силового и силового тренингов.

Разве отказ развивает силу? Я думал, ПОДЪЁМ максимального веса. С отягощением 100%. Если вес не поднят, значит, это неправильная работа. Как Вы определите "отказной" вес? Тот, который явно завышен? Меру такого завышения как определить? Двигательный акт ДОЛЖЕН быть проделан, реализован. Иначе зачем огород городить. Вес должен быть поднят. Тогда понятно, что мы имеем. И так мы развиваем силу, не через неподъём веса, а наоборот, через подъём максимального веса. На 1 раз. 100%. Честно, я вообще не понимаю, что, в проходках в ТА применяется отказ? Это ведь не соревнования. Рутинная повседневная тренировочная работа. Причём тут этот пресловутый отказ? ЗАЧЕМ - отказ?

А как соотносится 5х8 и силовая работа? Или я чёто не пойму. В одном тренинге в таких режимах одновременно никто не работает. Критичны последние повторения, на 2 и 1 раз. Циклы силового тренинга - обычно больше, чем объёмные, не менее 6-8 недель.
Пирамиды специально так заточены, с силой проблем не бывает обычно, если делать такой вот СТ. То есть его вполне хватает. А такая некоторая растянутость, как я заметил, позволяет в бОльшей степени, после возврата на объёмный тренинг повысить интенсивность работы. Да и проблем с силовой выносливостью, её снижением, потом меньше, после возвращения с СТ к ОТ.

СВ не растёт на силовом тренинге. Снижается. Это естественно. Кстати, у меня атлет тренировался по Менцеру полтора года. Полная потеря СВ. Не смогли восстановить за 2 года напряженнейшего тренинга. У культуристов очень высокий уровень СВ. Чрезвычайно. Это в современном и массовом ПЛ трясутся над каждым подходом. И зря, кстати. Хотя, говорят, методики Шейко очень объёмны. Сила - производное от СВ. На квалифицированном уровне. Поэтому у объёмно тренирующихся ББ проблем с силой обычно не бывает. Если подтренировывать.

Ну, я повторюсь - тренинг - это развитие ФК, так другого нет, по определению. Не получится построить тренинг на физиологически обоснованных режимах работы. Я такие попытки наблюдаю уже очень долгое время. Физиологический подход - это тупик, я серьёзно так считаю, вот просто пока не могу это поярче выразить. Мышечная гипертрофия - это элементарная производная от развития нужных ФК в нужных соотношениях в определённом порядке и определённой динамике. Задачи - гипертрофия, средство какое - подбор режимов работы? А через развитие ФК это не решаемо? Решаемо, об этом и речь. То есть вы решаете задачу гипертрофии средствами спортивной тренировки, а именно подбором режимов работы, например, повторно-интервального, в форме волны,

а над этим что стоит? Как, каким образом Вы обеспечите достаточную работу в этих режимах, которые, наверное, (Вы так и не ответили) в конькобежном спорте или (и) велосипедном решают опять же функциональные задачи, например, развитие скоростной выносливости, - при сколько-нибудь значимых объёмах тренировочной работы Вы вынужденно столкнетесь в развитием ФК. Это пока, на трёхдневном тренинге, да с частотой тренировок/нагрузками ВИТа у вас есть (пока) возможность находиться в некритичной нагрузочной зоне. И то... Это еще вопрос.

«Я настаиваю на своем вопросе. ответ на него выведет Вас из неверной причинно-следственной связи:
не гипертрофия как побочка от развития ФК на тренировке, а тренинг подчиненный гипертрофии - вот цель.
Так откуда тогда взялись эти цифры? Почему 5 подходов, а почему именно 8 повторов?, почему не 20? Тоже СВ развиваться будет, причем еще больше, чем при 8?»

Да ответ простой. С точки зрения нагрузки, то есть развития ФК. 8 повторений - это оптимум соотношения интенсивности и объёма нагрузки. А 5 подходов в упражнении, это на МГ - 15-20 подходов, опять же оптимальное с нагрузочных позиций, по соотношению объёма и интенсивности нагрузки значение.

Так вот, один из основных нагрузочных феноменов культуризма, это именно что силовая выносливость. СИЛОВАЯ, в максимальном её проявлении. Вот почему не 20 повторений. Потому что на 20 повторениях интенсивность будет низкой, гораздо ниже максимального оптимума. Собственно, это элементарно - снижаем интенсивность на 20%, это даёт максимальный объём при максимальной интенсивности. Потому что количество движений, возможных, возрастает на 700%. То есть жим лёжа - 1 раз со 100 кг. V = 100кг. Минус 20% интенсивности, получаем 8х80 = 640(кг). Объём нагрузки вырос в 6 раз. А есть еще и потренировочные значения СВ, и дело тут не в физиологии. Физиологические измерения, режимы и эффекты присутствую везде, но не они причина, это механизмы обеспечения.

Атлет, рабочий вес у которого 100 кг на 5 подходах на 8 повторений, наверняка пожмёт 125-130 кг на 1-2 раза. Прямо сейчас. Если на силовой тренинг перевести, месяца через полтора-два на проходке сделает кг 140-150 на 1-2 раза.

«Нов от почему 5 подходов? Я могу привести тренировочные схемы и с 10, и с 1 подходом, и все приносят МАССУ! Дык, почему 5?»

Сомневаюсь, что моё объяснение Вас удовлетворит, но попробую. Прежде контекст обычной практики по поводу подходов и повторений. В норме, в начале тренинга, атлет выполняет 4-5 подходов в упражнении на 8-10 повторений. Контекстно в тренировочном занятии из 7-8 упражнений. На более менее продвинутой, для новичка, стадии тренинга мы стараемся добиваться примерно 5 подходов на 8 повторений в основных упражнениях. С этой позиции атлет в течении полугода обязательно применяет объёмно-силовой тренинг, это 5-6 подходов в повторном ряду: 2х8;2х6;, а позже примерно так: 8; 2х6; 2х4;, или 6; 2х4; 2х3;. При необходимости применяется силовой тренинг, это 5-6 подходов в повторном ряду: 6; 4; 2х2; 2х1;. Может быть и 5; 3; 2х2; 2-3х1;. В этом же цикле, в конце, в цикле на полтора в среднем месяца ОБЯЗАТЕЛЬНО применяется прорабатывающий тренинг, перед соревнованиями, или даже без них - это 8-10 упражнений в тренировочном занятии в 3-4 подходах, в СУПЕРСЕРИЯХ, начинаем с 10-12 подходов и каждую неделю + 2 повторения в подходе, до 16, реже до 18 повторений. По достижении 16 повторений атлет удерживает это количество повторов до соревнований. Таким образом, в нормальном тренинге в полугодовом цикле применяется от 3-4 подходов на 10-12 до 16-18 повторений в суперсерии до 5-6 подходов в повторном ряду от 5-6 до 1-2 повторений.
Исходя из совершенно внятных нагрузочных реалий - 5х8, это средне-оптимальное соотношение количественно-

качественных параметров нагрузки, освоение которых только и позволяет сдвигать нагрузочные параметры тренинга в полугодовом цикле столь полярно, от силового тренинга до прорабатывающего, или рельефного. По другому в спортивном культуризме или в квалифицированном любительском не бывает. Максимальные приобретения мышечных объёмов имею место в таком тренинге сразу после прорабатывающего тренинга на низкоуглеводной диете. Не вызывает никаких сомнений, что качественные приобретения мышечных объёмов связаны не только с нагрузочными параметрами, но в ещё бОльшей степени, с оперированием в отношении состояний метаболизма.
Теперь, имея в виду весь контекст повторно-подходных вариаций в полугодовом цикле, отмечаю, что позиция 5х8 актуальна прежде всего (как исходная нагрузочная позиция) для глубокой и весьма полярной нагрузочной вариативности тренинга в цикле из 25-26 недель. Второе - на практике для развития средней, например МГ в объёмном тренинге применяется не 5, а в норме 15-20 подходов на 8-10 повторений или 3-4 упражнения. Для крупных МГ применяется соответственно до 4-5 упражнений, например, на бёдра, что соответствует 4-5 упражнениям. Для бёдер обычная тренировка, дважды в неделю на более менее продвинутой стадии тренинга, это - приседания, сгибания ног, тяга мёртвая, приседания в седло и тяга толчковая.
Могу отметить, что 3-4 упражнения на МГ выполняются в таком количестве подходов, которое позволяет удерживать имеющийся уровень интенсивности тренинга. Можно сказать, что критерием количества подходов служит интенсивность выполняемой работы, возможность удержания объёмной работы на стартовом, имеющемся на сегодня уровне интенсивности. Говоря по-русски, если веса не падают, то можно работать.
Теперь, надеюсь, Вам ничего не помешает объяснить мне, что это продиктовано не нагрузочными реалиями тренировочной работы, а физиологически обусловленными параметрами тренинга. Или что это неправильно с позиций физиологии. Или что правильно, в крайнем случае допустимо, но существуют другие, физиологически обусловленные и более эффективные подходы к тренингу. И, что интересно, по сути, если мы совпадаем, Вы будете правы.

«Здравствуйте Владимир! Недавно осилил Вашу книгу и Вашу тему форума. Если честно, пока в голове каша... Проясните, пожалуйста, несколько фрагментов. Можно ли рассчитывать на существенный рост мышечных объемов при тренинге 4 р в неделю? Или это только подготовительный период, что бы затем, при режиме в 6 тренировок в нед, мышцы стали серьезно прогрессировать? И как часто должны увеличиваться рабочие веса? Раз в 8-10 недель, после спада в период сверхкомпенсации? Или это не критично? Заранее благодарен за возможный ответ.»

Четыре, потом сразу 6 начального объёмного с переходом на 6 тренировок по основному объёмному для выхода на уровень средней тренированности, - это мощный такой цикл функциональной подготовки, с хорошей нагрузочной динамикой если идти, то есть быстро, - получается много плюсов, один из них - наверное, предельная нагрузка на метаболизм. Мощное, быстрое развитие необходимых ФК, общей выносливости, жёстко, через спады, через небольшую перетренированность, если так понятней, с выходом на позиции по мышечному балансу - тоже достаточно жёстко, то есть если после ТАКОГО тренинга МГ отстаёт, то её уже точно можно специализировать. В общем, всё и довольно быстро, с самым жёстким отношением к атлету, как оно и бывает в спорте. Я специально, показательно прошелся по краю, так сказать. Ну, скажем, достаточно бескомпромиссно. ПРИЧЁМ - жёстко, это по отношению к развитию тренированности, к метаболизму, ко многим системам организма. Но не к суставам, позвоночнику, - в общем, как в тренингах парка юрского периода, я имею в виду всех этих чудесных зверушек, динозавров там с титанами, только строго наоборот. И вот на практике для этого нужны ТАКАЯ мотивация, такая окружающая обстановка, которой у многих, у большинства из занимающихся просто нет. Это сложно, как и в других видах спорта. Если это в одном зале, рядом тренируются и новички, и продвинутые атлеты, присутствует определённая аура, - это делается просто, чел ведь всегда ориентируется по окружающим, причём во многом

бессознательно. В таких условиях все, кто хочет, этот цикл проходят. Вам, на фоне практики - сами знаете какой, в вашем зале, одному, это может быть очень сложно.
Второй этап тренинга - как правильно совершенно писал Нокс, там мы объёмность тренинга понижаем, интенсивность растёт, и опорно-двигательный аппарат к этому в отличие от практики общепринятой, уже к такой работе готов, - и начинается уже приобретение серьёзных мышечных объёмов. Тем более - стажность есть, метаболизм разогнан практически до предела, - там рост будет. То есть как в многих делах, чтобы получить результат, надо через работу, через труд исключить все возможности провала. Получается длинный пост, я его отправлю, а потом продолжу.

По поводу четырёх тренировок: Если Вы не увеличиваете количество тренировочных дней, можно и на четырёхдневке остановиться. Общая направленность тренинга простая - циклируете объёмный и объёмно-силовой тренинги, наращивая интенсивность/объём и спокойно прогрессируете. Еще лучше, периодически применять пятидневку для специализаций отстающих МГ. Их это очень неплохо подтягивает, это действительно результативный приём - специализации.

Я имею в виду, что если Вы ориентируетесь на 4 тренировки, работа должна быть направлена на развитие силы, для роста силовой выносливости. То есть работаете, это когда уже втянетесь в работу, ну, через полгодика, объёмный цикл, - 5-6, а позже и 6-8 недель, потом переходите на объёмно-силовой режим/тренинг. Упражнений уже не 7-8, а 5-6, в объёмно-силовом режиме/пирамидах, потом вновь возвращаетесь к объёмному тренингу. И так периодически, ориентируетесь на то, чтобы присутствовала нагрузочная динамика, её будет обеспечивать рост силовой выносливости по параметру силы, то есть интенсивности, то размера рабочих весов. Рвать не надо, без скачков, лишь бы нагрузка потихоньку росла. На более продвинутой стадии можно да и придётся применять силовой тренинг, можно и в трёхдневном формате по количеству тренировок. Где-то всё пересечётся, и мышцы будут, только в каком балансе, вот вопрос. Ну, я видел/тренировал таких атлетов. Мы обычно на продвинутых стадиях минимизировали работу на какие-то МГ, часто, на ноги. Ну, верх продвигался - не хило ребята выглядели, по верху, очень не хило, при более менее присутствующих ногах.
А те атлеты, которые не продвигались в массе по Вейдеру - надо было наращивать интенсивность, веса, масса была бы. В классике ведь нет нагрузочных параметров, технологии работы с учётом нагрузочных параметров. Но сот как раз силовой тренинг есть у всех, насколько я помню. Значит, или не применяли, или не смогли применить. Например, пытались наращивать интенсивность тренинга без снижения объёма нагрузки.

«Прогрессировать можно и на трех [днях в неделю] - доказано!»

Да, и я так считаю. Но для полнофоматного по МГ тренинге баланс - корявый будет, как мне кажется. А вот на двух - там уже надо от каких-либо МГ отказываться. Лучшие случаи тренинга на 2-3 тренировках, что я наблюдал в изрядных количествах, это примитивный объёмно-силовой тренинг, и, как правило, без ног, или других МГ. Обычно, ну, на уровне среднекачковской практики, верх при таком тренинге прёт, и нехило, да и химичат большинство. А потом фоткается в штанах, и рассказывает, как его прёт от 2 тренировок в неделю. Я такого насмотрелся - море. Даже на просмотр приходили, причём, что характерно, пытались просматриваться в штанах. Серьёзно. Ни в одном случае я на это не согласился. В большинстве случаев штаны оставались на клиенте. Походит полураздетый по залу, уяснит с трудом, что я его смотреть не буду, - и уходит, к себе, в качалку, дальше новичкам лапшу на уши вешать.

Я вижу примерно такие варианты трёхдневного тренинга:
1 вариант - это для начинающих, все основные МГ, всё по два раза в неделю, прогу позже кину. Тут может быть несколько вариантов, по подбору упражнений - более базовый тренинг, менее базовый. Для новичков же подходит и объёмно-силовой, в примерно том же формате - все МГ, основные упражнения, в общем, примерно как и четырёхдневка, только всё побазовей, - понятно, что с балансом там сложновато.
2 вариант - это как раз случай Дипа, атлет продвинутый, но вынужденно 3 тренировки. Кстати, почувствовали, как неудобен трёхдневный тренинг, как неудобно в нём расставить МГ и упражнения, чтобы обеспечить всё достаточной нагрузкой/работой. Поэтому - чем никакое подобие тренинга, на всё и в недостаточной мере, лучше: выделить какие-то МГ, например, отстающие, и работать на них. Остальные, - в поддерживающем режиме. Как правило, удобнее всего минимизировать нагрузку на ноги. Оставить приседания и тягу толчковую, два раза в неделю, без надрыва, главное, обеспечить поддержание работоспособности ног в этих или немного другие паре упражнений, и приналечь на - лучше - на отстающие. То есть наиболее разумным представляется не размазывать работу на все МГ, всё равно этого будет недостаточно, а подойти более дискретно, ноги - лишь бы не растренировались, грудь - можно всегда "забить" на неё, остаются спина и дельты. Примерно так, со любыми вариациями. В принципе, можно и на ноги подналечь, верх проще потом в работу вводить.

Я бы сказал, что гиперэкстензия хороша на фоне некоторого утомления после приседов и тяг. Если тяг нету, вдруг, то гиперэстензии должны заменить их по нагрузке на разгибатели спины. Если у вас и приседы, и тяга толчковая, и мёртвая, и вдруг наклоны, то там уже без гиперэкстензии. То есть в этом случае наклоны достаточны. Или то или другое, или наклоны или гиперэстензии, это наиболее часто, варьируется. Иногда, в основном на стадии развития разгибателей спины, первоначального развития, можно применять и наклоны стоя и гиперэкстензии. Но только если спина, позвоночник, не критичны. Запутал? Ну, так оно и есть, смотрим, пробуем, думаем, считаем, прикидываем, варьируем, просто - ну, не бывает просто. В основном. Это приём наложения нагрузки, так сказать. На базовых нагрузили, на локальных догрузили.

И по Вашим же данным, Диско, эта гипертрофия составляет от 38 до 60!%. Вы тогда ушли от этого. Понятно, что у культуриста там максимум. Плюс белые, хоть быстрые, а хоть и медленные, у те, которых в природе не существует! Вот Вам и ответы на все Ваши физиологизмы. Включение бОльшего числа ДЕ определяется интенсивностью работы, хоть на 6, хоть на 8, хоть и на 12 повторений, лишь бы вес был достаточный. А 8 повторений, а позже 6, соответственно на 5, и 6 повторений и есть тот оптимум, нагрузочный оптимум, который таковую работу и обеспечивает, господа "физиологи". ЭТО - ПОНЯТНО?

Сорри, завёлся так, что оговариваюсь, яимел в виду 5х8 и позже, на продвинутой стадии, 6х6, это примерный оптимум нагрузочный, который и обеспечивает вместе с объёмно-силовой и силовой работой всю гипертрофию, примерно. в бОльшей мере, которая и имеет место на практике. Осталось только уяснить это теоретикам.

Диско, уровень гипертрофии зависит, обеспечивается интенсивностью работы, абсолютной интенсивностью. Если приседать хоть и 12 раз, хоть и 20, но с приличным весом, то именно размер отягощения является критичным фактором, обеспечивающим реально самый значимый процент гипертрофии. Вместе с белами волокнами, с митохондриями, и прочими кишками.

Работается объёмный тренинг, 5х8, позже это уже 6х6, совместно с объёмно-силовой работой, это 5-6 подходов на 5, 4 и 3 повторения. И силовой режим - на 1 и 2 повторения. И критичен не сам режим работы, относительно, а режим + АБСОЛЮТНАЯ интенсивность этой работы, - в диапазоне повторном от 8 до 1-2 повторений. Это обычная, повторяюсь, - ОБЫЧНАЯ практика обычного же тренинга. И 10-12 повторений, на прорабатывающем, там тоже

критичен уровень абсолютной интенсивности. На практике приходится это обеспечивать, в течении каждых полугода на протяжении полутора месяцев.

ПЛ не подходит. И ТА не подходит. И всё другое не подходит. Метания, борьба, гребля - не подходят. Вы не обижайтесь, но тут видно, что Вы пока еще недостаточно знакомы с практикой, обычной практикой работы с МГ в культуризме. Есть отдельные случаи перехода в ББ представителей силовых видов спорта, но это исключения, не правило.
Переть на 8-12 повторов приходится. Выбора нет. И на этой работе постепенно приходится повышать интенсивность работы.
Меня уже поражает, уже не до шуток - неужели Вы и ВИТОвцы не понимаете относительность внутренней стороны нагрузки? Как пишут представители этого ривалюционного учения - клетке извините "до сраки" - рыгает атлет или нет под 50 кг штангой. Ей нужна величина раздражения, не относительная, как критичная, а абсолютная. Для гипертрофии. Не для блевания.
И ПМ для большинства упражнений в культуризме не существуют, реально не существуют. По факту, извините.
Я Вам приведу пример. Был я как-то на семинаре. Выступал Лапутин, Анатолий Николаевич, я с ним последний раз встречался, кстати, на его кафедре несколько лет назад. Дак он рассказывал о одной своей работе, разработал он костюм, там вставляются грузики в определённые места, и с этой нагрузкой, дополнительной, как он считал, могут тренироваться игровики, и представители др. видов. Типа, как он говорил, увеличить силу тяжести, ну, это образно. Он хотел это предложить и для космонавтов, в период физической реабилитации после полётов. Ну, там у него не прошло, там своя епархия, Вы понимаете. Это семинар был еще в конце 80-х. Я ему говорю - увеличение нагрузки, через костюм, возможно в очень малой, сравнительно степени, потому как у тех же игровиков, при увеличении хотя бы кг на 20 на фоне усталости будет меняться биомеханика движений, мелкие устанут, крупные начнут подрабатывать, - короче, прощай техника. Он, кстати, понял тогда, кажется, что я имел в виду, но сделал вид, как и Вы лично сейчас делаете, Диско, что не понял.
Так я к чему. При выходе на ПМ в подавляющем большинстве локальных и не только локальных упражнений техника резко поменяется. На мёртвой тяге, например, чел будет тянуть спиной, хоть тресни, никуда от этого не денешься. На сгибаниях извините, жопа атлета начнёт отрываться от скамьи, на разведениях атлет будет тянуть трапециями, - и так - во многих упражнениях. У нас специфическая техника. Не включить более крупную МГ для обеспечения подъёма снаряда, а как раз попасть на целевую МГ. Во всех же иных видах спорта ровно наоборот. Там техника строится именно с целью включить, обеспечить участие в движении крупных МГ. У нас, в культуризме, вообще техника как раз вывернутая, совершенно неправильная. Я работал в культуризме с бывшими штангистами и ПЛ, мне приходилось на практике их переучивать. Пришлось тратить очень много времени. Основные проблемы были с развитием дельт, бицепсов бёдер, внутренних зон бёдер, широчайших, вообще сгибателей. И эти проблемы очень трудно решались, практически не решались в первые годы никак. Это с нашей то изощрённейшей техникой, я технику во главу угла ставлю, ради того же баланса.
ПМ - это не культуризм, процентовки - нам не подходят ни в каком виде, это нереально, их применить, контекст тренинга не позволяет, волокна, физиология - это тоже уровень обеспечения, Вам наверное, трудно от этого отказаться, ведь речь идёт о гипертрофии, а функциональную гипертрофию Вы не хотите ввести в понятийный ряд. Ну, тут я как мог, пытался вам помочь.
И еще. Вот все эти режимы работы. Ну, круто -вот это режим - вот это гипертрофируется, вот энтот - то, вот при таком подборе режимов - важно всё. Но. Это только режимы работы и режимно обеспеченные отклики. А абсолютный размер этих гипертрофий, по любому типу саркомеров и волокон, ЧТО обеспечит? Суммарно, в целом, по кругу? или если Вы определили режим работы, то достаточно поднять пару раз, коль режим соответсвующий, научно-революционный, и этого достаточно? Ладно, хотел предметно расписать, с рабочими весами, сколько и какой

работы нужно для развития дельт, например, да наверное, это ни к чему. Увы... Это действительно, напоминает открытие того факта, что мы говорим прозой. Грустно.

Послушайте, Диско, Вы, уверен, прекрасно понимаете, что так называемый "ВИТ", вот этот, попсовокнижный и интернетовский, это обыкновенная махровая попса, ну для совсем тупых потребителей. Тренинга там нет, как предмета. К задачам ББ даже через седьмое колено эту фигню приспособить ну хоть каким-нибудь боком - невозможно. Вы помните к каком году Матвеев обосновал доказательство наиболее оптимальной работы для гипертрофии. И Вы не помните, при таком неровном отношении к этой "системе ВИТ" даже примерно, даже ориентировочно, первоисточники, или более поздние публикации?
Еще. Обратите внимание, как силовик, ПЛ, не культурист строит пирамиды, это я по поводу того, как Вы требовали от меня убрать невинные совершенно пару подходов на 8 и 6 повторений, в начале силовой пирамиды.

Послушайте, ВИТ позиционируется, хоть и называется тренингом, как принципы тренинга, главный принцип - отказ и редкие тренировки. Больше там в ВИТЕ, ничего нет. Нет ни технологий, ни программ тренировочных, я не наезжаю в данном случае на эту систему, на ВИТ, поскольку она и позиционируется как принципы, хотя называется в аббревиатуре тренингом. Не важно, практически ВИТ - это отказ. Все эти режимные решения - ну, не Вам, Диско мне объяснять, к ВИТу никакого отношения не имеют, как к тренингу МЕНЦЕРА. И вообще к тренингу с высокой интенсивностью, давайте будем различать методы интенсификации тренинга, их море, и тренинг с высокой интенсивностью. То есть - светила предметно писали об отказе как о методе тренинга, направленном на гипертрофию?

Диско, я с этой идеей, не развивать тренированность, поскольку она работает и за, и против, знаком давно, это суперидея революционного тренинга взята из обычной спортивной практики. Никому не нужна сверхадаптация. И разделяю её - посмотри в ЛТ. На среднем уровне тренированности призываю оставаться как можно дольше. Не наращивать тренированность. Решается это примерно так - снижается нагрузка на МГ, мышца растренировывается, и критичный раздражитель - нагрузка то есть, остаётся в прежнем коридоре. Более того, определён примерный нагрузочный коридор, в котором это можно делать в контексте тренинга всех МГ, и поверь, это было непросто. Это я и назвал "золотым сечением" тренинга. Там подробностей - море. Основная проблема - обеспечить такое сечение тренинга, чтобы общей тренированности не хватало на даже поддержание оной. Атлет то пашет, но естественным образом "съезжает" с этого уровня нагрузки, не может удерживать её. Вот там мы и дёргаемся как можно больше, до 4-5 лет я умудряюсь держать атлетов в этом коридоре. И так далее... Блин, Америку открыли. Так делают все хорошие тренера. Не только в ББ.

Мы точно на разных языках говорим, не по методике, просто не понимаем друг друга. Я говорю, что этот вопрос - уход от сверхадаптации, присутствует в каждом тренинге, в любом виде спорта. Это - общеизвестный факт. Проблема этого решения в ББ - это сложно мне, например, далось. Все мышцы надо натренировать, потом держаться в определённом нагрузочном коридоре, немного растренировывая их, для получения нормального отклика. Посмотрите в ЛТ, я там прямо пишу - вот на этом уровне - стоп, надо держаться как можно дольше. Есть ведь теория адаптации, в любом учебнике ВУЗовском это есть, наверняка. Это - элементарный приём, кстати, эмпирически найденный опять же тренерами. Сложен в исполнении, требует хорошей "ручной" тренерской работы. Мне атлетам после соревнований пришлось официально запрещать появляться в зале, минимум - 2 недели. И удерживать их на определённом уровне нагрузки, растренировывая. Да что я объясняю, Вы это лучше меня знаете.

Добавлю, что для натурала этот пресловутый коридор находиться на уровне примерно 120-140 тонн. И есть еще один -два нагрузочных уровня, таких же перспективных - это на этапе работы по росту интенсивности тренинга. Где на линии, идущей к 120тонн/120кг. Первый может быть реализован при предельном развитии метаболизма, если этого не происходит, ищем выше - по вектору интенсивности.

Ну, я же в традиционном культуризме работаю, у нас МГ 2 раза в неделю, да на все МГ, да не по одному упражнению. тренинг вначале обязательно с небольшими весами, но хорошо представленный по упражнениям, это развивает связки/суставы, помогает изучать и нарабатывать технику. По приобретению объёмов, в счет идут только качественные, это обычный, довольно медленный тренинг. Обязательно развиваются необходимые ФК, а для этого в среднем до 4-5 тренировок, до 6 по примерно 90 минут. То есть изначально вот эта популярная позиция - пореже и покороче, у нас вообще никак не является не то, чтобы мотивационной, даже не обсуждается, поскольку все ФК, их развитие, базируется на полуторачасовом тренировочном занятии. Это я о той практике, с позиций которой я могу судить по поводу методического подхода моего коллеги, кстати, тренера тоже. То есть мне трудно представить такой тренинг. Именно прежде всего по параметру развития всех МГ.

«Владимир, такой вопрос - нужно ли на восстановительной фазе уменьшать кол-во подходов и вес в упражнениях на голень и пресс? Они же не входят в нагрузочный объем...А в ЛТ написано про уменьшение нагрузки во всех упр-ях на данном этапе...»

Ну, на практике - лучше уменьшить. Система должна работать на половинных оборотах. Всё логично, так как после хорошей пахоты на голень и пресс трёхнедельная фаза со снижением общей работы и снижением работы на пресс и голень - наверняка будут полезны. И для голени и пресса. У нас не так часто объём и интенсивность работы снижаются, стоит это использовать. Ребята, вам же еще пахать и пахать. Пользуйтесь моментом - отдыхайте. Да и надо себя приучать к дисциплине, а это включает, в нашем подходе к тренингу, и снижение нагрузки. И, что интересно, это достаточно сложно. В позапрошлом году мне пришлось быть достаточно категоричным, когда я растренировывал двух ведущих атлетов, требуя, чтобы они спокойно отдыхали ВСЁ лето. Еле уговорил. Но послушались, растренировались, и это сыграло большую роль. Дало результат. Ну, это пример очень продвинутого уровня, просто имейте в виду.

Диско, Вы же читали ЛТ. Там при переходе с 4-х тренировок на 6-ть, с вводного на начальный объёмный не только объём нагрузки возрастает - на вводном 60-70 тонн, а на начальном объёмном, шестидневном, до 90-110 тонн... Но и интенсивность возрастает - с 40-50 кг вводного до 50-60 кг начального объёмного. Более того, я там позволяю себе такую роскошь, как выделить дельты в 2 отдельные тренировки. Представляете? Две мелких МГ в две тренировки выделил, и при этом обеспечил рост интенсивности, да еще при росте объёма нагрузки. И варьирование нагрузки там ровно такое, что в большинстве случаев люди работают без функционального спада

"Повышение объёма нагрузки с ростом тренированности" не должно компенсироваться. Это просто повышение нагрузки за счет повышения тренированности. Равно как и тренированность развивается определёнными манипуляциями с нагрузочными параметрами. Увеличение количества тренировочных занятий - это одна из этих манипуляций. В основе этого приёма лежит общий адекватный механизм - от общей выносливости к силовой, от силовой к силе.
"Иначе тренинг начнёт уплотняться, а МГ не будут успевать восстанавливаться и атлет будет сваливаться в ФСспады." - тут тоже неверно. Частота тренинга МГ не увеличивается. Плотность работы на МГ при двух тренировках, по прежнему двух на МГ увеличивается, в этом и смысл. Так и должно действовать. Для этого и количество тренировок увеличивается. При этом нагрузка ложиться ровно туда, куда и должна - на общую выносливость.

ФКспады обусловлены при этом не тем, что МГ не успевают якобы восстанавливаться, а дефицитом обшей выносливости. То есть ФКспады это не зло, а вполне приемлемый механизм роста тренированности. В плане воздействия на общую выносливость, а через нее, и на силовую выносливость, и косвенно - на силу. Еще раз - вот это - это грубая ошибка - к ФКспадам ведёт не дефицит восстанавливаемости МГ. Например, недавно атлет спрашивал, стоит ли ему на ФКспаде уменьшать размер рабочих весов - потому что МГ с размером отягощения справлялись. Ну, и так далее, было бы желание непредвзято в этом разобраться.

«Нужно ли на фазе восстановления уделять особое внимание питанию? То есть, нужно ли повышать или уменьшать кол-во Б\Ж\У на фоне восстановления.»

Ну, если питание и тренинг в норме, то есть лишней жировой нет, то можно и не корректировать, питаться как обычно, в смысле, как питаются в культуризме. Если лишняя жировая имеется, на восстановительной фазе углеводы конечно снижаются, примерно на треть. Тут надо иметь в виду, что на этом тренинге потребление углеводов большое, примерно 3 -3,5 г/кг на вводном и до 4г/кг на пяти и шестидневном тренинге. Белок обязательно качественный, можно на восстановительной фазе и не снижать, если жировая не будет расти, витамины/минералы - желательно.
Питание - рыба, яйца, творог, курица, кроль, говядина, можно и молодую свинину, от 2г/кг, углеводы - от 3 до 4 г/кг, в основном макароны, рис, другие каши, немного картофеля, немного хлеба грубого помола. Поливитамины постоянно, периодами по 15-10 дней с примерно такими же перерывами. Молочнокислые продукты, молоко - желательно. При разгоне метаболизма желательно сливочное масло хорошего качества, можно и периодически - сметану. Кальцийсодержащий продукт хотя бы 1, постоянно присутствует в рационе. Жиры, после разгона метаболизма - обязательны, обычно с творогом, то есть на этом уровне метаболизма можно кушать и жирный творог, ну, частично, регуляторно. Чтобы не осложнять себе жизнь излишне, эти вопросом, вопросом питания, поначалу можно всё это пытаться делать на уровне тенденций, не так уж и строго, слишком много сил и внимания поначалу уходит на тренинг, на непосредственную работу в зале, поездки. Поэтому лучше сориентироваться на самые доступные продукты, не нервничать, если не всё по питанию получается. Питание, его часть, возится с собой, это обязательно. В банку, в пакет, - достал/съел. На вводном обычно частота питания 4-5 раз, на более частотном тренинге - 5-6 приёмов.

Вы имейте в виду, чтобы я не забыл, и чтобы мне и это в вину не поставили, - в будущем, из-за роста рабочих весов объёмно-силовой режим применяется и в объёмном тренинге. Это понятно, если иметь в виду размеры отягощений, с которыми работает стажный атлет. Пирамиды мягкие, или тупые, можно и так сказать, причем можно и просто в пирамидах работать, поднимая вес снаряда и снижая количество повторений, а можно и поднимать рабочий вес, не снижая количества повторений, или снижая всего на пару повторов. И вообще повторный ряд сдвигается, от 8-10 к 6-8. Ну, например, начал делать разведения гантелей в стороны. Сделал подход, например, с гантелями по 12 кг на 10 раз. Добавил вес, до 14 кг, сделал 8 повторений, добавил еще до 16 кг и делаешь три подхода, - при этом третий и четвёртый, я считаю с самого начала, можешь сделать по 8, последний 5-тый может быть и на 6 повторений. А нагрузка, нагрузка считается, и всё это отражается в объёме и интенсивности. И вполне актуально. Ну, вы уже наверное, почувствовали, что это наиболее общие, но вместе с тем, вполне рабочие, учетные параметры.

Имейте в виду, функциональный спад надо развивать, доводить до выраженного состояния. То есть не уходить в фазу восстановления раньше, чем проявятся и субъективные признаки, общестрессовые - психоэмоциональный спад, снижение аппетита, нарушения сна, со сном - это уже критично. То есть уходить на фазу восстановления

раньше - вы рискуете не включить большинство механизмов адаптации, там, похоже, имеют место системные, масштабные критические состояния. Получится, что вы будете избегать как раз самый "момент истины", остро выраженный, кризисный момент перехода количества в качество. Было много попыток обойти эти состояния, ну, всегда найдутся в зале чистоплюи, просто боящиеся неизбежных "страдательных" моментов обычной спортивной практики. Ничего не получалось - топтались на месте. Некоторые, особо усердно рассчитывающие такие модели тренинга, без спада, пытающиеся пройтись по краю, сварьировать нагрузку более точно, как они считали, получили хроническое переутомление, при снижении тренированности, что интересно.
В общем, я бы сравнил это с аэродинамической трубой. Путь - только через неё. Надо войти, идти, потом ползти, но достичь края, выхода с другой стороны. Хуже всего - редко но постоянно входить в эту трубу, зону, стоять там в полный рост, до блевоты, а потом выскакивать и чувствовать себя героем. До следующего раза. Ну, всем так тренирующимся наверное, известно это чувство страха при приближении к тренировочному залу, это кто редко и тяжело тренируется.

Если я правильно понял, то за четыре недели с примерно 45 тонн Вы вышли на 54 тонны. Круто, конечно. Понятно, что сказалась определённая подготовка. Причем прогресс шел именно по силовой выносливости, при имеющейся силе, это и позволило иметь такую впечатляющую динамику. Ну, всё нормально, подтянули СВ, сейчас тренированность стала более форматной, понятно, что появились и признаки спада. И восстановительная фаза проходит успешно.
Теперь по Вашему вопросу. Не хочется всё усложнять, но явно приходится. Я уже писал, не раз, что этот тренинг системный, многоуровневый. Если на уровне элементарной спортивной тренировки формулировать этот этап тренинга, то это элементарный функционально развивающий тренинг. Просто берём обычный мышечноразвивающий тренинг, вполне стандартный для обычного культуризма, и строим тренинг таким образом, чтобы выйти на развитие всего набора ФК. Алгоритм, логика, - простейшие. Берём такой тренинг, который атлет заведомо может выполнить с теми или иными весами. То есть по весам имеем люфт, который отображает индивидуальное функциональное лицо атлета на сегодня. Поэтому - веса - работаются некритично, не жёстко, мягко варьируются. Понятно, что мне уже это тоже поставили в вину, ну, в этом тренинге всё можно считать при желании неправильным. Это я просто объясняю существующую ситуацию, чтобы эти привнесённости не сбивали с толку тех, кто просто хочет разобраться и использовать эту версию.
При этом формат тренинга по количеству дней, а значит, и по общей нагрузке, как правило, становится критичным по самому слабому звену - общей выносливости. В этом смысле действительно тренируется прежде всего ЦНС. Как самое слабое звено. Получаем интересную ситуацию - атлет может генерировать ту или иную нагрузку, индивидуальный её размер, но не может её перенести. То есть эта позиция в тренинге присутствует активно, специально задана. Поскольку речь идёт о сложной системе атлет/нагрузка, системе, описываемой нелинейной динамикой, в фазе неустойчивого движения перед выходом системы в точку бифуркации наблюдается феномен актуализации возможностей. У некоторых атлетов это наблюдается весьма отчётливо - на третьей и четвёртой неделе работы по вводному отмечается прилив сил, энергия переполняет, пруха, говоря по научному. Потом - спад. Кризис, определяемый тотальностью раздражителя, синергетикой воздействия на систему.
После перестройки системы, получаем синергичный же и эффект, повышение не только общей выносливости, но и силовой, и силы. Отличный, как по мне, тренировочный эффект. Не надо пытаться отменить функциональный спад, не допустить его. Это основной алгоритм, нагрузочный, функциональный, для начинающего атлета.
Я прошу прощения за усложнения, но вынужден обозначить свою позицию. И в силу вот такого видения ситуации, по Вашему вопросу - ставить после фазы восстановления спину с ногами, или ноги с дельтами, а спину с грудью, можно сказать следующее. Как я уже говорил, процесс не линейный, синергичный, поэтому можно только говорить о общей тенденции - чем выше уровень тренированности, тем очевиднее устойчивость системы атлет/нагрузка к вариативности нагрузки. Яркий пример - начальный объёмный тренинг, где вариативность нагрузки доходит до

200%, если сравнить объём нагрузки на дельты, - 12-14 тонн, и спину/грудь, - до 26-28 тонн. При этом большинство атлетов, при стажной и серьёзной работе на вводном в спад не попадают. Стоит перегруппировать МГ по формату основного объёмного, выровнять нагрузку, и спад не заставить себя ждать. Ну, и так далее... Можно отметить обратную зависимость - чем меньше тренированность, то есть рабочий нагрузочный уровень, тем неустойчивее себя ведёт система при увеличении вариативности нагрузки - пример с постановкой спины с ногами в одну тренировку. Так вот - у Вас примерно пограничный район нагрузки, - 54 тонны. При такой нагрузке система может повести себя и по устойчивому типу, при увеличении вариативности, и по неустойчивому, всё-таки это в общем то еще не так уж и много, 54 тонны. Учитывая небольшую стажность работы на этих нагрузках, скорее всего, почти наверняка, система поведёт себя как неустойчивая. Отсюда - если Вы хотите и в состоянии тренироваться жестко, ставьте ноги со спиной. Если хотите поработать более плавно, дать системе стабилизироваться, а я бы выбрал этот вариант, поставьте более ровный фон нагрузки, то есть ноги с дельтами. И еще одна позиция. Если Вам это не актуально, то есть можно и напряженнее работать, а можно и не спешить, исходите из потребностей мышечного развития. Как удобно для МГ, по представленности хотя бы упражнений на те или иные МГ, то есть по подбору упражнений, по балансу, - исходите из этого. По большому счету, на более менее стратегическом уровне, мне например, по фигу, будет очередной спад сейчас, или позже, лишь бы не чаще 2-х раз в полугодие, а вот баланс - важен. Стратегически Вы выиграете, если сориентируетесь на баланс. Опять же - если это не сгенерирует такую ситуацию, что Вы будете без спада топтаться на месте. Но. Тут можно и так сделать, применив потом объёмно-силовой тренинг.
Сорри за кажущиеся усложнения. Я не хотел это подавать таким образом, раньше, но приходится более точно описывать ситуацию. Повторюсь, за всеми этими обычными тренинговыми решениями - функциональный спад, череда тренингов, объёмный тренинг и как тренинг-донор для него объёмно-силовой - лежат вот такие реалии, не иные. Это проверено на практике многократно. Но просто не описывается. Если бы пришлось создавать такую модель тренинга, это была бы нелинейная динамика, описываемая с позиций синергетики с выраженными точками бифуркации. Самая выраженная зона этих качеств тренинга - это 140-170 тонн для стероидного тренинга или максимального нестероидного, с заходом за зону метаболического обеспечения натурального тренинга. И с возвратом оттуда, конечно. Или, более оптимальная, но без предельного тренировочного воздействия на метаболизм - для натурала - 120 -140 тонн. В этих зонах, я назвал первую в ЛТ золотым сечением обязателен выход на баланс. Почему - сами поймёте, если захотите принять эту версию и её описание.

Я имею в виду, нельзя, не имеет смысл уходить на восстановительную фазу сразу после появления признаков. На практике это выглядит так - появились признаки - снижение работоспособности, психоэмоциональный спад - доработайте до конца недели, этого достаточно. Выражено по субъективным признакам спад проявляется в начале тренинга, на вводном. Потом, например, даже на основном объёмном, а там он у всех бывает, в силу тренированности, проявление спада носит выражено объективный характер, но не остро выраженный субъективный. То есть работоспособность понижается, чел на спаде, но всё гораздо оптимистичней, по ощущениям/настроению. Это вполне понятно, - на вводном спад во многом обусловлен объективными причинами, нагрузкой и тренированностью, их соотношением, то есть внешней стороной нагрузки. Но велика, обратите на это внимание, и доля критичности внутренней стороны нагрузки. Это где-то перекликается, ну, параллельно немного, не по сути, с педалированием значимости внутренней стороны нагрузки в ВИТе. Поэтому и так плоховастенько переносится, но только вначале. Со стажем картина безусловно меняется - чел на спаде, он у него развивается, работоспособность снижена, а самочувствие вполне нормальное. Практически - нормальное. Тут, кстати, лежит искушение его развить, вроде как, чтобы усилить повышение функциональной тренированности общестрессовой реакцией. И это вроде бы было бы правильно, но я так подчеркнуто не делаю, кстати. Там используются другое способы усиления тренировочного эффекта общестрессовой реакцией.
Там содержание тренинга во многом определяется созданием напряжения по какому-то параметру, например, по общей опять же выносливости, без достижения спада, получением от этого эффекта стимуляции работы системы,

снижением этого параметра, общей выносливости/общей нагрузки и использованием полученного бонуса для решения целевых задач. Ну, например - грузим атлета в режиме расширенного почти прорабатывающего тренинга, нужное время, это надо довольно точно определять, знать атлета, потом уменьшаем количество работы, получаем выхлоп в виде увеличения работоспособности, реализуя это по параметру СВ. Или - стимулируем СВ, реализуем по наращиванию силы. Ну, на продвинутом уровне там много приёмов.
А вначале, ниче не попишешь, бывает тяжело. Но! Это же фрагментарные вещи в этом тренинге. Я не допускаю больше 2-спадов за полугодие, для натуралов - больше 3-х за год. Ну, так оно того и стоит. А медленно, плавно и постепенно просто не получится. Разве что постоянно тренироваться на трёхдневке. По здоровью спады не опасны. Если чела правильно вывести на спад, давление обычно не скачет, ну, я это наработал - это точно. Если давление скачет, это вообще в тренинге неправильно. Всё неправильно. Как правило, слишком жесткая работа с весами, веса завышенные, постоянные натуживания, так категорически нельзя работать. Если тошнит - это серьёзный звонок. Серьёзно. Этого делать нельзя, категорически.

И мягко надо, и технику поставить/наработать, и без экстрима новичка в тренинг ввести, и правильно начать развивать ФК. Ну, и приучить много и корректно работать. Жесткие силовые тренировки - это гораздо позже. И страх перед работой убирается, перед нагрузками, перед возможными страданиями, все ведь инстинктивно понимают, что без этого не обойтись. И людей экстремалов так подстраховываю, у кого сила и дурь совпадают. И - небольшая проверка на вшивость. А то приходит новоиспеченный делавар, с настроением, что он купил/продал и уже вроде как бога за бороду схватил, а хоть чуть-чуть нагрузиться - ссыт, ну, я ему вроде как корректную работу и предлагаю. Если в ём стерженёк есть, если он мужик, то эта спесь сразу же после первого же спада проходит. А бывают, бывали, когда в зале работал, что чуть грузанётся, потом приходит - морда - как уксуса выпил, оно такое! недовольное по залу ходит - типа - у меня БОЛИТ!!!. Ну и хрен с ним, что болит, работай, если ты атлет, а свои спекулянтские мульки, на халяву что-то получить, оставь для своего "бизниса".

По голеням - я не считаю, что фоновой нагрузки может хватать. Другое дело, что в начале практики тренинговой, когда атлет осваивает приседания, особенно на груди, я с голенью пока к нему не лузу, ему и так тяжело. Да и не нужна забитая голень на приседаниях, мешает работать, мешает технику ставить. После освоения приседаний голень начинаем тренировать. И не обязательно с ногами - там, где атлету удобнее. Голень вообще - это отдельная МГ, ни с чем особо не связанная, ей надо минимум 2-3 упражнения 2 раза в неделю, а потом чередовать циклы из 4-5 недель, позже - 5-6 с 2 тренировками и с 3. Причем на двух на продвинутой стадии приходится доходить, ну, это пиковая работа, и до 3-4 упражнений за тренировку. Это самая трудная МГ. Многим натуралам и такую работу не осилить, и даже если натурал и сделает такую работу - без толчка АС всё-равно можно остаться без голени. Это реалии, я никого не призываю применять АС, просто говорю, как есть. Очень тяжелая МГ. Даже со стероидами. Выход один - тренировать её постоянно, как можно чаще. Оставайтесь после тренировки и долбите до отказа. С партнёром. До такого отказа, пока не будет казаться, что её сейчас разорвёт от боли. Партнер слезает с вашей поясницы, ну, таза, если точно, а вы хватаетесь за голень, шипите, и пытаетесь отковылять в сторону. Потом - стоя, потом - еще и сидя на станке, и тоже, на станке - до судорог, отказа и острой боли. Тогда, почти наверняка, вырастет. Только кто это сделает?

Есть требования баланса в спортивном ББ, это одно. Есть взгляды на баланс в любительском ББ, строго натуральном. У меня . Так вот они отличаются. Например, я не считаю, что любитель может иметь пропорционально идентичный баланс как в спортивном ББ. Прежде всего объективно не позволят возможности метаболизма. Например, не

получится иметь сравнительно большие ноги без ущерба для верха. Мы это еще можем обсудить, я пока просто обозначаю свою позицию. То есть формат СББ натуралу недоступен. Надо это обсудить, кстати, там как раз и о крупных и о мелких МГ надо будет довольно жестко говорить. Пока - не считайте, что я имею в виду именно формат СББ. У любителя само понятие баланса может, а по мне, так и должно быть иным.
Так вот. Есть, помимо баланса, очередность развития МГ. Обширная тема, я пунктиром -
1. разгибатели, в целом развиваются легче, чем сгибатели.
2. мелкие МГ развиваются в срочной перспективе быстрее, чем крупные МГ.
3. развитие крупных МГ в основном возможно в среднесрочной перспективе.
4. развитие крупных МГ возможно только через развитие ФК и обеспечивает его.
5. развитие мелких МГ перспективнее на фоне значимой работы, фоновой работы, генерируемой крупными МГ.
Отсюда, если это признать, вытекают два этапа мышечного развития. Что скажите, по поводу приведённых пунктов.

По ногам, если атлет уже стажный, но с ногами швах. Убираем всю работу на верх, оставляем три стандартных тренировки на ноги, работаем 5 недель, смотрим/считаем выносливости и интенсивность/силу, и в зависимости от того. что нам покажет этот стартовый тренинг-тест, работаем. В полугодовом цикле, хотя бы.
Прога такого тренинга-теста для уже стажных атлетов с реальными проблемами по ногам:
I,II,III.
1. приседания 5х8
2. тяга толчковая 5х8
3. сгибания ног 5х8
4. тяга мёртвая 5х8
5. гиперэкстензия 4х10
6. подъём ног в висе 3-4хmax

7-9. - можно и голень присобачить.

Так а что там такого уж замечательного - огромные ляжки, уже невероятные квадрицепсы, просто мясо ради мяса, ягодичные - тоже неадекватно огромные. Животы - им надо тесты на беременность ввести. Это уже декаданс культуризма. ИМХО, конечно. Не помню, уже рассказывал, или нет, хотели в Киев пригласить одну из звезд IFBB, отлет отказался, мотивируя тем, что весит в межсезонье 150, ездит только на тренировки, второй этаж специально не имеет, так как ему подниматься по лестнице тяжело. Не, это тупик. Ну вот не функциональный, по целеполаганию, современный ББ, это и сказалось.
Выход, как по мне, введение функциональных соревновательных дисциплин в соревновательную практику. Пусть атлет че-то поднимет, а потом сразу же, ну в течение часа- двух и позирует. И одно из упражнений должно быть критичным по собственному весу, например подтягивания. Сделать специальный тренажер, с удобным хватом/фиксацией кистей, подтягивания - на количество раз. Вполне можно обеспечить судейство. Второе упражнение - жим стоя, на разы. В зависимости от весовой категории и спортивной квалификации. Например, у атлетов свыше 180 см высокого уровня штанга может весить ну пусть 100 кг. И приседания - тоже на количество движений. Понимаю, что звучит по детски, но с другой стороны, а че тут нереального? Создать такую федерацию, федерацию атлетизма. Атлеты делятся на ростовые категории, подтягиваются, жмут и приседают. Вышедшие в финал сразу же, почти сразу же и позируют. Чтобы уйти от мочегонки. Ободранность, неадекватная ободранность минусуется в судейских оценках. Первая дисциплина в позировании - оценка пропорциональности и ЭСТЕТИЧНОСТИ сложения и мышечного развития. Ну, это можно обсуждать и пробовать. Так хоть будут реальные рекорды, нормативы, - функциональные. И, учитывая подтягивания, хрен ты разъешься. И тренировочный процесс будет

более адекватным, более атлетичным, привязанным и к функциональности, и к определённым упражнениям, и к нормативам/рекордам. Всё-равно профессиональный ББ, это тупик. Ну вот уже на днях в продажу поступит новое поколение АС, и что тогда? Уже ведь и так баланс нарушен - мелкие мышцы уже достигли предела своего объёма, физиологического. Отсюда и эти штуки, ну, которые у людей называются ноги. Ну, если честно, ну непохожи эти атлеты уже на людей. А зачем? Мясо ради мяса? В общем, я лично, категорически - за функциональность и эстетику. Если бы это можно было решить, культуризм стал бы наконец, полноценным видом спорта. И люди могли бы соревноваться. А то скоро некому будет и соревноваться, нижний эшелон - его уже скоро не будет. Я имею в виду национальный уровень. Ну был всплеск, за счет стран бывшего СССР, но уже сходит на нет. И профессиональный ББ превращается в музей/кунсткамеру гоблинов-мутантов. К сожалению, и со всей любовью к атлетизму... Увы...

Давай подробнее - по голени. Делаешь 4 недели по три тренировки по 2-3 упражнения, по самочувствию/работоспособности - три или два упражнения. Это цикл специализации.
потом делаешь 4 недели следующий цикл обычной работы. Два раза в неделю, но количество упражнений - уже всегда 3.
потом, без всякого перерыва делаешь 5 недель специализированного тренинга, то есть строго по три тренировки. Упражнений также - 2-3, с тенденцией к трём.
потом, сразу же, без перерыва, делаешь 4 недели по 2 тренировки по 3 упражнения.
И потом, опять же без перерыва, делаешь последний цикл специализаций, то есть 3 тренировки, по три упражнения, 5-6 недель. После этого продолжаешь обычную работу на голень Перерывы - не стоит. Это фикция. После перерыва вроде как лучше растет, но это временное явление. Голень обычно при такой напряженной работе сначала растёт, потом останавливается, потом вообще худеет, потом начинает медленно расти. Перерывы не стоит делать.

Объёмный тренинг - это не "еще больше", по количеству тренировок. Объёмный тренинг, это от режима работы. Я разделяю режимы работы на силовой - на 1-2 повторения, на объёмно-силовой - от 3 до 5 повторений, на объёмный - от 6 до 12 повторений, и на прорабатывающий - от 12 и выше, в основном считается 12-15 повторений. Хотя прорабатывающий тренинг широко использует работу в суперсериях, получается 12+12, или 12+15 повторений в одном подходе. Объёмный, само название, это традиционное название, насколько я понял, такого режима работы в культуризме, который, как считается, обеспечивает наибольшую гипертрофию. От себя добавлю, при достижении определённых параметров, пусть будет интенсивности. Лично мне и объём нагрузки представляется совершенно определённым параметром, поскольку есть возможность хорошо различать ну, сам контекст тренинга.
Так вот - объёмный тренинг, это работа в диапазоне 6-12 повторений, чаще всего используется 8-10, на первых стадиях тренинга, а позже обычно - 6-8 повторений. А количество тренировок может быть и 3, и 4, это для начального уровня, и пять и 6. Пять, на фарме 7 тренировок, я обычно использую для специализированного тренинга. При том, что специализации - это всегда 3 тренировки на какую-либо МГ.
Это я просто для информации, чтобы мы не путались. Что интересно, поскольку мне приходится обеспечивать в тренинге нагрузочную динамику, на практике применяется наиболее часто сочетание объёмного и объёмно-силового видов тренинга. То есть работа идёт в диапазоне от 3 до 12 повторений, наиболее часто используется от 4-5 до 8-10 повторений. Получается, что обеспечение роста интенсивности, то есть нагрузочной динамики, - это собственно, нагрузочное, или функциональное решение, перекрывает критичный таки режим работы с точки зрения традиционных подходов к обеспечению мышечной гипертрофии. Ну, практика показывает, что так оно и есть - при основной работе в этих повторных диапазонах мышечная гипертрофия имеет место, вполне имеет. Ну, это и даёт мне возможность строить тренинг не от мышцы, от её гипертрофии, а по алгоритму обеспечения роста нагрузки, то есть развития необходимых ФК, то есть тренированности. Вот и всё. При этом на первых стадиях тренинга я подчеркнуто не говорю о гипертрофии, мне нужно решать другие, более актуальные задачи, для новичка.

Суставы/связки и техника, адаптация вообще к тренингу, и развитие ФК. Гипертрофия - она будет, если атлет будет продвигаться в тренинге. И её не будет, если он не решит свои актуальные задачи - техника, суставы/связки, тренированность. При этом - я очень спокойно стремлюсь направить тренинг на рост объёма при минимальном вроде бы росте интенсивности. Хотя - на вводном, возьмём двух-трёхлетний алгоритм функционального тренинга из ЛТ, интенсивность составляет 40-50 кг, для конкретного тренинга, напомню, не вообще. На следующем, тоже объёмном тренинге - начальном объёмном, ну, так я его назвал, там 6 тренировок, причем две отдельно только на дельты - переносится легко, две таких тренировки, а польза для дельт - реальная. Я просто вынужден так делать - мне просто необходимо! натолкнуть атлета на эту работу, на дельты, на верхний плечевой пояс, по типу - или сейчас, или никогда. Все. кто опытный, знает - сразу не начнешь так работать, всё это будет - "надо что-то делать с дельтами", и так далее. А я беру, и ставлю челу ДВЕ тренировки на дельты. Вот что хочешь, то и делай, но в зал приди и дельты будь добр отработай. Отработай, и потом мы с тобой сколько угодно будем говорить о "массе", о силе, которая не бывает без массы, о "базе", о миофибриллах, о стероидах, о тренировках Дориана Ятса и отказном тренинге. Я не шучу - сколько пассажиров приходило в зал, представляете? Ну, им же и поговорить охота, о ТРЕНИНГЕ. Блин. Поговорим, только сначала выдай мне работу, 6 раз в неделю приди в зал, два раза отработай пожалуйста дельты, можешь даже сделать по пять подходов на 8 повторов жима гантелей сидя при весе каждой да хоть и 70 кг. Серьёзно, у нас такие гантели вполне собирались. На тягах ими работали. Потом на следующий день, никто ведь не запрещает, приди опять же сюда, мы же вчера не договорили, и сделай хорошую тренировку на ноги. Причем вот ту как раз наоборот - приседать 200 кг не надо, это не ПЛ. Приседай 5х8 с тем весом, с которым можешь. Потом сделай тягу с виса, не надо с кривой спиной тащить с перекошенным лицом 180, а поставь ровно столько, сколько можешь сделать на 5х8 с виса с хорошей техникой, и делай. Потом сделай сгибания, тоже 5х8. Ну, тут мы усе атлеты, все любят выкладываться именно на этом упражнении - вот блин, и выкладывайся - тяни, и таз не поднимай, это не зенитка, и фрицев давно уже сбили, еще в 45 годе. Потом тяга мёртвая, потом ...
Так вот, завтра, поскольку что-то атлет не стал разговаривать о тренинге Ятса, мы опять встречаемся - у нас ведь еще спина и дельты, там еще конь не валялся. Пришел, и давай подтягивайся. Это ну очень атлетичное упражнение, не на бицепс штангой махать. Лямки возьми, и подтягивайся. Даже! Можно выложиться! Разрешается. Ну, и так далее. На этом тренинге - на грудь и спину, народ без фармы поднимает больше 20 тонн. А ноги - на ноги работаю медленно, не спеша. Постепенно!!! веса растут, а с ними и ноги.

Я не против такой техники в принципе. Это обычная интенсификация упражнения с целью получения большей нагрузки именно по мышце, если можно так сказать. Но я бы не советовал категорически идти по этому пути сейчас, в начале-середине тренинга. Сейчас нужны обычные полноамплитудные жимы гантелей. Амплитуда, темп, техника - всё обычное, среднее, без отклонений и усложнений. Положение кистей - произвольное, именно как удобно атлету. При подчеркнуто хорошей полноамплитудной технике. Вот амплитуда, обтяжка на старте - это важно. И для суставов и связок, и для наработки техники, и для роста рабочих весов, и для генерирования нормального контекста тренинга, в том числе и по технике. Приёмов интенсификации, их у Вейдера много, но их применение во-первых не так уж и актуально, а во-вторых, если и имеет место, то только на продвинутых стадиях тренинга.

Ну, корреляция тут не такая уж и прямая, однако твердо могу сказать, что наибольшие наборы чистого веса самые значительные - после предсоревновательной сушки. Это точно. Набираем. Проблема - удержать на сушке. Ну, не соревнующимся этот механизм тоже стоит использовать, только в ваших условиях. Например Бафоместу - надо не только сбрасывать за счет диеты, но, увеличивая нагрузку, сжигать лишнее. в общем, у нас ведь большие объёмы работы, - надо это и использовать. То есть - есть лишнее - наращивайте объём нагрузки. И наоборот, естественно.

Это как раз вариант расстановки МГ из основного объёмного - передние и боковые дельты с грудью, задняя со спиной. Я использовал в начальном объёмном связку из работы на одни дельты для того, чтобы ввести к четырём (вводный) еще две относительно лёгких тренировки. И одновременно вплотную натолкнуть атлета на работу (строгую необходимость) с дельтами. Такое вот решение. Обычное частное решение. Если уж перевожу атлета на 6 тренировок впервые в его практике, так дам ему две из них на дельты - и нагрузка меньше, общая, и уже шесть тренировок, и на дельты - лицом к лицу. При этом - что для меня очень важно, нагрузочный расклад, потренировочный, получился весьма вариативным - обычно при реализации НОТа мы имеем 12-14 тонн на дельты, за одну тренировку, 16-18 тонн на ноги, и свыше 20 тонн, до 24-26 на спину и грудь - всё за 1 тренировку. Такая вариативность, внутринедельная, показала на практике резкое снижение функциональных спадов. Тут сказалась, конечно, и предыдущая тренированность от вводного тренинга. Там ведь специально имеются в виду функциональные спады, как самый короткий и достаточно радикальный способ форсированного роста тренированности. Вот такие пирожки получились... Ну, а когда мне надо было еще повысить нагрузку, я и перекинул МГ - передние и боковые с грудью поставил, а заднюю дельту со спиной. Сделал эту прогу при этом немного базовей, и, учитывая текущий рост тренированности, получил как и хотел при реализации этого тренинга 140-170 тонн при интенсивности 60-70 кг.

Обычный вводный тренинг, достаточно тяжелый, кто делал, знает об этом. Так вот. Специализация, это увеличение количества тренировок на целевую МГ. На 1 тренировку в неделю. На цикл от 4 до 6 недель. Всё. При критических ситуациях в тренинге, не так и часто, но бывает - снижаем нагрузку на другие МГ, стараясь доработать до конца цикла акцентировано работая специализируемую МГ. Вообще-то специализации я применяю для уже стажных атлетов, уверенно справляющихся с хорошей нагрузкой. Поэтому сбои там бывают очень! редко. Например, если атлет не может тренироваться больше 4 раз, в основном, и всё-таки нашел время сделать специализацию, то он должен на вводном поднимать ну хотя бы в среднем тонн по 18, а лучше по 20 за тренировку. Потом я несколько сброшу общую нагрузку и введу пятую тренировку, так мы и получим специализированный тренинг. Хотя - могу и не сбрасывать. Просто введу пятую тренировку, всё равно это обычно делается сначала на мелкие МГ, и обычно для первого раза - на 4-5 недель. Обычно - дельты и на 4 недели.

По поводу эффективности этой технологии. А что, хоть кто-нибудь?!!! отработал хотя бы 5-6 месяцев ну хотя бы на начальном объёмном на уровне хотя бы 100 тонн? Это что, так тяжело? Нету времени - это другое дело. Но давайте разбираться честно - можете работать так тяжело - работайте. Не можете - понимаю, но причем тогда тут именно эта технология? Как можно судить о эффективности ейной или неэффективности?

Ну, цель объёмно-силового цикла, основная, повысить интенсивность, то есть рабочие веса, - при возврате к объёмному тренингу. Говоря просто, увеличить силу той или иной МГ. Для этого две тренировки в принципе, вполне подходят. Хотя... Если уж совсем неважно обстоит с силой, наверное, можно и три раза в неделю работать МГ в объёмно-силовом режиме. Я например, вполне себе представляю такой тренинг. Но, насколько помню, не применял. Хотя такой подход будет наверняка эффективным. Единственное, если вся так сказать нагрузка/тренинг будут адекватны для атлета, то есть более менее будут обеспечены уровнём тренированности. Я имею в виду, что это хороший такой форсаж, и такой тренинг должен увязываться с возможностями атлета, функциональными, можно сказать, энергетикой, тренированностью. А то у нас в обсуждениях такое бывает - приём то тренинговый хороший, но может восприниматься как неадекватно-убийственный, например, для слабо тренированного атлета. Так что я оговариваюсь, на всякий случай.

А по массе - ну, насколько об этом можно говорить, более менее уверенно, я наблюдаю основную закономерность такую, даже две - качественную массу даёт в основном или просто объёмная работа на фоне достаточной нагрузочной динамики, или применение объёмного тренинга в сочетании с объёмно-силовым; тренинг метаболизма, я уже писал об этом - когда в тренинге присутствуют этапы жесткой сушки, прирост мышц это часто (не всегда, к сожалению, но очень часто) подстёгивает рост объёмов. И - частота тренинга в недельном цикле. Если чередуется двух и трёх разовая работа, - это существенно для получения качественных объёмов. Вот из этого и приходится исходить. То есть применение циклов, на дельты, обычно 4, а позже по 5 недель специализаций, да еще в объёмно-силовом режиме, если в адекватном контексте тренинга, то есть с нагрузочной динамикой, то - должно быть эффективно.

«На какой примерно тоннаж необходимо выйти, для эффективного применения обьёмно-силового цикла?»

Такого критерия нет - по поводу выхода на тоннаж для применения объёмно-силового тренинга. Он применяется именно тогда, когда отмечается застой в росте рабочих весов. То есть стагнации нагрузочной динамики. На любом уровне нагрузки. Нет роста рабочих весов на объёмном - переходим на объёмно-силовой.

Для целенаправленно занимающихся, бескомпромиссно, то есть имеющих время и желание, - 1-2 тоны в неделю. Это на отрезке функционального тренинга, он у нас базовый, это вводный, начальный объёмный и основной объёмный. Это ход от стартового уровня тренированности, с 0 так сказать, и до 140-170 тонн освоенной нагрузки при интенсивности 60-70 кг, - в зависимости от весовой категории и индивидуальных функциональных особенностей. Потом "съёзжаем" немного вниз, без фармы это примерно 120-140 тонн и там решаем уже непосредственно задачи мышечного развития. То есть на этом втором этапе тренинга, мышечноразвивающем, динамика нулевая, нагрузка только удерживается. МГ растренировываются, немного, потом грузятся. Это самый сложный этап тренинга. Потом - в том же примерно объёме - работаем на рост интенсивности. Это уже третий этап тренинга. На этом этапе активно применяется силовой тренинг.
Но это так сказать, рабочий вариант. Не рабочий, вернее, компромиссный, это на мой взгляд, конечно, рост объёма нагрузки должен быть в диапазоне полтонны - тонна в недельном цикле. Не линейно, конечно, в среднесрочной перспективе, от полугодового цикла уже надо считать.

Я предлагаю не много времени тратить на тренинг, а мало. Если иметь в виду соотношение результат/время. Речь идёт о функциональном и мышечном развитии ВСЕГО тела, это не хухры-мухры - получить/сделать полностью развитый мышечный аппарат, причем через вполне объективные механизмы - через развитие функциональных качеств. Это ж не волшебная система тренинга, как иные новомодные. Тут всё объективно - развиваем общую выносливость, развиваем силовую выносливость, развиваем силу. Да еще с использованием синергизма обычного (функционального) тренировочного процесса. Понятно, что на это нужно время. Но назовите мне хоть ОДИН! вид спорта, где тренируются меньше, чем предлагаю я, вместе с классической школой, естественно.
То есть - что система эта тренинга достоверна - предположим - да., (сами разберетесь так это или нет); что без химии это можно делать - тоже вроде так, кто пробовал, знает, остальные могут попробовать; что никаких там перетренированостей вам не грозит, тоже вроде разобрались. Остаётся один "козырь" - много времени и прописка нужны. Ну, это не так.
Я как раз сейчас и пытаюсь потихоньку описать чуть более щадящий тренинг - для начинающих - 3, 4 и 5 тренировок, для более продвинутого уровня - 4, 5 и 6. В общем, в среднем получается 5 тренировок по полтора часа в неделю. И это для всего! мышечного аппарата. Считаем, сколько времени объективно займёт этот процесс - полноформатное

серьёзное мышечное развитие:
1. 5 тренировок в неделю по 1,5 часа = 7,5 часа.
2. в году 52 недели. На всё про всё, лето, вынужденные перерывы, отпуска/сессии, запои и переломы с белой горячкой - минус 3 месяца в году, это 3х4 = 12 недель. Остается 40 недель.
7,5часа х 40 недель = 300 часов в 1 год.
3. для полного мышечного развития по этому тренингу нужно 8-12 лет, в среднем 10 лет. Получаем - 300 часов/год х 10 лет = 3000 часов. Всего.
3. пусть вы проживёте 70 лет, это 70х365 дней = 25550 дней.
4. 3000 часов/24 часа = 125 дней.
5. продолжительность жизни среднего атлета 70 лет или 25550 дней, это 100% времени. 125 дней от 25550 дней это 100%/25550 х 125 = 0,5% времени жизни.
То есть для полноформатного мышечного развития вам придётся, и никуда вы не денетесь, нету пока других путей для натуралов, потратить полпроцента времени своей неповторимой жизни.
Я это к чему, - по моему, вполне адекватная плата. При том, что "тренировка - это приключение для упрямых мужчин", как говорил А.Н.Воробьёв.
Если честно, мне совершенно понятно, что если человек работает на двух работах, содержит семью, воспитывает детей, то у него просто не будет и этого времени. Это - понятно, во мне фанатичности - ни капли. Но. Одно - это нормальный тренинг, объективно достаточный - по времени, по труду, а другое - жизненные обстоятельства. Если вы можете быть в зале только 2 или 3 раза в неделю, тогда надо применять ограниченный тренинг, локальный, только на часть мышечного аппарата. То есть я хочу сказать, что оценка эффективности тренинга не должна включать в себя ваши личные жизненные обстоятельства. Это таки разные вещи. Другое дело, что надо разумно пользоваться тем временем, которое вы реально можете потратить на свой тренинг. Повторюсь - 2 и 3 тренировки в неделю, на мой взгляд, лучше потратить на локальный тренинг. Баланс балансом, но если времени нет, а я вполне это представляю, сам никогда не работал на 1 работе, начиная с 1985 года, то лучше уж развить предельно 1-2 МГ, тем более есть и такие варианты такого подхода к тренингу, которые в дальнейшем не создадут особо больших проблем с балансом, если вдруг появится время для тренинга в полном формате. Вот что касается времени и прописки.

Это, эстетичность мышечного развития - для культуризма именно что актуально. Особенно для натурала. Зачем же носить на себе и кормить лишние кг хотя бы и мышц, если они не там, где надо, легли? Тем более, метаболизм один, и его возможности у натурала весьма ограниченны.
Общее направление - максимально широкие плечи, и за счет развития ширины плеч, если успевает атлет, по возрасту, и за счет развития дельт. То есть развитие дельт, тренировка дельт как раз и ложится нормально на этот формат мышечного развития. Второе - развитие спины. И на возможности расширения плеч ложится, в актуальном возрасте, и не травмоопасна, и метаболизм купно с тренированностью развивает, достаточно крупный же массив. Талия - там разгибатели спины, с самого низа - тоже сверхактуально, и для безопасности, и для выполнения других упражнений, от жимов стоя/сидя до тяг и приседаний. Пресс - тут всё ясно. Вот и получается, что это по любому мышцы первой очередности развития. Голень - самый нижний этаж мускулистости. Смотрится это - развитые голени - ну очень атлетично. Руки - фоново и + подкачка. И это еще неплохой компромисс. Грудь - вторым темпом однозначно с попутным развитием верха в тренинге дельт. Остаются ноги. Вот по ногам - для любителя, надо определяться, я имею в виду бёдра. В принципе, если преуспевать в тренинге верха, то можно таки ноги пока и тормознуть, делая приседания и тягу толчковую или мёртвую. Ну, мне самому не нравится, но на то он и компромисс. Тем более это выгодно с точки зрения наработки количества подтягиваний. Вот такие соображения, понимаю, что далеко не бесспорные.

Единственное, - надо это делать так, чтобы хорошо развитый бицепс не стал лимитирующим фактором при работе на спину. Вот в этом проблема. Отстающий и как тут коллеги писали "квадратный" бицепс - очень типично при акцентированной работе на спину и отсутствии специальной работы на бицепс. Помните, мы уже как-то говорили об этом. Поэтому обычно я например, использую подкачку бицепса гантелями. Вторая позиция, критичная в тренинге рук - запястья, вы с этим тоже уже сталкиваетесь. Поэтому тоже - гантели. И так, чтобы лишней нагрузки на запястье избегать. Ну, по возможности. А вообще - хорошо решать глобальные вопросы тренинга - ну там отказ/миофибрилла - чувствуешь себя на огромадной методологической высоте. А когда конкретно начинаешь сталкиваться технологическими проблемами - оно гораздо скучнее, - нету того полёта мысли, того методологического пафоса. Это я всем нам сочувствую.

Ну вы ж таки обратите внимание - по поводу спины и бицепса... Качаем спину, до упора, в подтягиваниях - упираемся как только возможно, пока вес позволяет. Потом. Всё это двигаем к среднему уровню, я имею в виду и все остальные МГ, там тоже свой формат, - ну, дельты, верх груди, бицепс бедра - активно, а квадры по ходу, трицепс практически "отдыхает" от личных тренировок, так вот - на среднем уровне тренированности периодически спина и дельты "отдыхаем", растренировываем эти уже изрядно "запиленные" группы, - и вот там и место для работы на руки образуется.
То есть если всё увязать, и МГ, и нагрузку, и очередность развития, и иметь при этом адекватный подбор упр на всех этих этапах, то примерно вот этот тренинг и получается. Довольно определённый, однозначный. Хотя внутри него - вариантов, подвариантов - скока хошь.
В общем, определённая очередность развития МГ вполне приемлема. Тем более, вы уже почувствовали, как сложно уместить все МГ в тренинг, если пытаться тренировать непосредственно все МГ. А для фоновой нагрузки руки как раз наиболее и подходят. Да и при развитии рук есть таки серьёзные проблемы с тем, чтобы тянуть / жать руками, а не спиной и дельтами/грудью. Так что если выбирать по критерию очерёдности, а приходится, по любому, то мне например, однозначно подходит вариант - сначала минус руки, а потом минус спина/дельты (в жимовых), + грудь/руки. Ну, и низ, работа на ноги, тоже взаимодействуем с верхом, с его очередностью.
Поэтому если собственный вес большой, подтягиваться не позволяет, можно акцентировать работу в тягах, и подкачивать бицепс. Но иметь в виду вот этот (на будущее) вариант очередности тренинга МГ.

У нас часто семья, как и общество, "работают" по женскому типу. Семья, это безусловно важно, но впереди войны, и мужчина мне кажется, и должен, и имеет право тренироваться. Женщине свойственно обволакивать, нежить, забирать и растворять, у них на это тоже есть право. Ну, вот отсюда и проблема - и семью иметь, и не обабиться. Вообще то это серьёзно. В западной культуре-социуме практически отсутствует культ мужчины, культ мужественности. Не на телеэкране, я имею в виду, а в жизни, на самом обыденном культуральном уровне.
Ну, а если конструктивно, - тренировки отменяются, именно отменяются в случае: 1) болезнь; 2) смерть близких; 3) стихийное бедствие. Во всех остальных случаях тренировка проводится. Даже если вы не попали в зал. Смысл то не в том, чтобы попасть в тренировочный зал. То есть я вполне серьёзно - практика состоит не в том, чтобы ходить в зал. Просто в подавляющем большинстве случаев это совпадает. Ну, если вдруг вы не "попали" в тренировочный зал, проведите тренировку в другом месте. На улице, во дворе, дома. Надо отчетливо осознавать, что вот это время - вы должны тренироваться. И если вы не в зале, то вы находитесь в другом месте. Обратите на это внимание - вот вы отменили тренировку, сидите на работе, едите домой, ешьте, сидите на кухне и разговариваете с женой, или пьёте с друзьями пиво... Так вот это время - это время вашей работы над собой. Вы его у себя украли. Часть того времени, которое отводится тренировке вас же. То есть если серьёзно, то "не попал/не успел попасть в тренировочный зал" и "не тренировался" - это разные вещи. Я бы советовал в тех случаях, если вы "не попали в зал" проводить тренировку в лесу, на спортплощадке, в парке, дома, наконец. Например: подтягиваетесь (на перекладине, на ветке, где-нить) и

отжимаетесь от пола/земли. Подход на подтягивания, подход на отжимания. Полтора часа. Плюс растяжка. Нормальная ПОЛНОЦЕННАЯ по приложенным усилиям тренировка всегда может состояться. За исключением упомянутых случаев.

«И как часто растягивать?»

Каждый день. Еще лучше, утором и вечером. Времени надо - 15-20 минут, это с головой. Можно полностью растянуться и за 9 минут. Ровно столько (с копейками) у нас обычно шла разминка/растяжка в зале. Перед тренировкой. Кстати, такая растяжка вполне может быть толчком к мышечному росту. Почему - сложная тема, но что работает, что растянутая мышца склонна к увеличению объёма на фоне силовых тренировок, это я проверял. Работает.

Если меняется порядок упражнений на МГ, то не так уж и критично, вполне допустимо. Если вклинивать в блок работы на одну МГ упражнения на другие - плохо, конечно. Как то надо приспосабливаться, например если серьёзно занят нижний блок, чтобы не сбрасывать нагрузку с широчайших, можно схватить штангу и сделать тягу в наклоне, даже если её в проге и нету. Ну, все обычно, кто много тренируется, стараются (по возможности) сориентироваться по времени, то есть попадать в зал не во время наплыва занимающихся, переставить упражнения, исходя из ближайшей перспективы по занятости тренажеров - смотрят, кто в зале, что делает, что будет делать, и так далее... Как-то приспосабливаются, хотя тренироваться в переполненном зале конечно, не фонтан.
А колебания тоннажа - как раз не особо критично. Главное, на первых порах - все тренировки должны состояться. Это основное и самое критичное. То есть вот если тренировка пропущена - это действительно никуда не годится. Всё остальное - вторично.

Это не культ, не фанатизм - совершенно элементарное строго выполняющееся правило спортивного тренинга. Это первое правило. Если ему следовать, а следуют все, и новички и стажные атлеты, то занимающийся получает хороший психологический эффект. Человек твёрдо знает, что тренировка состоится, хоть и вне зала. Настолько в этом уверен, что ему и в голову не приходит ставить вопрос о том будет сегодня тренировка или не будет. Тренировка не отменяется. Никогда. За исключением... Такая позиция крайне важна. Это и мобилизация, и мотивация, и дисциплина, и результативность.
Самое поганое, особенно для новичка, это когда в технологии предусмотрено его личное решение - тренироваться сегодня или нет. Ну, это моё личное глубокое убеждение, скажем так.

«Владимир, а как, по-вашему, лучше делать отжимания от брусьев: касаясь внизу ногами пола или оставаясь в висе в течение всего упражнения? »

Не скажу, я это упражнение не применяю, как-то не сложилось, хотя в начале практики мы его и использовали. Внизу, когда атлет буквально провисает всем весом на плечевых суставах, мне кажется, присутствует значительная нестабильность всей кинематики. Риски в этой фазе очень большие. Если можно оптимизировать эту фазу, то это было бы плюсом, мне кажется. При этом важно было бы просто останавливать движение, но не прерывать само упражнение. То есть не просто становиться на ноги, "отпускать" суставы, а потом из этого положения начинать отжимание. Такой вариант вообще плох. А если использовать предлагаемую тобой технику для ограничения амплитуды и некоторой (возможной) стабилизации всей этой кинематики, то похоже, приемлемо.

Ну, голень, по циклам, лучше тренировать отдельно, не подстраиваться под основной цикл. То есть основной идёт отдельно, голень - отдельно. Давай сделаем первый цикл на голень на 4-5 недель. Две тренировки в неделю, - 1) подъём на голень с партнёром - 5-6 подходов х max;
2) подъём на голень сидя - 4-5 подходов по 20-25 повторений; 3) подъём на голень стоя - 4-5 по 15-20 раз. Стоя - можно в Смите, или как там называется эта штука, в которой гриф ездит по направляющим. По возможности полная амплитуда, основное упражнение - подъём на голень с партнёром.

Я понимаю, что это лишние заморочки, но первым упражнением рекомендую именно подъёмы на голень с партнёром - партнер на крестце, и пять подходов до отказа. Именно так. Разница - на тренажере и с партнёром есть, и она не в пользу тренажера однозначно. Не то движение, не та работа, не так растягивается голень в нижней части движения. Всё - не то. Надо только с партнёром. И. как и в жизни, партнёров полезно менять. Отсюда - и рабочий вес, и количество подъёмов. В последних подъёмах вполне допустимо попытаться сделать полное движение, не дойти до верхней точки, сделать остановку, потом еще резкое движение вверх. Как-бы в два приёма. Но это не больше четверти примерно от общего количества подъёмов.
Поскольку станка для подъёмов на голень сидя в зале нет, вторым ставим подъём на голень в Смите, это со штангой на плечах, правильно? И третьим - че-нить на добивку, можно хоть и "ослик" в станке, можно в Хаммере, для жима ногами. Условие, техническое одно - выраженная нижняя фаза, средняя обязательна, верхняя фаза - как получится, последняя треть, а в последних подходах и половина движений (повторений) допускается без верхней трети движения. Но - до практически невыносимого жжения в мышцах. Собственно, я погорячился, до невыносимого жжения - это с партнёром, а в последнем упражнении будет на фоне определённой нечувствительности просто отказ.

«Владимир, по поводу многоповторности возник еще один вопрос. Сегодня во время тренировки широчайших под конец сделал тягу гири 24кг 5х20 с короткими паузами между подходами. Так вот, это было очень тяжело. Правда, техника была иная: с таким легким грузом я плечевую костью поднимал значительно выше параллели, до предела, в то время как с большим отягощение тяну только до параллели (дальше уж не выходит). Счаз у меня ОСТ на широчайшие, но такой эксперимент, думаю, не повредит.
А на объемном тренинге (на четырхедневке) стоит ли делать последнее упражнение на группу в таком «добивающем» стиле? Ведь это будет хорошо для силовой выносливости. Положим, я делаю подтягивания до отказа, тяжелую тягу нижнего блока, тягу верхнего блока и под конец добиваю широчайшие тягой легкой гири 24(32) 5х15(12). Паузы между подходами минимальные. Стоит ли так делать? Ведь подтягивания тоже делаются на большое число повторов. Да и связки разгружаются + в мышцу идет сильный приток крови, который ускоряет восстановление.»

Вполне. Вполне нормальный, адекватный такой приём интенсификации нагрузки, " по мышцЕ", я бы сказал. Важно, чтобы эти приёмы интенсификации нагрузки именно что как раз бы и "вытекали" из тренинга. Чтобы они получались бы как-бы сами собой. Включая и такой приём интенсификации, как пресловутый "отказ". Сам по себе этот самый отказ конечно ценности волшебной на уровне миофибрилл там этих самых не несёт, но как приём интенсификации нагрузки - вполне применим. И в контексте, именно в контексте нормального, я имею в виду обычного тренинга, вполне актуален. Важно только не тренинг "подтягивать" к этим эффектам, а так тренироваться, чтобы и эти приёмы сами напрашивались. Это не риторика. Если тренируешься напряженно, на каком-то этапе к такой работе адаптируешься. Это раз. Но. Ты то привык работать именно что тяжело, просто пахать, безо всяких особых затей. И. Вот тогда то, когда во-первых, к серьёзной нагрузке присутствует определённая адаптация, ты натренирован, уже натренирован, и во-вторых, ты привык работать тяжело... Вот тогда эти все приёмы и "вылазят". Сами. Это я

примитивизирую, конечно, по стилю, но на самом деле это очень показательно. Все! приемы интенсификации - они родом из старого доброго культуризма, их только у Вейдера штук 40 или больше. Только исполняться это должно в контексте нормальной работы. На заре советского культуризма, ну, скажем, на второй примерно волне, годах в 70-80-х, когда культуризм становился более менее массовым, постоянно имели место попытки тренироваться, имея в виду какой-то из "принципов" Вейдера. Один. Это как возле камина, точнее, вокруг него, строить дом. Сначала - камин, а уже вокруг, под и над ним - сам дом. Ну, это очень показательно. Нормально работаешь, вот тебя и "прёт" как-бы само собой, на эти штуки. Главное, на этом не зацикливаться, умеренно так применяешь, оно и хорошо вполне будет.

Ну, например, жим гантелей идёт слабо, а разведения/отведения как раз хорошо. Вот в таком случае можно применить и такое комбинирование, внутри работы на МГ. Более того, постепенно, с ростом рабочих весов самая что ни на есть объёмная работа так и делается - в базовых в пирамидах, например 10, 2х8, 2х6, а в локальных или просто объёмно, например, 5х8, или в самых лёгких пирамидах - например 2х8, 3х6. Или 2х10, 3х8. Или - 2х10; 2х8; 1-2х6. Как пойдёт, как "попрёт". Веса растут, постепенно, через год, например, вы в обычном объёмном тренинге, используя такие вот пирамиды, будете вполне с нормальными весами работать.
Единственное, я различаю, и вас на это вывожу, чтобы не было путаницы, всё-таки старайтесь различать, просто в объёмном режиме у вас пирамиды, или это уже ОСТ. Напомню, объёмный режим работы - от 6 до 12 повторений, всё это я считаю объёмной работой, а объёмно-силовой режим - от 5 до 3 повторений.

Я это называю - вдохновение... Работаете много, тренированность растёт, ну, на этой благодатной почве и начинаются полёты. Это хорошие признаки хорошей практики. То на веса вдруг пробьёт, то на разы, то одно упражнение "вставляет", то другое.
Единственное - обратите внимание, вот когда такие периоды наступают, чувствуешь себя зашибись, энергия частенько подпирает, - вот тут обычно, ну, часто, и кажется, что можно и режим нарушить, пивка выпить, чуть-чуть гульнуть, по-русски. А надо - в люлю. И тащится просто от того, что тебя прёт, и по тренингу, и по жизни. Этого - совершенно достаточно, для атлета. Дисциплинированного, и ценящего свой труд. Реально бывает так - вот вроде попёрло, всё класс, погулял вроде бы и малость, а в зале - пшик. Ну, звучит может, и вульгарно, примитивно, но кому надо, поймёт. Это важно. Режим важен, особенно на этих этапах тренинга.

Это считается нормой - запои и загулы, мне кажется, не потому, что это хоть каким-то боком соотносится вообще с нормой как таковой - с физиологической, поведенческой, отдыхательной, досуговой, медицинской, социальной, нравственной, этико-моральной и познавальческой вкупе с мировоззренческой, а по признаку среднестатистической дебильности населения. Ну вот не принято у широких народных масс снимать напряжение медитацией, чтением, или в выходные устремляться в театр на премьеру. И зря. Отсюда и вроде как "нормальность" такого досуга.
Я совершенно далёк от морализирования и скучной "правильности" быта, не мне, ох не мне об этом говорить критично... тут совершенно к месту: "Чья бы корова мычала...", но жалко и времени, и здоровья, - и своего, и вашего. А во-вторых, специфика этого тренинга, как и любого спортивного тренинга - обязывает, тут двух мнений быть не может. В общем, если хочется результату, надо искать другие досуговые технологии. Понятно, что не роботы, все мы человеки, но и проблемы как таковой, нету. Помимо бурного веселья под давлением алкогольных паров есть тысячи две способов отдыхать корректно. Серьёзно. Предлагаю объявить конкурс - на лучшую досуговую модель для культуриста.

По поводу того, что в ВИТе тренируются мышечные волокна. Ну, мы их тоже тренируем. У нас всё просто - берём такую нагрузку, которая критична, общую, адаптируемся к ней. Повышаем интенсивность, адаптируемся. Опять повышаем интенсивность, растёт общая нагрузка, объём - адаптируемся. Адаптируется ВСЯ система - ССС, опорно-двигательный аппарат, всё в общем. По развитию тренированности наступает момент, когда система (организм) нагрузку переносит комфортно, а величина раздражителя - то есть объём и интенсивность нагрузки достаточны для мышечной гипертрофии всего мышечного аппарата.

Мне, как практику, вполне импонирует более простой подход к качу - я уже писал, но повторюсь - мышечное развитие, в том числе и гипертрофия, для меня удобно трактовать как то, что есть результат развития определённых функциональных качеств. Представляется, что на практике развитие мышечного аппарата вполне коррелируется с развитием силы и силовой выносливости. Для развития всего мышечного аппарата - необходимо высокое развитие общей выносливости. При таком подходе, например, как мышечное развитие = развитию ФК, гипертрофия видится как комплексная адаптационная реакция всей системы.
Достоверность этой позиции включает и возможности применения её на практике. На уровне прог и циклов. Я считаю этот параметр достоверности главным. То есть приветствую ЛЮБУЮ систему, ЛЮБЫЕ соображения, хоть и по поводу физиологических аспектов того или иного режима мышечной работы. При соблюдении достоверности как способа самого простого и реального действия, исходя из этих соображений.
Поэтому и хочется видеть все эти возможно блестящие, возможно, и революционные соображения, я без иронии, облеченными в какую-нибудь форму. У меня тут есть ребята, я бы на них и попробовал.
Более того, я повторюсь - у меня тренировался один атлет. Нормально тренировался, пахал, как мало кто пашет. Потом - перешел на систему Менцера. В общем, тренировался в отказном режиме, редко, с огромными весами. Он прогрессировал примерно 4 месяца. Потом прогресс остановился. Через полгода с начала его эксперимента и двух месяцев явного застоя я ему в очередной раз пояснил, что силовая работа, выполненная на фоне хороших объёмов предыдущей работы себя явно исчерпала. Но он так работал еще 1 год. Фактически он потерял не полтора года, я больше трёх. К концу полуторагодового цикла работы по Менцеру, самой серьёзной работы, он ну никак не филонил, у него было кг 20 лишнего веса, полный дисбаланс, полная потеря тренированности. Последние места везде, где только можно.
Даже спустя полтора года нормального тренинга мы не могли восстановить его тренированность. В полном объёме. В общем, этот эксперимент, проведённый с максимальной достоверностью, стоил ему многого, по поводу спортивной карьеры.
Я его тренинга не помню, просто не знаю. Для меня это тренинг, максимально близкий к обычному силовому тренингу. Конечно, без таких перлов как "позитивный отказ", что, как мне объяснили, есть поднимание такого веса на 1 раз, который второй раз ты уже явно не поднимешь.
Это, кстати, самый крутой перл массового ББ, как по мне.
То есть если убрать всю эту экзотику, то ближе всего это к силовому тренингу. Вот и хотелось сравнить/сопоставить.

Да, всё верно. По приоритетам, навскидку, руки в этом тренинге - только фоново. Позже - подкачка бицепса. Трицепс - очень редко, обычно ему работы хватает. Тем более - мультисуставной. Грудь - тоже работа минимизирована. И это я не считаю объективным недостатком, не потянется всё и сразу. Акцентировано - дельты и спина. Опять же - чеж дельты и не акцентировано работать. Есть по этому поводу самые объективные соображения. Я уже не раз об этом говорил, могу и повториться, но боюсь, неинтересно будет аудитории. Будет выглядеть, как оправдание, к тому же. Спина - ну опять же - есть вполне объективные соображения. И по травмоопасности, и по развитию с позиций баланса. Ноги - я думаю, надо разобраться, какой тренинг ног здесь имеется в виду. Ноги, их тренинг, очень критично. Стоит использовать не 60, а например, 80 кг, и понятно, атлета сплющит. Нагрузка. Ну, тут многие темы

затронули.
По Дипу, можно было бы разобраться, но нужна нагрузка, записи. Если есть, давайте посмотрим.
По Рому, я посмотрю более внимательно.
В любом случае, надо оценить эту систему, (я не исключаю, что нагрузка завышена, почему бы мне и не ошибаться), на примере корректного исполнения. Динамика должна быть, для любителя - 0,5 - 1 тонна в неделю. При корректном распределении нагрузки по МГ, особенно - по ногам. Понятно, что всё элементарно ломается, если например, в этот тренинг пытаться втиснуть мощную работу на ноги.
По поводу здоровья - ну, тренинг серьёзный, как в любом виде спорта. То есть тренинг при такой динамике фармы не требует, но режима и усилий, и я не побоюсь, напряжений по здоровью - тоже. Может, я ошибаюсь, но исхожу, по параметру тренировочная нагрузка/здоровье из того, что пойдите в любую спортивную секцию, и вы получите примерно тоже. То есть первый год везде тяжело, и не все выдерживают. Элементарно - везде, в любом виде спорта приходится терпеть. Это не на уровне оправданий, я о реалиях.
Если эта нагрузка не переносится, у меня по любому, решение простое - надо уйти на 4 подхода. Это срочная реакция на проблему.

По поводу вариативности тренировок в недельном цикле - легкая, средняя, тяжелая, - это я в основном Дипу, он затрагивал эту тему. Это хороший вариант. Вариативность сама по себе приветствуется зачастую, чтобы не сказать - всегда. Вполне нормальный тренинг, хорошее, во всяком случае, Большее восстановление практически обеспечено, чем если работать линейно. И воздействие - помимо суммарного воздействия, рулит и пиковое, удельное, величина удельного раздражителя, то есть размер нагрузки на одном занятии. В твоей ситуации, по моему, хорошее решение.
По поводу того, что я писал, давно уже, но помню, - что "мы так не делаем". Да, в данном тренинге - вводный, начальный объёмный и основной объёмный, на уровне вводного, например, я так практически не работаю. Цели другие. Именно на вводном. Там целенаправленно идёт довольно жесткое развитие тренированности. Прежде всего - по вектору общей выносливости, на втором плане - силовой выносливости, и уже на третьем - силы. Причем всё это одновременно, это хорошо видно из контекста тренинга и нагрузочных параметров, заданных - там ведь реальная цель, четко прописанная - повысить - все перечисленные качества. Поэтому, собственно, этот самый вводный тренинг, он достаточно тяжелый.
По тебе, по твоей тренировочной ситуации - насколько это видно, это та самая ситуация, когда сила развита, выносливостей не хватает. Ну, практически все стажные атлеты, я эти два дня тут рылся в прошлом, очень тяжело переносят такие объёмы. Вспомнилось, стаж то большой, память работает избирательно. И тем более, не сразу то и вспомнилось - я мнительный, по тренингу, пару дней пытался взглянуть на тренинг максимально критично. Ну, ничего не накопал, - тренинг, как тренинг. Ну, я если честно, не гожусь в критики этого тренинга, но честно пытался, правда. Это по вводному. В общем, мне как автору, не критикуется шото.
Но вот на начальном объёмном уже применяется внутринедельное варьирование нагрузки. Я писал, и не раз, но повторюсь - там хорошая! такая вариативность - понедельник и четверг там работаются только! дельты, все три пары - нагрузка должна быть "на выходе" - не менее 10 тонн. Во вторник и четверг - ноги, там должно выйти около 15, примерно не меньше, тонн, и в среду и субботу - спина и грудь, в паре. Это даёт в стадии освоения этого тренинга ну пусть 20 тонн. Всего (10+15+20)x2 = 90 тонн. Такая общая нагрузка там и задана - от 90 до 110 тонн, ну, в зависимости от веса атлета.
То есть такую вариативность я применяю, но на втором тренинге (НОТ) этого большого функционального цикла-тренинга. И "привязал" этот вариант варьирования нагрузки к подбору-расстановке МГ, вот такой вот вариант. То есть не вижу принципиальных причин не применить это и на вводном. Я в этом большом цикле не применяю, но это таки частный случай. Помнится, Бафомест применял например НОТ с перерывом в шестидневке, вернее, у него если не ошибаюсь, было так - три дня НОТ, все МГ, потом день отдыха, потом две тренировки, - что-то так... Возможен и

такой вариант. Употреблю общее место, но таки повторюсь - эта версия широко параметральна, вариативна. Хотя можно построить и железно строгую схему, как в обычном спортивном тренинге.
В целом успех, эффективность в случае варьирования потренировочного будет определяться всё равно ОБЩЕЙ нагрузкой и ПИКОВОЙ нагрузкой. Восстановление оптимизируется, грубо - в зависимости от степени вариативности. Что тебе и требуется. В лбом случае восстановление и эффективность будут выше, при вариативном применении, чем при той же нагрузке, "добытой" линейно.
Обычная, по большому счету, ситуация, - всё равно работаем с нагрузкой. Я тут всё мельком просматривал, помню, ты кидал предполагаемую прогу твоего тренинга, боюсь, не успеваю её нарыть, если нетрудно, кинь по новой, обсудим.

Средней нагрузкой я считаю такую, на которой чел может работать в устойчивом режиме, то есть без спадов. Это средняя. То есть например пять тренировок, общая нагрузка 75 тонн, средняя - 15 тонн. Это и есть средняя нагрузка для этого атлета. Меньше на треть, то есть 10 тонн, ДО 10 тонн, - эту нагрузку считаю лёгкой. Больше средней на 2/3, то есть в приведённом случае 25 тонн, - считаю тяжелой. Обычно для натурала, именно для натурального тренинга потренировочную нагрузку от 8 до 12 тонн считаю лёгкой, примерно от 12 до 18 - средней, от 20 и выше - тяжелой. Грубо - 15 тонн - средняя, до 10 тонн - лёгкая, 25 и выше - тяжелая.

«Владимир, не могли бы вы подробнее рассказать про специализацию? Что такое повторная специализация? Как долго следует специализировать одну группу мышц?»

Я мало, поверхностно и очень давно читал, ну, больше просматривал Вейдера. Внимательно и не раз читал Остапенко и Шубова, тогда были по тому времени потрясающие публикации работ этих авторов в "Спортивной жизни России", в 80-е годы. Ну, и вот именно точных определений специализированного тренинга не нашел. Хотя, возможно, это из-за невнимательности, поверхностного знакомства с работами Вейдера. Когда встал вопрос на практике о развитии отстающих МГ, применил повторяющиеся специализации, наверное, зря я их обиходно назвал повторными, перекликается с повторами, с повторным рядом. Это циклы, повторяющиеся циклы трёхразовой в неделю работы на МГ. В основном на специализацию приходится ставить дельты, спину, голень, бицепсы бёдер. Можно и ноги, но это на очень высоком уровне тренированности. Это очень тяжелая работа, на ноги. Циклы специализации по продолжительности: дельты - 4, позже - 4-5 недель, категорически не больше; бицепс бедра - 4-5, позже, попозжее, - 5-6 недель. Спина - 5-6 недель, позже - до 6-8 недель. Грудь - 4-5, позже 5-6 недель. Наиболее рабочий вариант - 5-6, но стоит начать с 4-5 недель, это по грудным. Руки - 4-5 недель, позже, попозжее - 5-6 недель. Фишка в том, что если такие специализации ставить повторяющимися циклами через 4-5 недель, и делать 2, а лучше 3 таких цикла, то это вполне решает проблемы с развитием трудных в развитии МГ. Между циклами специализации нагрузка сбрасывается, я это делаю, уменьшая количество упражнений, на 2-3, и веса тоже уменьшаются рабочие. То есть работаем меньше по упражнениям, и с меньшими, процентов на 10-15 весами. Потом - опять плотная работа на специализируемую МГ. Так 2-3 раза в полугодовом цикле. Обычное сочетание специализируемых МГ - дельты со спиной. То есть 4 недели дельты, + 5 недель спина, + 4-5 недель дельты, + 5-6 недель спина, + 4-5 недель дельты. Всё, конец полугодового цикла. Остальные МГ в обычном режиме. Что-то в объёмном, что-то в объёмно-силовом, что-то в комбинированном, то есть в одних упражнениях на МГ объёмно, в других - объёмно-силовой режим. На продвинутых стадиях тренинга некоторые МГ, обычно квадры - и в прорабатывающем режиме. Это всё в контексте, общем, объёмного тренинга. Хотя от самой объёмной работы бывает, на более менее продвинутых стадиях, и не много остаётся.

А я проходку в ПЛ и вижу как самый ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ тренинг. Высокоинтенсивней не бывает просто. ПЛ - это вообще САМЫЙ высоинтенсивный вид из всех силовых видов спорта.
На втором месте похоже, ТА, а уж потом и ББ.

Обычно на специализациях соседние по тренировке МГ работаются меньше. Нагрузку на них снижаем. Это как видно уже многим, постоянные проблемы тренинга. Надо и то, и то, - отсюда и моё неуклонное желание развить у атлета хорошую выносливость. Ну, я понимаю, что хочется и спину продолжить грузить. Но лучше пока нагрузку снизить. А вот в третьей тренировке на дельты вполне можно добавить по отведению, блочному. Прежде всего на отстающую. Обычно это боковая дельта.
После одного, а скорее всего двух специализаций рабочие веса должны подрасти. Тоже эффект специализаций.
Задача специализаций - убить в хлам МГ, и делается так 4 недели.

Я снижаю количество упражнений. На паузе всё меняется. Между циклами специализированного тренинга. То есть если ты специализируешь дельты, на спину, во время специализации упражнения оставь самые комфортные, 2-3 упражнения. А дельты - по полной. И за задние дельты тоже не забывай. Вот такая вариативность, на спину, тоже нормальное кстати, решение. В малых измерениях, но на объёмном тренинге это срабатывает, рабочие веса при уменьшении работы должны подрасти. Немного. Потом, на паузе по специализации дельт, когда ты добавишь упражнения на спину, опять несколько понизятся. Держаться за веса не надо, напомню, воспринимать трагично эти колебания тоже не стоит. В целом потихоньку веса примерно на половине МГ растут. Для другой половины есть объёмно-силовой тренинг.

Моя точка зрения, из которой исхожу. То, о чем ты пишешь, это прошлый век. Заморачивались на этом многие, даже у Вейдера это есть. Речь идёт всего-то о интенсификации нагрузки, о интенсификации тренинга. Ну, можно поднимать быстро, можно медленно, можно использовать негативные повторения, - я за. Можно пожать снаряд на 10 повторений, потом поставить его на стойки, через 10 секунд вновь жать, до отказа, потом пауза, например, 15 секунд, потом опять жим, потом с помощью партнёра, потом вообще работать в статике, просто удерживать штангу. Никто не против.
Но. Это приёмы тренинга, это не сам тренинг. Режимы работы, их сочетание. Более того, у например Заратустры был заезженный приём - если чел жмет предельный вес равный 60 кг, и для него наступает отказ, то это гораздо круче, чем если бы 160 кг но как рабочий. Это - элементарная актуализация внутренней стороны нагрузки. Я это к тому, что вас то как раз вполне понимают. И база тут - миофибриллы, высокопороговые и низкопроговые ДЕ, зоны мощности работы, обеспечение, лактаты/нелактаты, аэробно/анаэробно - да понятно! Тренинг на этих принципах, с использованием этих приёмов - он может быть описан? В обычной форме? Обычная форма тренинга - набор упражнений, в форме проги, с нагрузочными или какими-нибудь другими ПРЕДМЕТНЫМИ параметрами?
Я например, это измерить/просчитать не могу.

То есть как соус - вполне приемлемо, никто не против. Шо за блюдо, в каком то ведь тренинговом контексте это делается? Например, я сегодня рекомендовал Бафоместу отказных 1-2 подхода в жиме гантелей. В определённом контексте советовал делать.
Приёмы эти вполне применимы, я их лично применял довольно часто. Что-то эффективно, что-то нет. Многое зависит от контекста тренинга, от стажа, от нагрузочного контекста, от времени, которое чел может потратить на тренинг.

Понимаешь, когда Игорь кинул свою версию тренинга, всё практически стало понятным. Представлено, если не ошибаюсь, 5 МГ - спина, ноги, руки, грудь, чето еще. 5 тренировок, разбито на разминочные подходы и зачетные. Указана частота работы. Пусть!!!! в усреднённом варианте, пусть как частный случай.
Я почему спрашиваю - на моих глазах масса людей применяли эти приёмы. Первый случай - на моих глазах тренировался один "оппозиционный" штангист, делал статику. Поднимет до уровня колен, держит штангу, на время, потом выше - держит, строго по времени. Потом выше - держит, по секундомеру. С полгода так тренировался. Ожидал хороший результат. пахал, по настоящему. Это было, представьте, в 1 9 7 7 году. Ну, потом приходили в зал люди, работали на форсах, в негативе, по всякому. С остановкой снаряда, с помощью партнёра. Я это наблюдал многие годы. Масса людей именно строили тренинг "вокруг" этих приёмов. Приносили даже книжки Вейдера и тыкали всем, а там как раз все эти приёмы и описаны.
Вот меня и интересует, КАК Вы это применяете. Например - по Игорю, по его тренингу, всё понятно. Смущает то, что тренинг ног, например, довольно редок, интересно, что будет с мышцами, с болями. Но самый простой способ - возьми и сделай. всё сам и узнаешь. То есть хочется достоверности. Возможности проверить на практике. Да и просто интересно.

Вводный, это то, о чем вы беседуете, это и есть если хотите, физкультура. Силовая. Точнее, в режиме силовой выносливости. Равномерная нагрузка на все МГ, корректная работа по связкам, наработка, после изучения, техники. Развитие силовой выносливости. Таковы цели этого тренинга. Что не так? Нет здесь целевого результата мышечное развитие. Может быть, может не быть. Если нету, а на большее количество тренировок времени нет, работаем так же, повышая интенсивность. Тогда будет и объём. Мышц. Я об этом писал 100 раз. Тренинг, эта версия, это не на год, и не на два. Есть в этом тренинге и силовая работа. И так далее. Это я просто информирую. Если ты, Игорь, не в курсе. Ровно так же можно взять из этой версии силовой тренинг и сказать, что я призываю работать только в силовом режиме. Короче, я использую много тренингов, разные режимы работы, все практически упражнения. Тренинг нагрузочно регламентированный. Как мог, так и регламентировал, структурировал. Это основная проблема. Чел обычно просто не только не знает, с чего начать, но и вообще - куда и как идти. А вариантов тут - море. Например, тот, что описан в ЛТ, до среднего уровня, три тренинга, это одна из версий этого подхода. Самая лучшая и бескомпромиссная, как на мой взгляд.
Если например, 6 много, тренировок, он хочет тренироваться меньше, это понятно, то в любом случае, надо освоить вводный. В этой версии, разумеется. Так что ничего невозможного, до среднего уровня, я не описывал. Другое дело, что я чела спокойно под такие нагрузки подвожу, даже самостоятельно, но в группе, в зале, с тренером, хоть и номинально для него существующем, чел и сам всё это спокойно делает, это имеет место.

На специализации важно отработать целевую МГ. остальное - вторично. На практике такие МГ как грудь, при специализации дельт, в определённом смысле конкурентные, переводятся практически в поддерживающий режим. Важно не перейти грань, за которой на "отдыхающую" МГ будет слишком большая растренированность. Получается - объём нагрузки надо сбросить, на нецелевую/конкурентную, но удержать определённый уровень тренированности. Тут могут иметь место разные решения - можно в силовом или объёмно-силовом режиме, я так часто делаю. Но на грудь не очень подойдёт, поскольку по жимам мы ограничены. Поэтому наиболее часто, именно на грудь - разведения. Вот тут встаёт вопрос о применении блоков. Их не только можно, но и нужно вводить. А отсюда и их применение, и других упражнений, и связки, и техника. То есть лучше полюбому тренироваться исходно - полноформатно, с представленностью упражнений, разнорежимно. И так далее. А то - объявили классику глупой.

Захимиченной и прохимиченной. А элементарного тренинга - нетути. Только революционные соображения и революционный же напор.

Единственное, еще раз хочу обратить внимание - развивать крупные, а уж затем к ним подтягивать отстающие мелкие МГ - тут будут баальшие проблемы. Как раз как на мой взгляд, предпочтительнее иное. Из крупных МГ - спина, из мелких - дельты и руки фоново. Плюс пресс и разгибатели, да еще бицепс бедра и голень. А квадры, да понятно, что их всегда можно развить, особенно если у чела есть стаж спортивной тренировки. Я своим атлетам накачал бы их до хрена и больше. И с самыми малыми весами. А кто хочет - и с более значимыми. Это как раз и не проблема. Только что потом делать с отстающими бицепсами? С грудными - аналогично.

Большой объём работы действительно тормозит процессы мышечного роста. Так и есть. Это связано с разгоном метаболизма и некоторым зашкаливанием в сторону катаболизма. Так уходит жировая. Но на этом этапе и мышца не растет. Не всегда, конечно, но часто. Но бывает, что рост присутствует. Мелкие МГ обычно таки растут. Поэтому и такой расклад по МГ. То есть на квадры поменьше, на бицепс бедра побольше. На грудь минимум, на дельты - серьёзно. Из крупных - спина максимально, благо не травматичная потенциально МГ. Тяги, толчковые крайне желательно. Кстати, ты совершенно прав, читал тут в другой ветке - культуристу тяги, типа становых, нужны, но не как в ПЛ. Вес поменьше. Для разгона метаболизма, тренировки разгибателей, косых и прямой мышцы живота, что даёт возможность хорошо работать потом на приседаниях.
Так вот - большой объём работы разгоняет метаболизм, жировая - бич любителей, приводится в норму, а метаболизм дифференцируется. Тренинг то является раздражителем, стимулирующим анаболизм в мышечной ткани. Вот так примерно - одновременно на жировую воздействуем катаболически, а на этом фоне, очень медленно нарабатывается способность иметь белковый анаболизм, положительный. Я не навожу тень на плетень, я об этом и раньше писал, я серьёзно не вижу другого пути, - насухую получать от тренинга пусть медленный но строго качественный рост мускулатуры. Так что эту претензию к ОТ я в целом принять не могу. Обычно вне этого без фармы любитель просто обрастает жиром. Таких примеров в миллионы раз больше, чем неуспехи в ОТ. Обрастает жиром потому, что анаболизм, белковый, нетренирован. А как иначе его тренировать, если не создать ОДНОВРЕМЕННО пусть небольшой, но перевес белкового анаболизма на фоне мощного метаболизма, а последний чреват конечно, сдвигом в сторону катаболизма. Там еще и чрезвычайно мощный углеводный обмен, много всего.
И еще. Это я не к тебе, собственно, к физиологам. Например, к Биороботу. Как то в этой ветке давали расклад, по составляющим мышечной гипертрофии. Там и капилляризация, процентов 5, и саркомерная составляющая, и митохондриальная, и миофибрильная. Причем вкупе все, кроме миофибрильной гипертрофии давали больше половины. И это - вот то, что вкупе, обеспечивает объёмный тренинг. Не обязательно в том тоннаже, что я даю, может, я и ошибаюсь. Это уже другой вопрос. Я в целом по применению ОТ. Более того, на фоне силовой работы может и стоит прежде развить те вот крупные компоненты клетки, то есть пусть хондрии облепят фибриллы прежде, а уж потом и переходить к силовому тренингу (пусть хоть и ВИТ будет). Тем более, что это третья примерно фаза ОТ.

[Расширяющий тренинг]

Цель этого тренинга - воздействовать на связки, ростовые зоны костей, в режиме "сжали/растянули". Под разными углами. Так что очередность выполнения упражнений можно менять, пытаясь реализовать вот эту именно штуку - сжал/растянул. С брусьями я в этом тренинге давал упражнение с опаской, не скрою. Ну, это личное немного отношение к отжиманиям на брусьях.

Я для того и регламентировал так жестко тренинг, чтобы успевать нормально работать. Много групп было, масса людей, большинство тренировались с тренером. И мужчин, и женщин. Плюс спортсмены. Если бы я тренинг не регламентировал, не считал нагрузку, не определял каким-то образом уровень тренированности, я просто не смог бы работать. Да и не стал бы. То есть никаких персональных тренировок тогда я у меня не было, да их и вообще не было в моей практике. Все, кто только хотел, могли назначить просмотр и после я выдавал прогу. Потом через 5-6 недель - опять просмотр, опять прога. И так - постоянно. Это я говорю о всех тренирующихся, не о спортсменах. Работа со спортсменами занимала 3-5 процентов примерно моего времени. А вот абонемент - тут с ума можно было спрыгнуть. Хотя, возможно, так оно и произошло, иначе откуда бы взяться ЛТ?
важно иметь однозначный, жесткий алгоритм тренинга. С вариативностью нагрузки. И тогда надо просто делать. А ответ будет тот или иной. В той или иной степени, я имею в виду реакцию на нагрузку, прежде всего. И эти ответы принимают формат закономерности. Вот это главное. Тогда можно и пытаться более точно управлять тренингом, повышать работоспособность. Я это считаю ключом к успешному тренингу.
Работать же на уровне срочных эффектов, хоть положительных, хоть и отрицательных, я имею в виду непосредственно прибавки или потери в объёмах, - так не получается. Элементарно грамотный тренинг в любом виде спорта ориентирован как мне кажется, на среднесрочную и долгосрочную перспективу. С решением текущих задач, конечно. Ну, поэтому таким вот текущим ориентиром я выбрал естественно, работу с нагрузкой, развитие ФК. А по ходу мы можем наблюдать, что при этом происходит с тельцем. И опять же - вот тогда и корректировать можно. К тому времени есть ведь что корректировать, я имею в виду и нагрузку, и баланс, и режимы работы, и многие еще вещи. То есть на самом деле время дорого, поэтому надо не на росте объёмов в краткосрочной перспективе заморачиваться, а на росте тренированности.
Отсюда, например, ответ на вопрос напрашивается - а почему такие большие объёмы нагрузки. Ответ простой - а чтобы время не терять. На уровне краткосрочных эффектов мышечной гипертрофии - оно толи получится, то ли не получится. Рано или поздно всё станет однозначно. По любому. И что потом? Начинать менять тренинг? Искать супетренинг? Принимать добавки? Химию? Ссылаться на генотип. То есть бьём по площадям, наступаем по всему фронту. Ладно, это образно.

Еще раз - по поводу большого объёма. Вот новичек начал тренинг. Веса он ДОЛЖЕН поднимать средненькие и маленькие, и форсировать их нельзя, ССА не позволяет. И тренинг его ДОЛЖЕН опять же - быть значительным по количеству применяемых упражнений. Все основные упражнения он должен освоить в начале тренинга, а не потом. То есть и разведения, и сведения блочные и с гантелями. Сейчас, а не потом. Технику надо нарабатывать с малыми сравнительно весами, а оттачивать - со средними, сравнительно, понятно, я по размеру весов. Связки так тренируются, именно связки. Мышц много, упражнений много - в культуристическом тренинге. Никакой базы новичку и близко не надо. На самом то деле. Ну, и получается, если работать СРЕДНЕ - и веса маленькие, и не растут, и мышцы не растут. Наверное, это и есть тот вариант, когда работают так сказать "по Вейдеру". И говорят, годами, и без особых результатов. Но как я понял, на травмы не жалуются. Поэтому - надо работать Больше, а не Меньше, если вы не добились результата, работая по Вейдеру. И по объёму работы, и по интенсивности, поскольку увеличение интенсивности тоже даёт увеличение объёма, на определенном этапе тренинга. И я так наверное, (плохо знаю Вейдеровский тренинг, не могу сказать наверняка) и делаю. Ввожу тот раздражитель, максимальный, который могу - с невысокими весами поскольку новичок работает. Этот раздражитель, максимальный, Общая Нагрузка. То есть правило, что надо тренироваться по максимуму, - я его и разделяю, и реализую. То есть уже с первых месяцев начинающий испытывает максимальный тренинговый раздражитель. Это очень важно, для всей системы, в смысле - тельца, организма. Потом - этим раздражителем становится Силовая Выносливость. Потом, в конце тренинга - Сила. Причем максимальных значений реально достигает только Силовая Выносливость. Общая выносливость - её максимальные значения - это процентов на 25 выше, чем может поддерживать метаболизм при минимально

положительном белковом анаболизме. То есть туда заходим, но потом уходим по нагрузке, общей, ниже. В этом, уже рабочем объёме надо получить максимум по Силовой Выносливости. Урежив количество тренировок. То есть существует и обратное движение, не только "бери больше, кидай дальше".
И так далее. Что-то меня несёт, сорри.
В общем, в этом тренинге имеется жесткая работа с нагрузкой, но в корректной для суставов форме, и в приемлемой для изучения техники.

По поводу формы мышц - тут всё просто - клетка (волокно) наверное, частями увеличиваться не может, наверное, Вам виднее. Но мышца - запросто. Более того, это важная составляющая практики в культуризме - коррекция формы мышцы, и в еще бОльшей степени - мышечной группы. Например, работа на формой бедра, на частями грудных, в отношении частей широчайших, трицепса, бицепса - да всех наверное, МГ. Как же без этого? Формат мышечного аппарата, форма, в очень значительной мере, в критичной, скажем так - определяется именно тренингом, грамотной работой по форме МГ. Это просто очевидно.

Тренировка за полтора часа обычно не выходит. На продвинутом уровне там ведь обычная объёмная тренировка это 5-6 упражнений, в пирамидах, то есть по 5-6 подходов. Количество тренировочных занятий растёт, а продолжительность тренировки должна быть около 90 минут. Ну, максимум - 100-110. Но от этого надо уходить. Сокращать количество упражнений и паузы строже контролировать. Не исключаю, что выносливости не хватает, и ты начинаешь во второй половине тренировки затягивать паузы отдыха.
Постоянно глядя в дневники, запомнилась цифра времени тренировки - у подавляющего большинства - 88 минут. Если много упражнений на голень, то это практически вторая тренировка, ну, голень это вообще отдельная тема, на продвинутом уровне. То есть время работы с голенью атлеты не включают во время основной тренировки.

То есть я хочу немного, например, поднять интенсивность тренинга, совсем немного, я понижаю количество повторений. Надо больше - ввожу в некоторых упражнениях объёмно-силовой режим, - плюсом к первому механизму. Надо ЕЩЕ повысить интенсивность, перевожу 1 или 2 МГ в объёмно-силовой режим. Еще больше - как тут коллега выражается - применяем объёмно-силовую инъекцию. Ну, понятно, что дальше уже практически водораздел - то есть силовой тренинг. Водораздел потому, сорри за образность, что все предыдущие приёмы нас оставляют в принципе в рамках мышечноразвивающего еще тренинга, а силовой, это практически функциональный тренинг. Хотя! В наших условиях, то есть на фоне серьёзной объёмной работы, то есть мышечноразвивающей, и силовой, применение силового даёт чаще всего мышечные приобретения. Ну, просто они не "прямые", если можно так сказать. То есть не сама то силовая работа их даёт. В большей мере именно контекстная. Ну, я вроде как отвлёкся, но это важно. Вы в ЛТ встречали эти деления на мышечноразвивающую и функциональную работу. Теоретически это конечно, условно, а на практике - вполне применимо, как мне кажется.

Я стараюсь обычно проводить специализации в освоенном нагрузочном поле. Но! Пора менять подходы. Мне. Ну, я об этом собственно, давно уже писал - учитывая реалии натурального тренинга, придётся работать в открытой позиции. То есть - "прыгать" на бОльший уровень нагрузки за счет специализации. Или - при применении специализаций. Ладно, я подумаю, какие тут подводные камни могут быть. В общем - все нормально. Ага! Вот. смотри. У тебя на 4 тренировках осваивается 70 тонн. Потом - 3трехдневка, загрубленная, это понятно, и опять же - тоже четыре тренировки, то есть четвёртая - это специализированная, третья на МГ, но! - нагрузка увеличивается на

10 процентов. Не то. Не очень хорошо. Там еще непонятно, как будет работать специализируемая, какая будет специализироваться, хоть и понятно, что мелкая или средненькая.... Другое дело, если так получится. Почему бы и нет. Ну, вылезла такая вот нагрузка. Толи работу по МГ так распределили, толи завелся, толи просто этап прухи подвернулся, так бывает. То есть планировать повышение нагрузки при специализациях и при сохранении количества тренировок я бы не стал. Однозначно. Если вот с хорошо освоенного нагрузочного уровня на Х тренировках прыгаем на специализацию Х+1 тренировка, тогда да, тогда это и будет просто работа в специализациях в открытой позиции. Ну, если так делать постоянно, то на освоение нагрузки что-то и ляжет. С этим согласен. В общем, по пункту 2 - пока не согласен.
Чтобы не забыть, у нас нарисовались несколько вариантов работы с нагрузкой и МГ при специализациях:
1. Открытая позиция, то есть с увеличением нагрузки за счет увеличения дней.
2. Применение 1 тренировки на МГ в неделю, как предлагает Бафомест.
3. Урежение частоты тренировок, тренировки через день.
Все три позиции - спорные и компромиссные, как по мне. Но хорошо, что мы их можем пробовать. И применять, по любому, - придется.

Выход на 100 тонн, ну, грубо, от весовых категорий - на диапазон от 90 до 110 тонн на начальном объёмном, то есть на 6-дневке, это мерило приобретённой тренированности. всё той же переносимости нагрузки. Вот обратите внимание, Дип, когда вы объёмно поднимаете, проблема не в том, чтобы всё это поднять, именно на тренировке, а в том, чтобы быть способным перенести работу, которую вы сами же и в состоянии проделать. Так вот. если чел освоит например 100 тон, это даёт ему возможность - прежде всего - поднимать интенсивность тренинга, находясь при этом на том же нагрузочном (по объёму) уровне. Причем это сопровождается, как Вы понимаете, сокращением количественных характеристик тренинга. То есть количества движений. Обычно - за счет снижения количества повторений. Позже - количества упражнений в тренировке. С 8 переходим на 6. Ну, там немного увеличиваются подходы, их число. Ладно. Не буду пока на это отвлекаться. Так вот - растёт интенсивность, и при этом важно продолжать обеспечивать достаточное количество упражнений, работы, на МГ. Только в принципе, для этого. Если я чего то не упустил. Все проблемы в тренинге - это большее количество упражнений, повторений и подходов, которые присутствуют в тренинге при полноформатной работе на весь мышечный аппарат.
Я приведу пример. Развить одну-две МГ совершенно просто. Две-три тренировки, 3-4 упражнения, в 4-5 подходах, режимы работы - объёмный, то есть в диапазоне от 6 до 12 повторений, плюс объёмно-силовой режим, это от 3 до 5 повторений. Всё. так работаем, и практически любая МГ растёт. Если постепенно растут рабочие веса, понятно, вместе с объёмом нагрузки. Это в целом. А все вот эти огромные объёмы работы, да еще с небольшой поначалу интенсивностью, это только из-за того, что нам то надо все МГ развить.
Ну, поэтому тренинг и ориентируется поначалу просто на освоение значительных объёмов работы. Главное - что это всё совпадает с развитием техники, ССА, ССС, и всех компонентов клеточных, структур, кроме может быть, фибрилл. Позже - да и силовая работа применяется, и интенсификация тренинга. Специализации. особенно специализации даёт применять такой рост тренированности - при нормальной поддерживающей, а зачастую и развивающей работе на все остальные МГ. И метаболизм тренирует, что необходимо. Я понимаю, что повторяюсь, но лучше еще раз, чтобы быть понятым.

Специализация, это когда выбираем 1 МГ и работаем её акцентировано, то есть не слабо, да еще и 3 раза в неделю. Остальные МГ - так, чтобы обеспечить хорошую работу на специализируемую МГ. Конкуретные мышцы по любому - нагрузку на них несколько сбрасываем. Самые трудоёмкие - их тоже используем только постольку, поскольку это не помешает хорошей работе на специализации. Если контекст тренинга нормальный, (нормальный, я имею в виду обычный, не супертренинг какой-нить), то сбросить нагрузку на большинство МГ сложным не является. То есть всё в

текущем режиме грузиться, грузиться хорошо, плотно, поэтому на специализации сброс нагрузки вполне обоснован. На отдельные МГ. Общую нагрузку я тоже несколько сбросил бы, для пущей эффективности специализаций. Важно отработать специализируемую МГ полноценно. Тем более, что этот сброс, на остальные МГ, - это нормальные вариации по нагрузке.

«в последнем номере ЖМ в НЕПОДПИСАННОЙ центральной статье номера про "вредные" упражнения, куда автор зачислил присед, дедлифт, жим лежа, тяги к поясу в наклоне... ну базу, короче,
так вот там сослались на Вас. Типа эти упры вредны, избегайте и т.д. Я понимаю, что авторы передернули, ибо Вы не огульно отрицали пользу жимов, а с большими оговорками. Но как бы то ни было статья эта (про вредные упражнения) может кардинально исказить представления новичка в ББ. И приведет его только к тренажерам, всему этому дерганию за веревочки-рукояточки.
О замене базы на другое можно говорить лишь на очень продвинутом этапе.
Прошу Вас, Владимир, высказаться. И вообще - будет адекватный ответ в печати?»

Блин, попса в культуризме, что поделать. Хорошо мне было все эти последние десятилетия - даже не подозревал о реалиях массовых занятий. То то плохо, то это. Конечно, я базу огульно никогда не списывал со четов. Только имел в виду сомнительную пользу от отказа использования локальных упражнений, прежде всего с гантелями, особенно для развития верхнего плечевого. В общем, я обычно возражал против противопоставления так называемой базы и более широкого тренинга, с использованием локальных упражнений и более спокойного отношения к базе. Ну, и сама база - мне например, не нравится та база, которая из ПЛ. Я бы скомпоновал базу в культуризме немного по другому. Ну, пересказывать не буду, Вы ведь в курсе. Да, может быть, вполне допускаю, я немного и перегибал где-то по поводу, например, жима лёжа. Ну, вполне возможно. Это из-за травомопасности этого упражнения. Для начинающих, при неадекватном месте в тренинге этого упражнения, оно действительно опасно. И что плохо, негативное воздействие на плечевой сустав проявляется не сразу. Ну, и так далее. Я ведь спокойно использую все эти упражнения. Вначале, зачастую, как тут ребята уже поняли, даже на фоне некоторого предварительного утомления. Получается, с меньшими весами, это более безопасно. Трясусь над суставами и связками, трясусь, не отрицаю. Это ведь профессиональное, только так. Но приседаем, и тянем, и жмём. Только без ажиотажа. И травм, тьфу х 3 раза!
Я журнал давно этот не читал, да никаких собственно, в последнее время не читал. По поводу ответа - не знаю, трудно что либо сказать по этому поводу, во всяком случае сейчас. И, опять же - статья, как я понял, без подписи? А в сети нет этого журнала, в электронном виде? Хоть прочитал бы.
Хы, я представляю, если начнут переиначивать, - я не отпишусь, никому ничего не докажу. Ну, никуда не денешься, придется только моргать, наверное.
Спасибо за информацию, буду знать, попробую сейчас что-нить найти.
С ужасом читал в Ваших постах о той пошлятине, которая публикуется в последних номерах. К огромному сожалению, вполне верится, я фигурантов такого пошиба давно наблюдаю. Еще и меня затронули, - блин, ну совсем весело.

Когда тренинг идёт в хорошей нагрузочной динамике, то есть когда решаются задачи освоения нагрузки, обычно используются свободные отягощения. Из тренажеров, минимально, в основном тяговые. Разные там навороченные жимы на тренажерах - это не используется. Ну, на таких циклах считаем нагрузку, - вполне достоверно выходит. Когда работаем на освоенном нагрузочном уровне, там и приходит время всех этих тренажеров и тренажерчиков, и то - не сразу. Ну, просто надоедает всё-таки работать обычно. А тут - море тренажеров, (это пример, если зал поднавороченный), ну, чеж не перейти, на время, на такую работу. Всё интереснее. Пацаны на таких "участках"

тренинга, имея опыт, стажность, просчитанную нагрузку на самых разных тренингах, в данном случае зачастую и нагрузку то не считают. То есть никто не фанатеет от считалок ради считалок. Это одно.
Другое. Например, жим ногами под наклоном. Я гуманитарий, сугубый, поэтому прошу поправить, если не прав. Работа равняется силе, помноженной на путь. То есть A = FxS. Если путь удлиняется, то и усилие меньше, при выполнении той же работы. То есть A = F1 x S1. Это имеется в виду высота подъема платформы, например, 1 метр, и вес отягощения - например 100 кг. Путь же, совершенный этим грузом, когда он двигался по наклонным направляющим тренажера, составил, например, 1,5 метра. Та же совершенная работа, её количество, в этом случае выполняется с приложением МЕНЬШЕГО усилия, то есть A = F1/1,5 x 1,5S. Так правильно? Если считать векторно, то там надо рабочий вес умножить на косинус угла наклона направляющих жимового станка. А косинус вроде в этом случае, это вес отягощения, помноженный на половину корня квадратного из 2. Корень квадратный из двух, если не ошибаюсь, насколько помню из школьной программы, это что-то в районе 1,4. Делим на 2, получаем 0,7, и умножаем размер отягощения на 0,7. 100 кг x 0,7 = 70 кг. Это если угол наклона направляющих 45 градусов.
Я поступаю просто, - делю вес отягощения на 2, это и идёт в зачет. То есть если чел навесил 300 кг, в подсчете нагрузки это 150 кг. Сделал 5 подходов на 10 повторений с весом 300 кг на станке, получил нагрузку 5 x 300/2 x 10 = 7,5 тонны.
Причем - я не сравниваю жимы ногами с приседаниями. Че их сравнивать? Это разные упражнения на ноги. Приседания, это приседания, а жимы ногами, это жимы ногами. Кому-то легче жать, кому-то - приседать. Особым вниманием жимы ногами в моей практике не пользуются. Потому что атлету до среднего уровня это упражнение противопоказано, а на среднем уровне это упражнение если и применяется, то не в части активного набора нагрузки.
По поводу блоков, которые на тренажерах. Если эти блоки - это полиспаст, или как там это называется, то нагрузка уменьшается. Принцип, как и при использовании рычага - чем больше путь, тем меньше усилие, в нашем случае - нагрузка. Я не видел ни разу ни одного полиспаста на тренажерах. Зачем им там быть? Чтобы уменьшить величину нагрузки? То есть чтобы поднять стопку из 10 10кг грузов с усилием равным 50 кг? Ну, имеет смысл... Чтобы метала в изделие больше вошло. Это повысит продажную цену. Наверное. Теоретически. Короче - считайте нагрузку, и всё станет на своё место. Насколько я понял, наш уважаемый коллега ДИП так нагрузку и не считает, пока. Попробуйте посчитать, всё там вполне достоверно. Например, - это кстати, твой пример, Дип. Типа - нельзя сравнивать, или как сравнивать приседания с весов 150 кг и пулловер с гантелью весом 24 кг. Наверное, я просто не въехал, но постараюсь передать свои ощущения. В общем - это разные упражнения, разной мощности. Разной биомеханики и так далее. То есть если в проге стоит в этот день приседания, то чел делает приседания и получает ту или другую нагрузку именно в приседаниях. А если у него в этой тренировке стоит не приседания, а пулловер, то он делает пулловер, и получает соответствующую нагрузку в упражнении пулловер. Я пока не пойму - в чем тут проблема? Серьёзно, просто пока не въезжаю. Ну, например, атлет запахался, я ему и ставлю вместо приседаний жим ногами. Вместо тяги верхней - пулловер. Это с позиций нагрузки. А по мышцЕ - при смене приседаний на жимы я продолжаю грузить квадры, снимая общую нагрузку на спину. При смене тяги верхней на пулловер я перестаю активно грузить верх широчайших тягой верхней, ухожу от нагрузки на бицепс, на нижнюю часть, имея при этом возможность иметь растягивающую нагрузку на верхнюю часть широчайших, под определённым углом.
Я не знаю - ну, рисует чел картину - использует разные краски, синей у него много, а красной - чуть-чуть, только край солнца, заходящего в море обозначил, тонким серпиком так. И добавил туда пурпурного. Причем облака у него тёмно-сине-белые, с белесоватостью. И их мало. То есть - разные упражнения, разное их присутствие в тренинге, - это просто набор инструментов. Сколько упражнений мы используем, кстати? Надо посчитать. Собственно, я давно уже посчитал, а всем - советую.
Надо мне использовать тягу рывковую, вместо толчковой, по мышцЕ, я и использую, имея в виду, что нагрузка будет меньше, веса то меньше в этом упражнении, нагрузка на квадры снизиться, на верх бицепса ноги станет больше, на низ спины, самый низ - увеличится, на зону повыше, разгибателей, несколько уменьшиться, на косые - станет больше, на края трапеций - вырастет, на среднюю часть - снизится. На ягодичные - с середины сдвинется к краям.

Если мне надо на этом фоне подзагрузить верхнюю часть ягодичной, я добавлю наклоны сидя, например, или ограничусь гиперэкстензиями. И так далее.
Упражнения, их набор - это категория очень предметная. И весьма вариативная. Но всё - считается, вполне. И - в который раз повторюсь, по подбору упражнений тренинг совершенно однозначен. Вообще упражнение, их эффекты, мышечноразвивающие, их влияние на ФОРМУ МГ - это процентов 40 культуризма. Хотя - в попсовом варианте - форма мышц определяется генетически. Ну понятно, что не по желанию зародыша или его матери. Но форма мышцЫ - развитие той или иной её части - это в культуризме элементарный предмет тренинга. Например - между грудными, с внутренней части, есть то или иное расстояние. Вынести решение, что всё - вот такая тут сантиметровость, и мы её не изменим, можно только после того, когда вся внутренняя часть груди будет хорошо развита. И акцентировать, например, ширину грудной клетки, подчеркнуть её, - для этого надо и учитывать степень развития наружных частей грудных, внутренних, длину самих грудных, ширину плеч, развитие дельт, длину рук, отношение длины туловища к длине ног. И так далее. Ну, вот всей палитрой и надо пользоваться, всеми упражнениями. Только надо знать, что и куда. Надо - это в смысле - для тренинга, надо, необходимо. Потому что натурал не так уж много и имеет "материала", то есть объёмов. Их надо совершенно точно, в заданных генетикой параметрах "положить", распределить. Это - суть культуризма. И для натуралов - еще более актуально, чем для тренинга с АС. Лишние кг там, где они не нужны, лишат вас нужных, возможно крайне нужных кг в другой части нашей картинки. Для мышечного развития натурала, я не сомневаюсь, критична только величина метаболизма. На практике проверил много раз - всю необходимую нагрузку, со всеми необходимыми параметрами натурал может делать и может вполне её перенести. Проблема только в размере метаболизма. Кстати, если метаболизм специально разгонять, до предела, до потери веса тела, вместе с мышцами, потом он начнет тормозиться, в качестве ответной реакции организма? Как кто думает?

Вот например, такое упражнение, как приседание Гаккеншмидта. Если я не ошибаюсь, в этом упражнении штанга находится сзади, примерно на стыке туловища и таза. Под ногами, под пятками, опора, ну, брусок, я имел для этого в зале две роскошных разделочных доски, - знакомая работала в ОРСе, я там их и подмотал. Корпус наклонён вперёд, атлет приседает, удерживая штангу руками сзади, на поясе. Обычный двигательный ряд 3-4 подхода по 12-15 повторений. Я применяю это упражнение только для разделения мышц передней поверхности бедра. Хорошо сочетается в суперсерии с разгибаниями ног на тренажере. Контекст, тренинговый, применения этого упражнения, только прорабатывающий (рельефный) тренинг. Нагрузка, общая, объём нагрузки, самый большой в тренинге. Больше, чем на объёмном тренинге. Интенсивность значительно ниже. Ну, считаем, как обычно. Веса здесь - кг 30-40, редко 50. Так вот, считаем, и сравниваем с аналогичным циклом прорабатывающего, предыдущего, и с рабочим объёмом (текущим, освоенным) на объёмном тренинге, который обычно и предшествует прорабатывающему. Ну, когда статистика такая есть, нагрузочная, легче ориентироваться, прежде всего, - по нагрузке. То есть при всей условности, преувеличиваемой на мой взгляд, я то точно знаю, сколько именно атлет поднимает. Что это даёт... Ну, например, атлет считает, что надо больше работать на ту или иную МГ. Хочет всунуть еще то и то и то упражнение. Естественно, я спрашиваю, какой тоннаж. Какая интенсивность. И как атлет себя чувствует, как переносит нагрузку. Ну, отсюда всё и складывается - принимаем решение - добавлять, не добавлять, сбрасывать, не сбрасывать.

При ранней "химизации" очень легко попасть в ситуацию, когда на химии поднимаешь, а без - вообще ничего не можешь. Надо таки на своём. Минимальный, ну самый! минимальный уровень, с которого в принципе можно, на крайний случай, ну если по другому никак - это освоенный четырёхдневный, тонн 60-70. Причем курсик должен быть небольшой, и так увязан с тренингом, чтобы потери тренированности после отмены были бы минимальные. И не чаще двух курсов в год. И препараты - уж не метаны с омнадренами.
Если раньше - зрелище печальное. Да, и дисциплина, исполнительская, должна быть на уровне. То есть никаких

пропусков, это вообще бич любительского ББ. Вот и получается, что пока атлет освоит 60-70 тонн на четырёхдневке, он и ума наберётся, и более взвешено к АС относится, и смысл тренинга, без химии - уже вполне в состоянии понять. Очень важно, чтобы атлет реально воспринимал тренинг без АС как обычный, вполне нормальный, и - результативный. То есть пока без фармы успехов не будет, - надо пилить насухую. Хоть тресни.

тут раньше был вопрос про подтягивания, - что лучше, или 5х12, или пять подходов и до отказа. Мне лучшим видится вариант второй. Подтягивания, это такое упражнение, где нужно количество, высокое количество повторений. И волю развивает, никуда от этого не денешься. Поэтому я - за второй вариант, однозначно. Ну, отказ, это обычный отказ, - можешь подтягиваться, подтягиваешься, не можешь - спрыгиваешь, сдергивая по ходу лямки с перекладины. Потом следующий подход, и всё - до отказа.

Если вы видите, что например, именно рост ног тормозит развитие верха, то есть природная диспропорция усиливается тренингом, тогда лучше принимать меры в более близкой перспективе. То есть окончил цикл, немного сбросил нагрузку на ноги, на верх добавил - смотришь, что получается. В общем, всё более менее плавно. В рамках контекста. А контекст - работа, развитие выносливости, адаптация к нагрузке. В общем, это нормальные, обычные проблемы. Для их решения в этой версии и заложена вариативность, по воздействию на МГ. Я всегда применяю такое правило - даже если уже ясно, что развитие идет неравномерно, цикл всегда довожу до конца. И только после окончания цикла вношу коррективы. Это приучает к дисциплине, к ответственности. И - к реальному планированию. Звучит трафаретно, но это серьёзные позиции в тренинге. МГ развиваются по разному, с разной скоростью, и такой подход позволяет войти в реальное тренинговое время, почувствовать динамику работы с нагрузкой и динамику роста МГ, всего тела. Трудно сформулировать. Но реально в тренинге нет такого - вот поднял, а оно выросло. Или не выросло. Такое бывает, но редко, в основном, вначале. А позже сталкиваемся в другой ситуацией - а именно - время идёт, та и иная МГ - а её нету. И вопрос в этой версии ставится только так - а какая работа на эту МГ была сделана? Всё позиционируется от работы.

Специализации работают, ручаюсь. Для отстающих - только ими и спасаемся. Развить, хоть и чуть ли не предельно, одну МГ, не проблема. Алгоритм тренинга самый элементарный - по 3-4 упражнения, в среднем конечно, два- три раза в неделю, по 4-5 подходов по 8-10 повторений, позже в базовых - по 6-8. Это основная работа. К ней обязательно пристёгивается объёмно-силовой тренинг, там несколько иные характеристики работы.

Я это к чему - вот по поводу перерывов - у нас то их не бывает. А я голову ломаю. То есть в основном то все последние годы работаю с соревнующимися атлетами, а там такого ведь нету. Ну Новый год, Первое мая. Я не в укор, для любителя это нормально, праздники есть праздники. В общем, на фоне обычной, привычной практики, и общения на форуме - раздвоение личности какое-то. Так што даже не могу сориентироваться. В принципе - вариантов два: первый - всё идёт по плану, перерыв ложится, как ложится. В твоём случае - прямо на специализацию. Второй вариант - растянуть, удлинить объёмно-силовой, то есть цикл-паузу между специализациями до праздников. Потом - сделать перерыв, потом - цикл специализаций. В принципе, этот тренинг настолько параметральный, тут много факторов, которые накладываются к тому же, что очень трудно сказать что-то определённое. если навскидку, то всё-таки, на уровне чуть ли не интуиции, первый вариант более адекватный. особого уж такого урона для цикла специализации не вижу. Можно немного подналечь, перед праздниками, ну, если будет объективно такая возможность, - добавить по подходику - там, сям, - загрузиться немного. На последней

неделе, или на двух последних. Но - это если ты сможешь, объективно если позволит нагрузочная ситуация. То есть подналечь, если получится, но без особого надрыва. Но это - необязательно. Вы и так плотно тренируетесь. В целом такой отдых, для натурала - это только плюс, на фоне этого тренинга, не самого лёгкого, скажем так. Так что думаю, - пусть всё идёт по плану, а отдых-пауза ложится, как ляжет. Как на это именно мускулатура отреагирует, трудно сказать. В целом надо стремиться не только погулять, но и выспаться и отъестся. Можно и режим питания нарушить, в разумных конечно, пределах.

Не знаю, насколько это "правильно", но я обычно делаю так. Вот новичок. Даже и тренированный, но по другим схемам. Первое - ставим нагрузку, смотрим, каковы реакции, выходим на какой-то уровень тренированности. Одновременно - смотрим на МГ, сразу же так формируем содержание тренинга по МГ, - по упражнениям, их надо хорошо знать, и уметь делать, то есть решаем и эту задачу, и в меньшей пока мере, и по режимам работы, так - небольшие вариации на тему 8-10 или 6-8 повторений, там, 4 или 5 подходов. Вот. Потом. Смотрим, как это затронуло МГ. Если какая-то МГ отреагировала сильно, нагрузку сразу, типа - в следующем цикле, цикл по любому идёт до конца, снижаем. Как снижаем, это отдельный разговор, я здесь пока не буду отвлекаться. Так вот, нагрузку перебрасываем на ту МГ, (причем плавненько, без рывков, по чуть-чуть) на ту МГ, которая не реагирует, или хуже реагирует, чем другие. Так, наконец то добрался - я стараюсь получить отклик развития на ВСЕ МГ. Это очень важно. Надо так построить тренинг, за примерно уже полугодовой цикл, (в этом случае полугодовой не планируется, предметно, во всяком случае), чтобы получить эффект небольшого, пусть, но реального отклика на тренинг. То есть все МГ должны быть "стронуты" по росту. Пока какая-то МГ не отреагировала, я не могу быть спокойным. Нужен отклик на рост. Пусть потом я ту или иную МГ и задвину. Буду только поддерживать. Угадайте, какие МГ будут "задвинуты"?
Вот об этом, в общем, всё забывал написать. Может, уже и говорилось, могу и не помнить. Но лучше еще раз - обозначить. И вот когда такая работа сделана, тогда и тренинг в большей степени может строиться по критериям баланса. получается, что по подбору работы на МГ этот тренинг как раз и не пропорциональный, сугубо кривоватый. А если учесть, что есть определённые изначально заданные диспропорции в развити МГ, ну там квадрицепс/бицепс, дельты/грудь, дельты,грудь/трицепс, спина/бицепс, то тренинг вообще кривой. Не пропорционально в нем представленность МГ. По работе, по нагрузке. НО - эта кривизна и решает вопросы баланса. Сам то атлет всегда "кривой". Очень редко встречаются атлеты с идеальными откликами по МГ на нагрузку. Так что одна кривизна ровняет другую. Тренинга - данную. То есть кривизна тренинга - кривизну этого самого боди, по МГ. Именно - по реакциям на нагрузку.
Представляете, как мне интересно было читать островного гуру, по поводу того, что баланс - потом. Ну, это бизнес, "работа" у людей такая - лапшу людям за деньги вешать. Хорошая работа, кстати. И в ней есть свои сложности, своя специфика, наверняка. Ну, а всякий труд имеет право претендовать на оплату. Тем более - квалифицированный. Что и произошло, собственно.

"Будим" МГ, все, то есть грузим так потихоньку примерно всё равномерно, но в общем контексте, оговорённом, то есть квадры, грудь и руки - определённым образом, меньше, чем спину, дельты и бицепс бедра. То есть вот в такой уже сдвинутой форматности по МГ. И - получаем отклик. Если не получаем, на все, включая и упомянутые тобой, то перераспределяем нагрузку, чтобы всё-таки получить отклик на гипертрофию. Если надо, то вводим, например, на грудь и жимы лёжа, на внешние участки. На ноги - на квадры - тоже, если надо, немного плюем на вот этот оговорённый баланс, я бы назвал его функционально обусловленный, что ли. При этом перераспределении снижаем нагрузку прежде всего на... - на самые отзывчивые. Пусть то будет хоть и спина, хоть и дельты. Пошла МГ, проблемная, а редко бывает, что это 1 МГ, обычно 2-3, работаем цикл, пару циклов для развития эффекта, - и опять - сдвигаем в оговоренный, в первый баланс. Функционально обусловленный. Ну, я и имел в виду, что отказываться на этом этапе выхода на баланс приходится, ну, необходимо, это ж всё происходит на начальных этапах тренинга, когда

и за объём/интенсивность нагрузки боремся, от бурного развития самых! реагирующих. И вот когда все МГ уже зацепили, можно успокоиться, подобрать постепенно, опять же, плавно, необходимую нагрузку для плохо реагирующих, для средне реагирующих, и для хорошо реагирующих - опять же в формате - первом, где акцентируется развитие дельт, спины, и бицепса бедра. А остальные идут вторым темпом. Руки. Руки если сюда еще пытаться лепить - то даже мне тошно будет, хоть я и вообще не могу работать без выхода на баланс, ну, я бы сказал, со всеми необходимыми извращениями по этому поводу. Криво выражаю, но это всё так и делается, мною, во всяком случае.
В общем, получается, что происходит наложение индивидуальных реакций МГ на общий функционально обусловленное "кривое" развитие МГ. Не знаю пока, как проще написать. Ну, вы лучше сформулируете, мне кажется.
Функционально, это я имел в виду не развитие ФК, а если можно так сказать, биомеханический баланс. Счас эта наука по другому называется. Кинезио... Что-то так, похоже, последний раз видел на двери кафедры Киевского универа, тематического, у Лапутина, Анатолия Николаевича. Я прошу прощения, что усложняю, но это просто объяснения такие, тупые. На самом деле по другому то и работать сложно. "Будим" все МГ, потом уходим на баланс с приоритетом дельт, спины и бицепса бедра, в общем.

По поводу плечей. Мне очень не нравится, когда атлет жалуется на боли в плечах. Вообще, ИМХО, конечно, но как раз боли при подъёме на бицепс говорят о разболтанности и травмированности плечевых суставов. Обычно - из-за жимов лёжа. Жим лёжа широким хватом - отличное упражнение для грудных, если техника правильная. На внешнюю часть грудных - самое то. Но - гробит, причем медленно, суставы. Это я очень хорошо по себе знаю. Поэтому я бы советовал прежде всего обратить внимание вообще на суставы - по поводу всех упражнений, прежде всего жимы лежа, наклонные. Внимательно так оценить, не растягивают ли они по прежнему плечевой сустав. Надо постараться максимально тут всё оптимизировать. Всё, что можно, заменить на гантели, вместо штанги. Наращивать по возможности массу дельт, используя все доступные упражнения, неважно - блоки там, или жимы. То, что наиболее комфортно. Когда сустав "утянется", когда его мышцы дельт начнут хорошо фиксировать, тогда ПОТИХОНЬКУ восстанавливать такие движения, как подъём на бицепс гантелей. Это будет критерием, если болей не будет. Начинать с малых весов, раз по 12-15. Никуда не денешься, надо этим заниматься. Ну, стремиться двигаться в эту сторону.
Трудно дать ответ категоричный. Плечи настолько важны, суставы, я имею в виду, что надо быть максимально осторожным. Но при этом пытаться развить объёмы дельт.
Все упражнения тут важны - чем больше, вот таких, двигательных вариантов, с гантелями, под разными углами, отведения, сведения, разводки, жимы, на наклонной и постепенно - лежа, на блоках, под самыми разными углами - и это изначально, на еще здоровых суставах надо делать, закачивать все мышцы, включая самые мелкие, верхнего плечевого пояса, тем оно лучше. Ну, а раз суставы уже подубили, надо восстанавливать. Это можно сделать. Ну, тема очень широкая.

Коллеги, по поводу моральной усталости от упражнений. Исключайте! выбросьте то или иное упражнение вообще из прог, на два-три цикла. Поставьте вместо него другое в начало, самое приятное. Или самое проблемное по рабочему весу, по желанию. У нас ведь упражнений много, это надо использовать. убрал подтягивания, акцентировался на тяге, например, гантели. Если есть чувство вины по этому поводу, а это почему то бывает, мы странно всё-таки устроены, надо подтягивать другое слабое место, лучше то, что наверняка пойдёт. Такая вот маленькая хитрость. То есть я обычно всегда отставляю в запасе что-нибудь такое вот "козырное", что пойдёт наверняка, в запасе, именно для таких случаев. Чел убился, прямо вот рубиться, устал, тяжело ведь так железо ворочать... А мы ему - раз! - о весь тренинг вдруг в лучшую сторону и сдвинули. Это получается, кстати, когда

работаем на баланс. Там ведь самые отзывчивые МГ идут вторым темпом, в загоне буквально. Ну, спина и дельты - исключение. Ну, хотя и их для этого я например, использую. То есть - планирую неперспективный тренинг, знаю, что атлет многого не добьётся, на таком вот тренинге. напрягаю его по невыгодным, трудным в развитии МГ, а в запасе держу те, которые у него хорошо реагируют. И - пашем так потихоньку. Ну, когда атлет "встал", всё - Бобик сдох, я и перехожу на такой вот оптимистичный вариант. И тут важно не передержать атлета на результативном тренинге. Надо впоймать момент, когда МГ уже начинает меньше реагировать на работу, но результат уже есть, и на этом пике - опять атлета под пиление неотзывчивых МГ. Помогает. Примитивно вроде, но я так часто делаю. эффективно. Атлет после прогресса обычно с еще бОльшим воодушевлением принимается за проблемные и МГ, и упражнения. Ну, оно хоть и примитивно, но требует хорошей ориентировки в тренинге.

При всей усреднённости, конечно, но если чел впервые вышел на тонн 60-70, я бы очень советовал отказаться от нагрузочной динамики, на время, и провести не менее 2-3 циклов объёмного и комбинированного тренинга. Длина циклов обычная, по 5-6 недель. Рабочие цели такого тренинга - техника, надо добиваться хорошей техники. Немного - баланс, по возможности. Отладить питание, поработать над качеством мускулатуры. Но - ничего экстремального. Даём время ССА и ССС в лучшей мере адаптироваться к такой работе. Устаканиваем метаболизм, возвращаем боди, системе, всё, что брали в долг - ЦНС должна отдохнуть. В общем, со всех сторон выгодно. Тем более, это только небольшая, в масштабе тренинга, пауза, для оптимизации ситуации. Да, на этой фазе надо постараться хорошо восстановиться, я имею в виду сон. И вообще - лучше отвлечься от культуризма. Приходишь в зал, всё привычно делаешь, и спокойно уходишь. Ничего по тренингу не должно беспокоить. В общем, тут еще и психологически - надо отдохнуть, надо и создавать, постепенно, устойчивую положительную мотивацию к тренингу. А это делается полярно. То есть вот на ФС, умер, вот в приемлемом, но напряжном формате переносимости нагрузки пашем, а вот - заслуженный отдых. Но - с тренингом. Формат такой, отдыха, типа.

Я продолжу о том, куда идёт тренинг, "объёмный" тренинг, раз уж так к нему прилипло. Вот эти вариации с количеством тренировок в недельном цикле, и, соответственно, с тренировочными программами, работой по МГ, - это всё правильно, но я хочу пока от этого отвлечься. Чтобы актуально было. Представим, что тренировок всегда 4. Случаи, когда это 3+1, то есть специализации на трёхдневке не имеем в виду. Просто 4 дня объёмного тренинга, например дельты+спина/ноги+грудь. Или дельты+грудь/ноги+спина. Ну, работаем объёмно, 5 подходов по 8-10 повторений, в базовых по 6-8, например. Обычная схема. Работаем, веса уже для такого двигательного ряда - подходы/повторения уже ощущаемые, - тоннаж например около 80 тонн. К нагрузке адптированы, всё нормально, спада нет и не предвидится. Попытки увеличить интенсивность не эффективны, в рамках объёмной работы. Для увеличения интенсивности применяем циклы объёмно-силового тренинга. Цикл объёмной работы, цикл объёмно-силовой. На 4 или 3 тренировки не уходим. Просто чередуем объёмную и объёмно-силовую работу, через цикл, например. Это естественно, уже в полугодовом цикле даст - снижение объёма нагрузки и повышение интенсивности тренинга. Уже такой формат сочетания ОТ и ОСТ, примерно 50 на 50 делает тренинг существенно интенсивней. Причем будет иметь место хорошая такая полярность - сравнительно высокая интенсивность на ОСТ и при некотором переносе приобретённой (повышенной) на ОСТ интенсивности в объёмную работу - хорошие такие объёмы нагрузки, потренировочные. Ну, и недельные, понятно, всё это на объёмных циклах. Далее. Повышаем по прежнему интенсивность тренинга. Циклы ОСТ становятся длиннее, пирамиды на них, прямо по ходу цикла заостряются, со временем ОСТ переходит в обычный силовой тренинг. Например - ОСТ, 8-12 недель, СТ - 8-12 недель, потом ОТ - например 8-12 недель. Потом, например, этот мезоцикл повторяется на 2/3, то есть ОСТ + СТ. Считаем - пусть по 8 недель каждый цикл - 8 ОСТ, 8 СТ, 8 ОТ, 8 ОСТ, 8 СТ. 40 недель, практически годовой цикл. Два цикла ОСТ, два цикла СТ и 1 цикл ОТ. Ну, например, это именно цикл, годовой, посвященный интенсивной работе. Я это к чему - уже говорил, повторюсь на всякий случай, - обычный тренинг, в этой вот версии, которой я

придерживаюсь - он такой же ОТ как и ОСТ или как СТ, то есть силовой тренинг. Я не против, кстати, названия, я просто к тому, что и объём, и интенсивность - это одно и тоже. Это два параметра тренинга, которые один без другого не существуют. И делить тренингу на ОТ и ИТ - ну, мягко говоря, не компетентно. То есть в рабочем порядке, - это понятно. Этот объёмный, этот объёмно-силовой, этот тренинг - силовой, этот - прорабатывающий, этот - специализированный. И так далее. Но ПРОТИВОПОСТАВЛЯТЬ!? - это всё равно, что рассказывать, что Баха играют черными клавишами, и Чайковского - исключительно белыми. Ну, это такое сравнение, аляповатое.
Что интересно - САМ тренинг идёт от объёма к интенсивности. Практически - к предельной. Только фазы этого процесса - это фазы многолетнего тренировочного процесса. Например - рост интенсивности. На одних стадиях тренинга это даёт прирост объёма нагрузки, на следующих фазах этого же тренинга - рост интенсивности обеспечивается и возможен ТОЛЬКО при снижении объёма нагрузки. Причем на уровне циклов, от полугодового, ну, если точнее, от мезоциклов на уроне нескольких связок тренингов, начинаем с нескольких месяцев.
Я это еще и к тому, что освоите нормальные объёма работы, интенсивный тренинг не то, что не заказан/запрещен/неправильный/нехороший - вам будет необходимо им заняться. Раздражитель то в тренинге должен присутствовать, предельный? Ну, вот сначала - это объёмы нагрузки, потом - сечение объём/интенсивность, потом сечение интенсивность/объём, потом - сугубая интенсивность.
Сорри за прописные истины, но лучше прокаркать, мне кажется.

Во, таки забыл - сама объёмная работа, на продвинутых стадиях, она тоже может выполняться ТОЛЬКО в форме пирамид, обычных объёмных пирамид - например 1х10;2х8;2х6;. Даже сам объёмный режим работы приобретает такой формат. Веса растут, заставляют. И никуда не денешься, тренинг сам, даже по этому поводу, стремится к повышению интенсивности.

Если да, то продвинутый уровень - это для атлета весом например кг 80-90 освоенный объём нагрузки, по моим представлениям, разумеется, в районе 100-120 тонн, это если на 4-хдневке. Или 120-140 если на 5-6 тренировках. Это конечно, не значит, что атлет так работает постоянно. Эпизодически может без спада так работать - примерно 3-4 месяца. Это серьёзная тренированность. Нужно время для освоения такого уровня нагрузок. Кондиции, - примерно рост минус вес + 10-20 кг правильно распределённой мускулатуры. Это 8-12 лет тренинга, не менее 5-6 лет, если одарённый, но обязательно непрерывного в целом тренинга, уже взрослый, разумеется, атлет, фарма, но не АС, на таких нагрузках применяется, это обязательное условие. Например, что-то типа тиотриазолина, на тяжелой работе крайне желательно. Ну, это идеал, а на то он и есть - идеал, что это труднодостижимо. Труднодостижимо - это по поводу дисциплины, не физических возможностей. Чел на всё способен. Если его бить.
А по поводу 100 подходов на МГ - тут я не уловил, - что имеется в виду? Предельная объёмная работа на МГ - 3-4 упражнения, 5-6 подходов, в объёмной пирамиде. Интенсивность - предельная, именно для объёмного режима. То есть получается, что предельное количество подходов на МГ - 3-4 х 5-6 = 24 подхода. Тренировочное число - ну, до 30, 32-36 подходов. То есть количество упражнений на крупную МГ, это только спина и ноги - 5-6, по 5-6 подходов. Ну, это количественно предельная, тут количество движений и интенсивность работы не будут оптимальными. Сдвинуто в сторону количества.
Оптимальная объёмная работа, то есть предельная объёмная работа - это максимум интенсивности при максимуме объёма. Вот именно такое сечение нагрузки. С этого сечения объём можно увеличить только за счет снижения интенсивности, а увеличение интенсивности возможно только за счет уменьшения объёма нагрузки. У каждого тренирующегося, на сегодня, имеется вот этот самый оптимальный объём на каждую МГ. То есть эта категория перманентная. Обычно она растёт. Когда останавливается, тренинг переходит в направление повышения интенсивности. Всё - циклами. То есть масштаб таких параметров - полугодовые циклы, можно и годовые. Ну, для любителя достаточно полугодового исчисления.

Ну, когда общался с гиревиками, всяко пробовал. У них там много разных понтов, в хорошем смысле слова. Профессиональных таких заморочек. То гири поставят одна на одну и жмут, удерживая нижнюю в перевёрнутом положении, вторая сверху, просто стоит, донышко на донышке. Там много разных уникумов было, чудили по разному. У штангистов - там свои заморочки. Например, могли зарубиться легковес с полутяжем по тяге. Полутяж тянет 1 рукой, легковес двумя. Или - мажут магнезией помост и надо порвать какой-то вес. причем зачетным считается такая глубина седа при рывке, чтобы магнезия оказалась на трико, на ягодицах. У борцов, там свои заморочки. Гирю на пояс, и три раза на канат, из положения сидя на ковре. С уголком. Наша группа, с ориентацией на ББ, мы такое устраивали: собираемся например впятером; задача - вытянуть жребий, очередности, на каждый вес и по жребию жать лёжа на разы, начиная с 70, например, кг. Потом 90, потом 110, потом 130, - с выбраным шагом, в общем. Иногда и с 50 кг начинали. Фишка в том, что победитель определяется в сумме побед на каждом весе. Ну, и поскольку очередность на каждом весе по жребию, то есть обычно разная, приходилось прикидывать, кто после кого жмёт, на каком весе, какой следующий, стоит ли выкладываться именно на этом весе и прочее. Тут выраженная силовая выносливость. У меня самый экстравагантный рекорд, помню, 100 жимов 50 кг. В одном подходе, имеется в виду. Ну, я большие веса не любил, мне до 90 в жиме хватало за глаза, на разы, конечно. Грудные и так были нормальные. Ну, и плечи уже были угробленные.

Скучно, тяжело, рутинно. Надоедает, в общем то. Ну, на этом фоне, особенно в ТА, ценилось, если чел приходит в зал и начинает сам заводиться, и других заводить. На тему - "Надо пахать!!!". Штангисты в те годы пахали шо безумные. В 75 толчек 170, например, это вполне в зале присутствовало. Потом пошло несколько иное - увеличилась скорость атлетов, изменилась высота подрыва, старта подрыва, пришли другие фармореалии. Пахать стали меньше, поднимать больше, травмы участились.

По субботам собирались в зале с утра. Удобно - типа - я на тренировку, какие нафик ковры выбивать, это женам. Атлеты были стажные, взрослые. Придут, поделают приседания и тягу, возьмём ядро и какой-то мячик у нас был, всегда немного спущенный. Выходим на улицу. В зале то оно не видно, а на улице картина была интересная - штаны на бедрах протирались, от тяг и подъёмов на грудь. Ну, их в этих местах латали. Потом и латки протирались. Штаны переворачивались, типа перед назад. Там тоже протиралось. Вот в таком субботнем виде, в таких штанах, с пузами, небритые, в магнезии, с ядром и мячиком вы вылезали из нашего роскошного подвала в ДК "Химиков", в нашем городе, и шли на запасной стадион. Там грали в типа - футбол, с грацией и техникой кабанов. Потом на основном стадионе прыгали по ступенькам, блин, по несколько подходов, на самый верх. А, ядро швыряли, типа - взрывную силу развивали. Ну, всё в соревновательной манере. Вот так тогда тренировались - пять тренировок в неделю, это с субботой, на фарме - больше. Фармы, в общем, было мало, пахали много.

Что помнится, взгляды прохожих - не могли понять, шо это за типы такие. С пузами, небритые, в странных штанах, с какими-то несуразными горбами на шеях, трапеции у всех торчали, так еще с ядром и мячиком, блин, спущенным. На стадион приходим, а там легкоатлетки бегают - красивые, в маечках, блин, в трусах таких, в фоме плавок, тренировочных. Длинноногие, уродины, блин, волосы заколоты, подмазаные. Отвлекали нас. Ну, рядом метатели, тоже покрасивше выглядели. В общем, нас узнавали издалека, бредущих враскорячку и щурящихся на солнце после тёмного подвала.

Если метатели сильно косились, кто сразу не въезжал, шо за бригада "Ух!", могли взять снаряд какой-нить ихний, и закинуть подальше. Ну, в шутку, конечно, по форме. Типа, а можно попробовать мине это кинуть? Ну, это риски, по суставам, это только если какой-нить перворазрядник уж сильно на нас косился, просто потому что не знал нашу "профессию".

Тогда весь город у нас тренировался, и взрослых спортсменов было большинство, наверное. Секций было - завались. И никто "для здоровья" не тренировался. Все - только на результат. Ну, кроме меня, это если в нашей секции ТА. Я то ведь типа культуризмом занимался, всегда был белой вороной. Ну, пахал, и проблем в отношениях не было. Постепенно привыкли. Эти тренировки всё-равно мне пригодились, я никогда не жалел. Может, и жизнь спасло когда, в жизни по всякому бывает. Тренироваться, это нормально, это время ну никак не потерянное. Тем более тогда, в то время, особых приключений, кроме тренировок и спорта, особо и не было, для нормального человека.

Да по многим видам спорта нам есть чем гордиться. Советская школа ТА, это же мировое достояние. Причем пальму первенства отобрали в свое время, если не ошибаюсь, именно у американосов. Потом были десятилетия тотального превосходства, это времена Власова, Жаботинского, Алексеева, Ригерта. Каждый - легенда мирового спорта. Эти имена знал весь мир. В силовых видах спорта мы задавали тон очень долго, это - наше. Школа - с мировым именем. Поэтому и в культуризме такой прогресс. Вы ж не забывайте, очень многие страны присутствуют в ББ с самого начала, но до сих пор не могут войти в первую десятку. А мы, Россия я имею в виду, Украина, - вошли в лидеры чуть ли не сразу, с первых лет. И это только начало.
А корни, они с советской ТА, это по любому, оттуда. Всяко был при советах, но надо отдать должное, спорт был доступен, и тренировочный процесс - на уровни выше среднемирового, если можно так сказать. Вообще, славяне, мне кажется, имеют выраженную способность к силовым видам спорта. Это наше. Я смотрел, как в Таллине тренировались русские и эстонцы. Эстонцы поднимают, устают, и спокойно уходят. Очень спокойно. Ровно так тренируются. Ну, я вижу, что они еще должны бы поработать. Спрашиваю, - а че эти атлеты закончили, надо было еще, рано, не выложились. Видно, это не проблема, определить, на глаз, выложился чел или нет. Ну, русский парень один, из Питера, объяснил - темперамент такой. Работает до усталости. Всё. Потом спокойно уходит. Речь шла именно о спортсменах, то есть атлет ДОЛЖЕН работать напряженней. Ан нет. Не получается. Но он же не выиграет, говорю. Ну да, мой русский коллега объясняет - они и не выигрывают. Не хватает наверное, именно темперамента. Ну, а пахоту русских, славян, - это надо видеть. Опять же - я не наци, я с профессиональной точки зрения.

Я с ходу подключаюсь, - по поводу задних дельт. Вот те упражнения, которые я обычно применяю: тяга штанги в наклоне широким хватом; тяга нижнего блока широким хватом; разведение гантелей в наклоне; тяга нижнего блока. Вроде всё. Видел, как некоторые атлеты вместо тяги штанги в наклоне применяют тягу гантелей. При нормальной технике задние дельты вполне работают. Единственное - приходиться прилагать дополнительное внимание к удержанию локтей в плоскости движения. А так - в принципе, приемлемо. Ну, еще делают на скрёстном блоке, но это уж совсем, мне кажется, технически сложное упражнение. Надо быть уже весьма опытным атлетом для того, чтобы применять такую технику. Поочерёдное отведение блока на заднюю дельту - уже довольно сложное в технике упражнение. Кстати, разведение гантелей в наклоне - тоже непростое, по технике. Возможно, одно из самых сложных, вообще в ББ. Тяга на блоке, широким хватом, одно из самых доступных для среднего атлета.

Есть два схожих упражнения, может, из-за этого путаница - тяга штанги в наклоне. На широчайшие. Одно из базовых, общепринятое. Я раньше его использовал, сейчас гораздо реже, есть и получше, покомфортней. А есть упражнение - тяга штанги в наклоне широким хватом на задние дельты. Всё тоже, только локти разводятся, хват широкий, вес меньше, надо более менее точно подбирать. Нормальное упражнение. Кстати, по задним дельтам. Я тоже всегда обращал внимание, что на них как-то в загоне, тренинг. Не популярная МГ. И упражнений мало применяют. Как мог, так и расширил набор упражнений. Спортивный культуризм то заставил, дельты нужны. На двойнике сзади сразу видно, если их нет. На бицепсе сбоку - аналогично. Ну, в общем, пришлось активно работать на эту МГ. Самые часто применяемые, в моей практике - тяга штанги в наклоне широким хватом, тяга нижнего блока широким хватом, тоже локотки поднимаются, - очень неплохое упражнение. И разводка в наклоне гантелей. Ну, тут техника - узкое место. Я использую примерно такую - наклон, горизонтальный, подчеркнуто горизонтальный, тяжелые гантели. Руки "отпущены", прямые, плечевой пояс тоже "отпущен", обтянут то есть. Но спина при этом включена, разгибатели, имеется в виду. В висе гантели почти касаются друг друга. Начинается движение с мощного такого посыла, на старте ладони параллельны, а по ходу движения одновременно - руки сгибаются в локтевых суставах, кисти разворачиваются, и часть амплитуды при этом (верхняя половина) проходит с небольшой инерцией. То есть гантели разгоняются. На финише локти параллельны полу, лучше, если пройдут чуть выше, кисти развёрнуты ребром ладони наружу, угол между предплечьем и плечом больше немного 90 градусов. Читинг - это небольшой нырок вниз,

корпусом. Вниз с притормаживанием. Присутствует определённый рывочек на старте. Сложноватая техника, согласен. Подготовительное упражнение использую такое - атлет стоит перед зеркалом, руки прямые, ладони вместе или почти вместе. Я стою сзади. Прошу расслабить пока руки и плечевой пояс. Беру атлета за предплечья, и рывком, прижимаясь к его спине грудью при этом, отвожу ему руки назад, немного поджимая грудью его корпус. Предплечья вращаю наружу, на 90 градусов где-то поворот делаю. По ходу движения. На финише задерживаюсь. Прошу запомнить положение - корпуса, рук, предплечий. И так по несколько сеансов. Ну, потом всё это с гантелями в наклоне. Берём сначала лёгкие, вверху, на финише движения я опять ему руки удерживаю. Надо хорошо отработать положение финиша. Угол в локтевых суставах чуть больше 90 градусов. Веса, с поставленной техникой, самые большие в разводках на дельты. Больше даже, чем при отведениях вперёд. Ну, спортсмены делают с 20, 22, 24 , 27 кг. Ну, начинают конечно, с меньших. Кг 16, 18, 20 - это вполне рабочие веса среднего атлета, каждой гантели. А вообще задние дельты нормально реагируют обычно. Не помню, чтобы с ними именно были проблемы, если работать два-три упражнения дважды в неделю. Не то, что с боковыми.

По дельтам. Очень сомневаюсь, что если делать два раза в неделю, позже три, на специализациях, два-три упражнения на задние дельты, они не отреагируют. За полгода можно развить. Ну обычно всегда получалось. Тяга штанги, тяга нижнего блока, нормальная техника, по 5 подходов по 10 повторений, позже по 8-10, - всё должно получиться. Может быть, это надо на фото глянуть, твои, давай на ты, если не возражаешь, задние дельты низко начинают "расти"? Такое бывает. Но нужно фото. Сзади - стоишь ровно, плечи опущены, то есть обычное положение, не напряжены особо, только чуть отведены назад. Второе фото - примерно тоже положение, только вид сбоку. Надо точно попасть в фокус - чтобы спина была именно в профиль, ну, плюс-минус. И двойник сзади, наверное.
Ну, и обязательно повторные специализации, тем более, они у тебя проблемные, как я понял? Других упр делать на з.д. не стоит на этом тренинге. По подтягиваниям - надо определиться, форсированная работа на близлежащие крупные, возле проблемной, тоже может помешать. В общем, надо с контекстом тренинга разобраться. ну, иметь представление. По любому, на спину, широчайшие, для чистоты работы/нагрузки на дельты я бы основную работу пока отменил, минимизировал бы. Ну, это надо просто знать твой тренинг, на сегодня и в последнее время. Извини, что советую, ну, это в общепринятом смысле, так сказать.
По поводу самого тренинга, тут надо тоже всё "устаканить" - задних дельт, я имею в виду. Ну, исполнительские моменты, я имею в виду. То есть такой тренинг последовательно выполняется, ориентируемся на рабочие веса, на работу, работается обычно, то есть по 2 раза в неделю. Когда будет возможно и необходимо, применяются специализации. Это лучше не самому лучше определяться, со стороны виднее. Специализации раньше времени - тоже плохо. В общем, честно говоря, дельты проблемная МГ, но задняя обычно как раз самая отзывчивая. Так что надо делать. Сначала - обычно, потом - специализации, в повторном режиме, то есть повторяющимися циклами. Ну должно работать. До сих пор работало.

То есть дельты должны реагировать на правильный тренинг. Если там действительно есть еще что развивать, только это меня интересует, то хотелось бы, чтобы Вы просто поработали. Ну должно же вырасти. И потенциально з.д. могут быть очень большими. Но, опять же, - по любому, я могу в любом случае предложить следующее:
Объёмный тренинг:
1. тяга штанги в наклоне широким хватом 4-5 х 8
2. разведение гантелей стоя в наклоне на з.д. 4-5х8-10
3. тяга нижнего блока широким хватом на з.д. 4-5х8-10
Цикл недель 5-6, можно и 4-5. От стажности зависит, в общем то.
Объёмно-силовой, это сначала конечно, надо сориентироваться с весами, то есть нагрузкой/тоннажем. Но тоже - всё-равно придётся делать, так что можно изобразить:

Объёмно-силовой тренинг:
1. тяга штанги в наклоне на з.д. 1х10; 2х8; 2х6;
2. тяга нижняя блочная 3х8; 2х6;
3. разведение гантелей в стороны в наклоне на з.д. 3х8; 2х6;
5-6 недель, потом опять объёмный.
Объёмный, второй цикл:
1. тяга нижняя блочная ш.хв. на з.д. 5-6х8
2. тяга штанги в наклоне на з.д. 5х6-8
3. разведение гантелей в наклоне на з.д. 5х8
5-6 недель, можно и 6-8, от стажности и как будет "торкать".

В принципе, всё. От стажности, конечно. Стаж приличный, наверное, можно и после такой работы применить специализации. 3 цикла, по 4-5 недель, объёмный тренинг, между циклами тоже 4-5 недель обычной объёмной работы, можно с несколько сниженной нагрузкой, если снижать, то лучше 4 недели.
Итого: 5 недель объёмного тренинга, + 5 ОСТ, + 5 второй цикл объемной работы, + 3 цикла по 4 недели специализаций с двумя паузами обычной работы по 4 недели - всего 37 недель.
Это я показываю, как я обычно решаю такие проблемы. Если они есть, конечно, в вашем случае. Просто демонстрирую. Ну, упражнения ротируются, это индивидуально. по желанию, я привел как пример такие ротации. Можно и на блоках включить, в паузах, например, между специализациями.

«Уважаемый Владимир. У меня по Вашей методике есть несколько вопросов:
1) Какой тоннаж уровня средней тренированности для женщин (в книге не нашел)?
2) Если спортсмен достиг минимального тоннажа для уровня средней тренированности по несколько иным схемам (4 тренировки в нед., в основном базовые упражнения), можно ли считать, что его уровень достаточен для применения специализации, прорабатывающего тренинга и т.д., ведь КПШ у него меньше нужных величин.
3) При использовании прорабатывающего тренинга общий тоннаж нагрузки, достигнутый в фазе стабилизации должен оставаться на том же уровне, или возможны варианты? Т.е. надо ли сбрасывать подходы на группы мышц, которые пока не прорабатываются.»

Для женщин я такой параметр не определял - статистики не хватило. Хотя прикинуть в целом можно попытаться. Уже не первый раз всплывает эта позиция, я попробую на эту тему дать свои соображения. Надо вспомнить. Какие-то циферки, примерные, всё-таки мелькали. Хоть и давно это было. Постараюсь вспомнить, как оно там было.
По второму вопросу: я прикидывал в пособии уровень средней тренированности для 6 тренировок в недельном цикле. Критичным там является как качество, общая выносливость. И силовая выносливость при этом тоже явно оговорена, ну, фактически. То есть 20-25 тонн за тренировку. Это даёт общий тоннаж, при 6 тренировках 120-150 тонн. Цифра, конечно, очень серьёзная. Это ведь годами нарабатывается. Это я как-бы оправдываюсь. Соответственно на четырёх эта цифра является определяющей, я имею в виду потренировочную нагрузку, то есть именно силовую выносливость. И кстати, уж тут для натурала, это уж точно рабочая цифра. На 4 тренировках есть конечно, напряжение по общей выносливости, но на порядок ниже, так что потренировочная нагрузка, (даже если допустить, что с шестидневкой я погорячился, ну, всё может быть), для четырёх для меня не вызывает никаких сомнений - 20-25 тонн. То есть 80-100 тонн в неделю на 4-х тренировках вполне можно считать средним уровнем тренированности. Не средненьким, конечно, а именно средний, явно. То есть это не мало. И вот по Вашему вопросу - если и топография тренинга, если можно так сказать, по упражнениям и количеству движений, то есть по повторно-подходной рядности такая, как в объёмном тренинге, то есть 7-8 упражнений, по в основном 5 подходов, по 6-8 повторений, то специализации вполне доступны. Ну, на первых порах можно общую нагрузку, за счет не

специализируемых МГ и подсбросить. Это если именно для развития специализируемой. Можно и не сбрасывать, а применять специализации просто для увеличения/освоения нового бОльшего нагрузочного уровня. Мы тут это обсуждали.
А вот если КПШ меньше, на уровень, то есть значимо, - я затрудняюсь сказать. У меня то такой практики не было, не припоминаю. Мы же обычно больше движений делаем. Но попробовать можно, конечно. Надо попытаться представить такую ситуацию. Это тренинг нужен. С упражнениями и весами, и с параметрами нагрузки, хоть Вы их и обозначили, собственно. тогда можно поточнее сказать.
По прорабатывающему тренингу. По общей нагрузке - это самое большое, что есть в этом тренинге. Там упражнений больше, подходов меньше, обычно 3-4, движений - от 12-15 и до + 2 в неделю, до 16 и даже 18. Ну, это для продвинутых. Суперсерии активно применяются - опять же. С базового тренинга ну никак не получится. Объёмы посыпятся, жировая будет уходить так себе, атлет просто не сможет потянуть такую работу. То есть предварительно нужен очень приличный стаж в объёмной работе с обычными количественными параметрами. Объёмная всегда предваряет прорабатывающий тренинг, в целом, по тренингу.
Интенсивность на прорабатывающем низкая, и по ходу падает. Цикл - начинаем с 1 месяца, не больше, даже для хорошо тренированного атлета прорабатывающий очень тяжелый, поначалу особенно. Для натурала - это очень сложный тренинг. Ну, это по моей практике. Сейчас, возможно, в спортивном культуризме, оставляют объёмно-силовую работу и сушатся за счет диеты и фармы. Для тех, кто уже хорошо проработан, это вполне покатит, вполне приемлемо. Но пока мышечные массивы не проработаны, особенно ноги, эта непроработанность бывает видна. Кожа тонкая, а бёдра не делятся. На фарме зачастую добиваются такой тонкой кожи, видна такая! мелкая сечка, ткани в мелкую гофру прямо, а развалов, разделений нету. Это сейчас часто бывает.

Без дельт никуда. Но они реагируют, только медленно. Важно правильные цели иметь, и правильную практику. С дельтами - тут никак не ошибешься. Общая нагрузка не такая уж и большая, вполне по силам всем без исключения. А вот упорства тут надо много. Но когда они начинают расти, тогда атлету нравится эта работа. Главное долбить их и долбить, поначалу, а потом, с первыми успехами, всё оптимизируется.

Ну, средний конечно, самый слабый. На много. Очень слабый, по сравнению с передним и задним пучками. С моей если практики, - то разбег весов, рабочих, примерно такой, я приведу примерно продвинутый уже уровень, ну, хороший средний такой уровень тренированности, даже чуть повыше:
на переднюю, отведения вперёд гантелей - например 22-24 кг;
на заднюю - разведения гантелей в стороны в наклоне, - 24-27 кг, это каждая гантель;
на боковые - разведения гантелей в стороны - 16-18 кг. Ну, если в частном случае каком, то может и 20 кг. Это для одного атлета, примерное соотношение, что я на практике наблюдал, при более менее гармоничном развитии всех дельт.
27 кг, - это у нас были в зале гантели, по 24 кг. Ну, их вечно развинчивали-свинчивали, пока мне не надоело это, и я все разобрал, собрал по самой оптимальной дискретности, примерно от кг 10-12 до 27 кг - это получился самый бОльший вес, и залил всё это эпоксидной что-ли смолой. Чтобы не разбирали лишний раз. А то наразбирают, и на всех примерно кг 12-16, только диски лишние лежат. А гантелей именно таких было много, у меня получился очень неплохой такой по дискретности ряд весов. Вот эти гантели, по 27 кг, все вслед за спортсменами очевидно, и пытались поднимать, в отведениях вперёд и на задние дельты. Многим, кстати, удавалось.
Что интересно, без развития задней дельты, мне кажется, труднее гораздо развить боковые. Как там оно работает, не знаю, но если в развитии боковых (средних) стопор, а это часто бывает, акцентируем задние, и более менее это помогает. В общем, всё время приходится по чуть-чуть акцентировать - задние, средние, потом передние, потом средние, потом опять задние, - и так по кругу. Сюда еще включаем акцентированые циклы по жимовой работе +

отведения разведения, но с акцентом на жимы. Вот так всё время и приходится варьировать. Ну, и специализации, в повторяющемся режиме, без них никуда. Соотносим всё это со спиной, с акцентированием на неё, - вот примерно уже 2/3 тренировки верха. При этом спасет только то, что на грудь, до поры до времени - в основном верх, и руки - у нас по этой МГ роскошное такое "потом", - ну, мы ж тоже любим например, МакРоберта, только на свой лад. Это так, шутка. По поводу баланс/база/масса.
Я всё это в основном к тому, что например Стюарта зря, помнится из книги, бесит/бесило то, что профи так переживают, что у низ какая-то из дельт отстаёт там, например, на 2 граммомиллиметра. На самом деле так и приходится работать. По другому не получается. Так что тут утрируй не утрируй, но дельты действительно гораздо лучше развиваются в формате сбалансированной работы/роста объёмов. Задняя как локомотив, или передняя, а лучше задняя + передняя, типа так "вытягиваем" боковые, вслед/на фоне более крупных и сильных. Сорри, что вроде как опять усложняю, но вот это- это уже не усложнение. Это обычная мне кажется, практика. И что интересно, всё-таки ведь подметили, по поводу дельт, эти вот писатели, любители ББ.

«в Ваших комплексах практически не используется разгибание ног сидя в тренажере»

Я обычно не применяю это упражнение прежде всего из-за травматичности. Такие разгибания через один сустав, очень мощной МГ, мне кажется, очень нехороши для коленей. Развивают нижнюю часть квадр, это для многих атлетов действительно эффективное упражнение. Ну, если чел плотно работает в приседаниях со штангой на груди, то эти части квадр обычно и так хорошо развиваются. Чаще мы имеем иное - приседают со штангой на спине, неглубоко и с большим наклоном. От таких приседаний растёт верхняя часть бедра, то есть бедро получается конусным. И вот тогда вроде как можно использовать для выравнивания баланса вот эти разгибания. В результате часто, довольно часто таки получается мощное бедро, в верхней части, и раскачанный низ. В обиходе в нашей группе товарищей это называется "буханками" или "трубами". Интересно иметь примерно такую форму бёдер - снизу с небольшим конусом идут две равноценные линии - внутренняя и внешняя части бёдер. максимальный размер - по ширине бедра при виде спереди - примерно между отметками - верхняя треть/верхняя четверть. С этой точки бедро при виде спереди начинает сужаться. Немного. При этом важно, чтобы сужалась внешняя линия, это очень желательно. Внутренняя - тоже немного, совсем чуть-чуть. Если чел уже тренированный, и у него отстает низ бедра, чаще внутренняя головка, тогда можно ввести и разгибания. Очень осторожно и используя стажность развития коленных суставов.

По МГ. Бицепс бедра - развивать необходимо. Потому что развитие внутренней части бёдер возможно в почти 100 случаев из ста только тогда, когда развивается бицепс бедра. Почему - не знаю, что там работает, но то, что это так, убедился на опыте. Пока не будет бицепса бедра, о внутренней сложно говорить. А внутренняя - это атлетический низ - узкий таз да и по этому поводу тоже - широкий верх. Развивается медленно, требует огромного количества работы, особенно на сгибаниях. Фон для развития этой группы - приседания со штангой на груди, обязательно глубокие. Со временем почувствуете, как там на старте пашут верхние части бицепса бедра. По биомеханике вполне совпадает; сустав тазобедренный согнут? - согнут. Должна быть работа РАЗГИБАТЕЛЯ бедра, а это, если не ошибаюсь, и есть верхние части бицепсов бёдер. Нижняя - это сгибатель голени. Поэтому приходится много и еще больше сгибать ноги лежа. Особенно лёжа. Тяга толчковая, а лучше тяга рывковая - тоже развивает бицепс бедра. На старте он вполне включается. Ну, и тяга мёртвая. Середина и верх. Причем крайне желательно всё это делать вместе. Но понятно, это тяжело. Вот и пашем с малыми весами, поначалу. И стараемся всё выбрать с каждого кг. Остается, по ногам, квадры. В поддерживающем режиме, больше для общей нагрузки и соответствия квадр развивающимся бицепсам. Ну, и как развивающее бицепс бедра, я имею в виду приседания со штангой на груди.
По верху. Много раз писали, но можно и повториться. Руки новичку развивать не приходиться, иначе он получит

"ручную" работу при упражнениях на спину. Это для меня категория совершенно рабочая, настолько, что и вариантов никаких нет. Кроме практически одного - развивать немного силу бицепсов рук, если только её не хватает для работы на спину. Но это редко. Единственное исключение - ну чтобы атлет не страдал, по рукам, можно периодически давать ему работать в подъёмах на бицепс. Лучше - гантелей, сидя или стоя. Пусть подёргается, раз ему так легче. И для формы бицепса полезно. Со штангой нежелательно, будет нарабатываться "мостовая" техника - всё включается, трапеция там, другие МГ, при мощном включении, одновременном обеих рук. То есть это плохо для работы на спину. Получается, что нафиг бицепс, пока, а вот спина - да чем больше, тем лучше. Её перетренировать очень сложно, да и нужен общий вклад в нагрузку. За счет представленности верха. Спина - самое то для этого.
Трицепс грузить не приходится, ему и так достается. Дельты - самым первым темпом. для новичка, который часто еще молодой чел, такая работа, на дельты, понятно, обязательна, - есть надежда, что это может расширить верх.
Грудь - хотелось бы, да не получается. Во-первых, её развитие строго определяется развитием верха, то есть дельт и спины. И травмоопасно опять же. Особенности развития дельт, в этой версии - делается всё, особенно разведения. С тем весом, с которым атлет может это сделать сегодня. Вот поэтому и разводят и по 5 и по 8 кг, это вполне рабочий вес, на старте. Вообще разведения, это надо ставить сразу и навсегда. Очень важные упражнения. Без них трудно надеяться развить дельты. И такая работа, на разведениях/отведениях должна обязательно присутствовать с самого начала для развития плечевых суставов. Это очень серьёзная позиция в тренинге. Оставить на потом - самое худшее. Сейчас прямо и надо, с тем весом, с которым можешь. Это важно, на самом деле. Если даже развить жимы, нарастить дельты, а потом пытаться вводить разведения и отведения, это гарантия травмы. Очень сложные упражнения, и нарабатывать приходится технику и рабочие веса годами. Ну, а куда, собственно, торопиться? К травмам? Можно не бояться работы вхолостую. То есть я поднимаю, а оно не растёт. Пилите, продолжайте пилить, может, и вырастет. Если вот не пилить, то точно не вырастет.
То есть разведения и отведения, гантелей и на блоках нужны прежде всего для развития плечевых суставов, самых кстати, уязвимых, по моему.
Что еще осталось? разгибатели спины. Тяга толчковая и рывковая с виса, наклоны стоя, гиперэкстензии, - вводятся сразу, если хотите вообще работать с железом. Единственным поводом к развитию разгибателей служит сам факт того, что вы тренируетесь с отягощениями. Пресс - тоже самое. основная нагрузка на пресс - это приседания, особенно со штангой на груди, тяги толчковая и рывковая. Если это в тренинге присутствует, то обычно достаточно подъёмов ног в висе. Позже надо вводить подъёмы на наклонной скамье. Всё остальное, это когда начнет тошнить от подъёмов на наклонной скамье. А подъёмы ног в висе выполняются всегда в конце ножной тренировки, дважды в неделю.
Вот и весь тренинг, ИМХО, разумеется. Кстати, вот эта позиция - первым темпом, вторым темпом в развитии МГ, тех или иных - это наверное, один из самых детерминирующих тренинг факторов. Добавьте безопасность суставов и спины, вариабельность воздействия на МГ, по режимам работы, никакой свободы выбора не остаётся. Шаг влево, шаг вправо - и вы получите проблемы. Или с развитием МГ, той или иной, или с суставами, (тьфу х 3 р.). Есть МГ, которые на любой стадии тренинга можно развивать по максимуму. А есть те, которые можно развивать в зависисмости от развития других МГ. Находятся ведь определённые МГ, возможности их развития в определённой зависимости. Вот в чем проблема. Развивайте руки, и позже будут проблемы с развитием спины и дельт, а возможно, и грудных. Развивайте квадры и ягодичные, получите проблемы с развитием внутренней части бёдер. Это фактаж, тут никуда не денешься.

«Владимир, расскажите поподробнее о том, как происходило становление методики и обкатка на контингенте в начале тренерской работы.
Как это было – шли путем проб и ошибок, терзаний\исканий, пробивания стен или усё шло как по маслу?»

Путём постоянных "открытий" Сначала по содержанию упражнений, по объекту, по цели их применения, на уровне МГ. Потом, - по форме мышц, что выгодно, что нет. Потом - по очередности развития МГ. Потом - работа с общей нагрузкой, здесь получился выход на ФС и решение этой проблемы. Оказалось, что при плотном, насыщенном тренинге после ФС увеличиваются силовая выносливость и немного - сила. Потом - самое сложное - планирование на уровне полугодовых и годовых циклов. Отсюда - четкая разбивка на виды тренингов. Когда оперируешь понятиями вида тренинга и циклами, - тогда только и получается с мезоциклами. Потом - соотношение всех этих параметров. Мне было доступно это прежде всего потому, что я всегда считал нагрузку. И тренировал массу людей. Количество тренерской работы было огромным, как я теперь понимаю. И именно это заставляло тренинг стандартизировать. Сомнений, принципиальных вопросов - такого не возникало. Ну, нагрузочные параметры - это инструментарий, а он у меня был, спасибо за это родной тяжелой атлетике. И, было понятно, что самого тренинга, как такового, почему то нет. Вру. Важной части, строго обязательной - нагрузочных параметров. Всё остальное было. Спасибо работам Остапенко и Шубова в "Спортивной жизни России", это наибольшая и практически единственная помощь, которую я имел. Ну, помимо инструментария ТА, по нагрузке, по общей методике. А само тело культуризма, объект - это дали в основном работы наших отечественных авторов, бесконечно мною уважаемых Тэнно, Сорокина, Шубова и Остапенко.

А на практике первые годы постоянно приходилось отбиваться от некультуризма. Приходит чел в зал, не пацан, чето начитался, чето не так понял, и предлагает мне, это только по форме, предлагает, а практически - пытается навязать то, что я культуризмом не считал. Весь набор - и "сила равна массе", и "сначала наберу, а потом переработаю жир в мышцы", и "мышца растёт от того, что...". Ну, примерно как сейчас в сети, только в зародышевом состоянии.

Было неприятно. Все первые годы прошли под лозунгом, негативным, - "Это не культуризм!!!". Это от меня исходило. Постоянно приходилось жестко проявлять свою позицию, методическую. Это с качками. С ТА проблем не было. Те понимали и поддерживали. И. Всегда было правило - я не проработаю ни 1 дня тренером, если я не готовлю атлетов к соревнованиям. Ну, ведь я мог заняться чем то другим, это же не от нечего делать было, было много других интересных вещей, которыми я хотел бы заняться. Но пришлось тренировать. Так мне хотелось понять, что такое тренинг в ББ.

Вообще было крайне интересно. Всё время было движение вперёд, по тренингу. Особых ошибок не было, совсем почему то не было. Но полная картина сложилась гораздо позднее, после хорошего такого промежутка время/работа. Ну, тогда и полегчало как-то. И, с другой стороны, стало гораздо менее интересно. А для меня это критический параметр, видно.

Одно время совсем потерял интерес, активный, к ББ. Чему рад - никогда не входил в число функционеров. Ну, номинально там, от области, участвовал в работе федерации, национальной там, областной. В целом так - приехали, отсоревновались, уехали. Подошел президент, поздоровался, - ответил. Молча мимо прошел - и я, - аналогично. Хотя с небольшим количеством тренеров было приятно встречаться. Ну, я просто хочу сказать, что для меня это совсем неинтересно - протолкнуть там кого, или кого задвинуть. Кто как к кому относится... Это всё мышиная возня. Да и сами атлеты, если честно, это по большому счету побочный продукт. Слава Богу, не устаю этому радоваться, большинство самых упорных, кто шел до конца, социально лучше устроены, по сравнению с тем, чего они добились бы без культуризма.

Сейчас вновь появился интерес, давно такого не было. К натуральному ББ. Но концепция уже готова, увы. Это с одной стороны. С другой стороны - это свобода!!! так много лет мозги были перегружены этим самым ББ. Ужас! И вот только в этом году, наконец, случилось. Я буквально помню те последние соревнования, это было недавно, которые я с огромным трудом откомментировал, с ошибками, и спустя несколько дней или пару недель, точно не скажу - появилось чувство, что наконец то мозги освобождаются. От ББ. Как будто диск на компе начал освобождаться от инфы. Давно забытое чувство интереса к литературе, к кино, к жизни вообще, в том числе, и к своей личной, так сказать, к семье.

Вот это - называется, выжил, интеллектуально, а может, и психически. И понимаю к тому же, что по другому, с моими данными, интеллектом, я имею в виду, без такого многолетнего перегруза и быть ничего не могло. И

понимаю, что и получилось, и выжил, крыша вроде не поехала. Хотя - это наверное, вполне может вызывать сомнения.
В общем, по поводу того, что выжил, всё-таки я считаю, мне повезло. Нельзя так однобоко грузить мозги, во всяком случае, средние или не намного выше по потенциалу, чем средние. Это серьёзно. Если кто-то вдруг начнёт так односторонне функционировать, интеллектуально, пусть имеет в виду, это большая проблема, в конечном счете. Второй раз я бы не рискнул, скорее всего.

«ну например Жеронда(надеюсь не переврал) писал, что задняя дельта хорошо грузится на тягах и качать ее не надо. а уж он был известный спец по дельтам.»

Это очень авторитетное мнение, безусловно. Но часто бывает так - у чела сверхвысокая отзывчивость той или иной МГ. И например задняя дельта у него вполне реагирует как синергист на то или иное базовое упражнение. Ну, отсюда и авторитетное мнение. И не поспоришь. Фактаж налицо, хоть и с задней части плечевого пояса располагается. Это часто бывает - грудь отзывчивая, или руки например, чел качает их как хочет, или совсем мало качает, и с его мнением трудно спорить. Мне например, как раз интересно мнение конкретного чела в том случае, если во-первых - он имеет полноформатное мышечное развитие, то есть хорошо сбалансированную мускулатуру, и во-вторых, ему при этом удалось развить явно у него ранее отстающую МГ. Вот в таком случае - очень ценное мнение. А так - во всех залах полно "специалистов" по развитию той или иной МГ, чаще всего это те случаи, когда у атлета имелась очень отзывчивая МГ, и он на неё постоянно работает, обычно в ущерб другим группам. Чаще всего именно у таких и учатся.
А мнение Жиронды - я сталкивался с совершенно другой статистикой. Все дельты приходится развивать, причем задние и передние примерно у половины неплохо реагируют на нагрузку, - у кого задние, у кого передние. А боковые - у единиц. Ну, мы уже как-то об этом говорили - из-за этого и приходится постоянно "нажимать на разные клавиши" - периодически форсируем работу на передние и задние, по очереди, пытаясь присобачить к фазе роста этих дельт и средние. Получается так - акцент на например задние, отсюда сдвиг по объёмам, и на этом фоне мощно акцентируем работу на средние. Всё время, постоянно приходится ловить эти тенденции, механизмы роста, стимулируя развитие ведущих дельт и пытаясь на этом фоне развить средние.

Я имею в виду, что Вы в теме ОТ писали, и совершенно верно, на мой взгляд, методически правильно, я не о частностях, вот эту цитату я имею в виду:
"СИЛА-КАК ОСНОВА ТРЕНИНГА"
Это то, о чем все знают или догадываются, но почему-то молчат. Во всяком случае на этом форуме.
В настоящее время в современном спорте выделяют массу физических качеств и повсеместно разрабатываются сложные методики , направленные на их развитие и совершенствование.... . Извечен вопрос - откуда ноги растут. Т.е. откуда есть пошли все качества у человека.
Ответ прост как 2х2 - ЕДИНСТВЕННЫМ , а значит, ПЕРВИЧНЫМ для мышцы является лишь одно ФК - СИЛА!
Сила - это единственное качество мышцы прямо вытекающее из ее прямой и единственной функции - сократительной! Все остальные качества основаны на ней и являются ее производными в разной степени.
Конечно важную роль в силе играет ЦНС, ответственная за иннервацию. Т.е. вклад в развитие силы у ЦНС и МГ практически одинаков.
Рассмотрим производные силы:
1. Быстрота - фк, способность МГ сокращаться и расслабляться с максимальной частотой (очень упрощенное определение). Тут на первый план выходит ЦНС. Частота импульса и проводимость синапсов практически полностью определяют данное качество. Но частота импульса - первая ступень. Еще важна мощность, амплитуда данных

импульсов. Это порождает производное второго порядка -
2. Взрывная сила - способность набирать максимальный уровень силы сокращения в ответ на одиночный импульс. Полезно для прыжков. Опять ЦНС рулит.
3. Выносливость - способность МГ отвечать на внешнее раздражение сокращением. Длительность посылки ЦНС нервных импульсов полностью зависит от ЦНС. Мышца реагирует на них сокращением. Что тормозит сокращение:
...внутренние факторы - накопление продуктов распада, состояние клетки в целом, наличие энергообеспечивающих агентов и т.д.
...внешние факторы - стимуляция, системы обеспечение работы, буферные емкости и много чего другого.
Как мы видим - очень зависимое качество... .
4. Второе производное от силы и выносливости - силовая выносливость (очень условное разделение, ибо любая выносливость - есть сила х время!). Определяет способность мышцы производить работу (сокращаться) некоторое время (режим энергообеспечения) при проявлении определенной мощности (степень силы и частота сокращений). Как ФК - наиболее надуманное качество, выделенное затем, чтобы говорить о работе в определенных зонах энергообеспечения и степени относительной тренированности достигнутой спортсменом на каком-то этапе подготовки. СВ носит чисто специфический характер и полностью привязана к конкретному виду спорта. Т.е. СВ пловца и СВ бегуна не одно и тоже, так как формируются они по абсолютно разным путям оптимизации и адаптации к работе.

Что такое СВ для занятий со штангой - способность преодолеть (вынести) работу с отягощением в предложенном диапазоне времени и размера отягощения.
Т.е. присед с 20кг в течении 10 минут - СВ, и жим 100кг за 20 секунд - тоже СВ... .

Различают общую и специфическую СВ. Общая - способность к работе данного диапазона для всего организма, специфическая - для конкретной МГ. Иными словами сила - способность выжать 100 кг один раз, СВ - способность проявить силу на 100 кг 10раз подряд! Как мы видим ФК СВ , являясь производным силы, полностью зависит от развития таковой и чтобы выжать 100х10 МГ должна иметь силовые показатели куда больше 100кг. В краткосрочном диапазоне нагрузки (до 20-25 секунд) мы вправе говорить о линейном приращении силовой выносливости в зависимости от абсолютного уровня силовых способностей, так как системы обеспечения данной работы не выходят за рамки клетки и не предъявляют к организму повышенных требований по адаптации к нагрузке. Т.е. в данном диапазоне сила и СВ - прямозависимые качества, причем именно сила определяет СВ, а не наоборот. Ибо если мы будем развивать СВ в отрыве от абсолютной силы - то мы будем развивать системы внешнего обеспечения работы МГ, которые мало чем могут помочь при работе в области линейной зависимости.
Что касается общего уровня силовой выносливости, необходимого для обеспечения непосредственно тренировки - то это скорее вопрос не чисто СВ, а СВ+выносливости, ибо работа на тренировке идет с ПЕРЕМЕННОЙ мощностью и говорить надо об очень глобальных системах организма, которые могут, и не имеют за частую, непосредственных привязок к силе отдельной МГ!

Схема тут вырисовывается, пока можно опустить её реальность, практическую, на время. То есть - есть сила как ФК, к которому Вы привязали гипертрофию. Подчеркиваю, при этом мы остаёмся в системе координат ТФК, в общем, теории ФК, теории спортивной тренировки и так далее. СТРОГО в спортивном тренинге. Методически и технологически. Есть МГ, силу которых надо развить. Это - набор упражнений. Технологии известны, по развитию силы. Недаром Вы с самого начала ориентировались на ПЛ. С последующей подкачкой малых МГ. За что я вас и критиковал, если правильно помню. Но. Это всё решаемо, или не решаемо, или частично решаемо - это вопрос уже второго плана. Важнее всего с самого начала выбрать систему координат, и в ней и быть. А что, есть другие координаты? Из обычных. Других нет. Из нетривиальных - есть, но я заранее оговорился, - строим полемику строго в выбранной системе понятий - развитие ФК, не, вру, техники, потом развитие необходимых ФК, подбираем такие режимы, которые оптимальны для этого - техники и развития и оглядываемся на гипертрофию. Пока она на третьем

плане. Это не исключает тестирования, на гипертрофию, но при ведущем алгоритме развития техники и основного ФК. Тут интересная штука - для развития силы в определённой мере необходимо развитие силовой выносливости. Но при нашем посыле - строго минимальное, минимизированное. Причем - на стадии например, становления техники на минимальный для развития силы уровень СВ накладывается минус или плюс для наработки техники. Если плюс, нестрашно, на следующем уровне развития силы это СВ поглотиться, в общем, нелинейно. Но в целом - CD минимально, строго минимизировано, а значит, и объём минимизирован. И так далее... Тут много ходов, синергических эффектов, выгодных наложений. И уж такой тренинг построить - ну, это вполне Вам по силам, уверен. Ну, почти уверен. Только на первых порах не стоит, мне кажется, ориентироваться на гипертрофию, как основной критерий. Так тренинг не построить. На более стажных уровнях - это уже запросто. В общем, надо отпустить от себя эту не очень реальную идею - обеспечение гипертрофии, на начальных стадиях тренинга, как основной критерий построения тренинга.

если исходить из минимизации объёмов нагрузки, эдакого непременного атрибута массового ББ, то тогда стройте тренинг на привязке к развитию силы. Это единственный вариант, который я вижу, с точки зрения тренинга как такового, то есть в рамках ТФК. А вот со вторым, "подвязать это к тому объёму, который может реально переварить новичек-любитель (ну там работа, семья и т.д.).", с этим я категорически не согласен. Тренинг, функциональный тренинг, в нашем (рассматриваемом сейчас) случае по силе как ФК, это категория объективная. Пределы определяются видовыми функциональными характеристиками и тренируемостью, но никак не наличием или отсутствием семьи или наложницы. Это сразу исказит параметры. То есть социально-профессиональные наложения и наличие или отсутствие наследства или счета в банке ну никак не определяют параметры такого тренинга. Тем более, время и трудозатраты не критичны, для натурала. Максимум 5, 6 тренировок в неделю. Но это максимум. В среднем, если тренировать силу, будет 4-5 тренировок. У меня например, для атлетов начального и среднего уровня натуралов, получилось максимум - 4,6 тренировки. Это с применением специализаций, причем плотном. На высоком уровне тренированности возрастает только полярность тренинга, при тех же объёмах. То есть применяются и 6 тренировок, но и 3 - более активно. Кстати, именно для развития силы. Это я говорю о своём варианте, где основное ФК силовая выносливость. А если во главу угла поставить силу, при минимально необходимом для развития силы развитии силовой выносливости, то у Вас будет по любому меньше тренировочной работы. То есть - некритично, как раз по семье и вообще по социополовым пополам с демографическими параметрам. И еще некритично потому, что техника диктует. То есть для изучения, закрепления и наработки техники тоже 1 тренировкой в неделю не обойдешься. В общем, это всё называется "ломимся в открытую дверь", по моему.

Основа развития силы, это и есть силовая выносливость. Вы писали, что СВ, это категория обширная, так оно и есть. Поэтому будем понимать CD применительно к силовым видам спорта. В ТА основа - силовая выносливость, для начинающих и среднего уровня. Другое дело, что на продвинутых стадиях это вредно - иметь лишние объёмы нагрузки. И то верно, что если быстрее уйти с СВ, на среднем и даже начальном уровнях, то сила "прёт", правда сразу, но недолго. Ну, это все знают, тренера по силовым видам. И то верно, что последние лет 20 развивают именно минимальный уровень СВ, потом работают на силу, потом подключают фарму и снова - по силе. Этот подход сложился еще в советское время, когда нормальные тренера прятали от начальства своих перспективных ребят. Приезжало начальство - тренера сборной, и посещали залы. Отбирали ребят, уже квалифицированных, забирали их в интернаты, химичили по полной - все рвались, но пара-тройка выдерживали и становились чемпионами. А тренера - заслуженными. Ну, я утрирую, конечно, но примерно такое было.
В настоящее время это наследие и разгребаем. Особенно смешно, когда так пытаются тренироваться натуралы. С плохой техникой, а техника СТАВИТСЯ годами, с никаким развитием силовой выносливости. Фигачат линейно, а потом удивляются, что годами не прогрессируют.

По поводу подбора упражнений в расширяющем тренинге я придерживаюсь следующего: 1) нетравмоопасные именно для данного атлета; 2) оказывающие растягивающее и "сжимающее" действие на грудную клетку и верхний плечевой пояс. Ну, и конечно, всё это соотносится с уровнем тренированности. Поэтому упражнения именно для работы на верх в расширяющем тренинге, примерно такие: подтягивания и тяга верхняя; жимы стоя и сидя гантелей и штанги; жимы наклонные гантелей и штанги; тяги гантели и блока; жим лёжа широким хватом и отжимания на брусьях. выбор большой. Я старюсь пользоваться таким набором, чтобы разнообразнее нагрузить плечевой пояс и грудную клетку в режиме тяни/толкай. Веса небольшие, амплитуда помаксимальнее. У возрастных атлетов особое внимание на безопасность обращаю. У них силы много, а суставы зачастую недостаточно разработаны.

Ну, по поводу того, растут кости после ... летнего возраста, - не знаю, трудно сказать. Но особо актуализировать не приходится, потому что я всегда его применяю, просто для роста тренированности, для сжигания жира, для преодоления наметившегося плато, просто для мышечного развития. Так что проще применить, чем гадать. В общем, результаты неплохие, можно сказать, что хорошие, по поводу применения этого тренинга. Ну, и заметил, что для эффекта расширения верха хорошо между циклами расширяющего вставлять циклы на специализацию на дельты, это при пятидневке делаем, и специализацию на грудь и спину, тоже на пятидневке. Эти специализации - обычный четырёхдневный объёмный + пятая тренировка на дельты или грудь/спину. Можно, кстати, и на руки. Но мне больше всего нравится вставлять между циклами расширяющего специализации на грудь/спину. Сейчас один молодой атлет как раз на таком тренинге. Он молодой, 17 лет, в этом году будет 18. Ну, за пару лет, что я его тренирую, - нормально. Грудная клетка сильно прибавила.
Циклы расширяющего я стараюсь делать именно в повторяющемся режиме, и желательно, до трёх циклов подряд, ну, это особенно актуально для молодых атлетов. Сверхактуально, я бы сказал. Средненькие в общем то веса, нормальная работа, и очень хорошие шансы расширить верх. Мне кажется, для молодого атлета в его тренинге самое актуальное - выйти корректно, но безо всяких промедлений тонн на 70-80, и заняться расширяющим тренингом.
Обычный мезоцикл такой: расширяющий тренинг; специализация на грудь/спину; II цикл расширяющего тренинга; специализация на дельты; III цикл расширяющего тренинга; II цикл специализации на грудь/спину. Если по 4-5 недель, то в среднем получается три цикла расширяющего тренинга + три вспомогательных, это 6 х (4-5н.) - 24-30 недель. Нормальный полугодовой мезоцикл. Потом, то есть следующий полугодовой цикл, можно поработать в режиме 4/5 тренировок, то есть обычный цикл специализаций на пятидневке со встроенными циклами обычного четырёхдневного объёмного, комбинированного или объёмно-силового тренингов. Блин, самому понравилось. Нормальный тренинг для молодых атлетов. Впрочем, подойдёт для всех. Не то, что "подойдёт", я и опытных атлетов так вполне тренирую, тренировал, описался, и практически - годами так можно работать.

Швунги - отличное упражнение. Особенно актуально для тех тренирующихся, кто другими видами спорта не занимался, ну, знаете, бывают такие "корявые" атлеты, с нетренированной координацией, кому нужна гибкость, и вообще приучают работать с весом в динамике, так сказать. Часто и густо можно встретить такое - чел жмет там за сотню, например, лёжа, а штангу кил на 80 с пола поднять и на стойки поставить - не может. Потому как элементарно не владеет и техникой и навыком подъёма на грудь. Так что я за швунги. Как и за подъёмы на грудь.
Включать можно в любой практически тренинг. Я использовал не так уж и часто, к сожалению. Ну, как-то при многочисленных группах абонементно тренирующихся сложно было уделять этому упражнению должное внимание.
В основном использовал для развития силы в объёмно-силовых тренингах. И то, если нет проблем со спиной. Хотя не считаю это упражнение, если вес до сотни, особо травмоопасным. Ну, возможно сказывается влияние ТА. Статистики по этому упражнению, специальной, как-то не вёл, точно сказать не могу, по рабочим весам. Ну, кил по

80-90 вполне опытные поднимали. Новички - от 40-50 и до 70-80 - это вполне нормальные веса. На два-три раза, на меньшее количество повторений обычно не делали. А самый обычный режим - начинаем с 8, и потом пирамидой до 3-4 повторений, в смысле - подъёмов.
По поводу корреляции швунгов и жимов сидя соответственно, статистики у меня нет. Ну, обычные рабочие веса, для не первый год тренирующихся в жимах сидя штанги в балансе - кил 50-60, до 70-75, это в объёмном режиме. В объёмно-силовом - кил на 10 больше. Гантелей, это вариант сидя с опорой спиной на лавку с небольшим углом наклона, была у меня такая, специально для жимов сидя гантелей - считалось хорошим уровнем от 30 кг. Это тоже - в объёмном режиме, то есть примерно по 6-8 раз. Соответственно в объёмно-силовом режиме на 5-7,5 кг больше.
По жимам сидя, я уже писал, рекорд зала долгое время был 110 на раз. Или 100 на 2. Ну, это первым сделал Андрей Рожко, был у нас такой атлет, очень продвинутый. При весе 75-76 кг, на фарме. Ну, с того времени и повелось - все соревнующиеся стремились пожать сотку сидя. Ну, некоторым удавалось.

До среднего уровня и на среднем уровне я бы вообще всё, что только можно, заменил на гантели, вместо штанги. Ну, может, я перегибаю, но не намного, уверен. Имеется в виду конечно, работа на верх. Этим культуризм и отличается, (в том числе), от других силовых видов, что гантели на первом месте, а вот штанга - на втором. Ну, это до среднего и на среднем уровнях. Дальше, конечно, имеет место то, что и удерживать тяжело, стабилизаторы просто не справляются, да и нужна постоянная помощь партнёров. Но и на этом уровне уходить от работы с гантелями не стоит, по моему. Кстати, и руки очень!!! прилично тренируются. И предплечья, и трицепсы, даже бицепсам достаётся. Добавьте сюда еще целую кучу мелких мышц, дельты, верх груди, трапецию... А у нас в основном получается, что тренируются неправильно, даже по снарядам, по подбору снарядов, а потом качают руки через приседания и тяги. Если в тренинге присутствует работа, серьёзная работа с гантелями, если правильно тренируются дельты и спина, обязательно с подтягиваниями, то такая практика и является основой развития верха.

[Расширяющий тренинг]

В данном случае я пытался воспроизвести основной технический момент расширяющего тренинга - "сжимаем - растягиваем" - по отношению к грудной клетке. То есть получается, что нужен именно этот эффект - получить давящую нагрузку на грудную клетку при полноамплитудных жимах лёжа и растянуть её же в следующем подходе такими же полноамплитудными разводками. Поэтому вес вторичен, если мышцы слишком сильно забиваются, лучше снизить вес. Это в данном случае. А вот вообще по поводу того, что после того то упражнения мышцА забилась, и следующее из-за этого идёт плохо - тут двояко. Это связки, ребята, связки упражнений. Помните, Нокс писал, что бицепсы бёдер вырубаются в связке "сгибания/тяга мёртвая/сгибания" на втором цикле сгибаний. Это рабочий такой момент, я его постоянно использую. Например, хороши связки такие - жим лёжа широким хватом + грудное сведение гантелей. Или наоборот. Или - жим лёжа широким хватом + сведение на блоке сидя на наклонной скамье. Или, - но это уже попродвинутей надо быть, чтобы поймать эффекты от парности упражнений - жим гантелей сидя + разведения гантелей в стороны. А на продвинутом уровне связки включают и три упражнения, это если на верх, там труднее впоймать эти эффекты синергизма воздействия. А вот уже и на меньшем уровне, на ноги, вполне ловится и на двух упражнениях, на трёх - точно, как у Нокса по бицепсу бедра. В общем, к этому надо подходить взвешено. С одной стороны, вроде как вес падает, например, во втором упражнении на МГ, с другой стороны, мышечноразвивающий эффект выше, вроде как. То есть можно предполагать, что если на первом забилась МГ, а ты её продолжаешь работать вторым упражнением, то эффект гипертрофии выше. Но опять же - так ПРИНЯТО считать, я например, такие эффекты стараюсь использовать. Но. Это по большому счету предполагается, что так лучше для гипертрофии. Хотя практика конечно, говорит, что в этом есть смысл. А теперь постараюсь сделать по этой позиции хоть какой-нить вывод, - связки упражнений надо использовать самые разные, пробовать, смотреть, что из

этого получается. Поэтому особо бояться вот таких вот падений рабочего веса, забитости мышц на практике не приходится. В общем, двояко всё это, и надо пробовать самые разные сочетания упражнений. Но. Это сам тренинг вас на это выведет. Работа над формой мышц, кстати, прежде всего. То есть специально в эту сторону мы не идём. Типа - так вот лучше для гипертрофии потому что мио... и так далее - работаем как обычно, отрабатываем по ходу форму МГ, подтягиваем отстающие места, всё это по ходу работы с нагрузкой, щадим суставы, пытаемся работать разнообразнее - а получается, что выходим на вот такие связки упражнений. А еще присутствуют связки постановки в тренировочное занятие МГ, а еще - связки тренингов, циклы, как например, в приведённом варианте ПЛ, у Валеры Лифтёра. Такие вот циклы, это на мой взгляд, признак квалифицированного тренинга.

Мне больше нравится такой вариант - работаем широчайшие что называется "до упора" два раза в неделю - подтягивания, тяга гантели и тяга нижнего блока. В подтягиваниях пять подходов до отказа, в тяге гантели в пирамиде 2х(8+8); 3х(6+6), в тяге нижней тоже применяем пирамиду - 2х8; 3х6;. Циклами по 5-6 недель. После цикла объемного тренинга делаем цикл объёмно-силового, тоже 5-6 недель, пирамиды становятся объёмно-силовыми, то есть ниже 6 повторений в последних подходах. Те пирамиды, что я привёл, это всё еще объёмный режим, но с ростом весов это становится обычной практикой, всё-равно считается объёмный тренинг, диапазон то объёмной работы. Так чередуем несколько циклов, например - объёмный, потом объёмно-силовой, потом второй цикл объёмного, потом второй цикл объёмно-силового и заканчиваем третьим циклом объёмного. Всего 5 циклов, от 25 до 30 недель. Если при этом веса достаточно большие, количество подтягиваний в среднем за подход не меньше примерно 12, и результата нет, то ТОЛЬКО ТОГДА применяем специализации. Перед специализациями и между ними делаем более лёгкую работу на широчайшие. По 4-5 подходов, с тягой верхнего блока, можно с пулловером на широчайшие. Таких циклов делаем три, циклов специализаций, между ними два цикла лёгкого тренинга. Специализации по 4-5, а позже и по 5-6 недель, лучше по 5-6, ну, скажем, по 5 недель. Промежуточные циклы по 4-5 недель, лучше всё-таки 5, но не больше 6 в любом случае. Итого: 3 цикла специализаций, например 4, 5 и 6 недель, это 15 недель, и два цикла лёгкого тренинга по 5 недель. Всего 25 недель. В сумме - вместе с двухразовой работой - год такого тренинга, из них полгода специализированный мезоцикл. Если и этого вдруг будет недостаточно, тогда стоит перейти на постоянные специализации - то есть тренировать ТЯЖЕЛО спину три раза в неделю, делая промежуточные разгрузочные циклы. То есть 5-6 недель по три раза, 3-4 недели по два, легко, и так сколько получится, ну, не меньше года. Если и этот результат не будет удовлетворять, то уж тогда можно начать тренировать спину постоянно. То есть больше 3 раз в неделю.
Это я специально подробно расписал, чтобы продемонстрировать правило - "от простого к сложному, от меньшего к большему". Не думаю, что специализации не решат проблему. Такой подход к развитию спины демонстрирует правило - тяжело и много на каждой тренировке, но тренировок 2 или 3, даже при постоянном специализировании в общем счете меньше 3 в неделю. Это позволяет работать и на другие МГ, хотя бы в поддерживающем режиме, например в можно использовать объёмно-силовой и объёмный, чередуя эти режимы. И два раза в неделю. То есть такой тренинг спины вписывается в полноформатный тренинг, ну, более или менее. Но наступит такой уровень тренинга, когда рад будешь поддерживая всё, продвинуть 1 МГ, тем более, такую крупную, как спина.
Ну а каждый день по 5 подходов подтягиваний, до отказа, - конечно, сработает. Верх точно отреагирует, и хорошо отреагирует. Единственное, не надо забывать о лямках, а то можно потянуть кисти. И обращать внимание на локтевые суставы, можно бинтовать, применять мази. Но и при этом надо быть внимательным к внутренней стороне локтевых суставов. Впрочем, всё это относится и к той работе на спину, о которой я писал в начале, то есть тренинг по 2 и 3 раза в неделю, спины.
Вывод: подтягивания каждый день по 5 подходов до отказа абсолютно точно решать проблему развития верха спины. Мне же больше импонирует более полноформатная работа на спину и с частотой 2 и 3 раза в неделю. В целом я считаю такую работу на спину более выигрышной, потому что можно развить и среднюю часть спины, и её толщину. Более того, можно при такой работе варьировать акценты нагрузки - на верх, на середину/толщину.

Добавлю, что подтягивания каждый день очень хорошее решение тогда, когда нет возможности ходить в зал, а дома только перекладина. И еще. Раньше считалось, и не без оснований, что если молодой человек будет делать два раза в день подтягивания, по 30 раз, не важно, в скольких подходах, поначалу, то есть работать на общее количество - 30 подтягиваний, ну, если слабенький пока. И вечером - тоже по 30 подтягиваний, то это сделает его широкоплечим. Это еще с начала прошлого века так считалось. была такая формула - 30 утром, 30 вечером. Очень актуально, особенно для очень молодых атлетов.

Твоё решение - после активного цикла использовать суперкомпенсацию для работы на силу, - очень правильно, рабочее такое. Насколько это соответствует именно началу тренинга - ну, если новичок сильно отстаёт в силе, то очень хорошее решение. Я редко такой приём использую, просто работаю с бОльшими объёмами нагрузки, поэтому. А при работе с большими объёмами вопросы по силе решаются и в менее агрессивном стиле. Обычно просто ввожу объёмно-силовой тренинг, этого вполне хватает. Сейчас вот пробую вариант с чередованием четырёхдневного тренинга и пятидневного. В принципе, всё ясно, так, домысливаю, допробываю детали. Смысл в чем... Выходим на тонн 70-80, стабилизируемся на этом уровне, это при 4-х тренировках, объемная работа, обычная такая. Потом применяем пятидневку, в целях специализаций. Специализации - это к четырём обычным тренировкам, например дельты и спина в понедельник и четверг, ноги и грудь во вторник и среду добавляется пятая - на любую МГ. Например - руки, дельты, спину, грудь, бицепс бедра, можно вообще ноги, но это не сразу. Ну, и вопрос отсюда такой - или применяем активно пятидневное циклирование, а промежуточные тренинги на четырёхдневке работаем так, чтобы именно обеспечить несколько циклов пятидневки, или - используем обычно имеющий место эффект суперкомпенсации после цикла пятидневки (4-5 недель, можно и 5-6 недель), для "накачки" нагрузки в четырёхдневном тренинге. Вот с этой моделью тренинга сейчас ношусь, в общем.
Я это Ноксу предлагаю, попробовать, толи первый вариант, толи второй. Толи что-то среднее. Да, впрочем, всем, кто уже имеет такую тренированность, и желание - подразвить отстающую МГ, продвинуться в силовой выносливости. Или силе. Например, четырёхдневку работать в объёмно0силовом, чаще, думаю, в комбинированном стиле. То есть - делаем цикл пятидневки, в объёмном режиме, недель 4-5 или 5-6, ну, пусть 5, в среднем. Набираем объём, ФС тут не должен быть, то есть надо иметь уже такую тренированность, чтобы его не было. Потом переходим на четырёхдневку, тоже недель на 5-6, и работаем или в объёмно-силовом режиме всё, или, в комбинированном. То есть на одну МГ в объёмном, на другие - в объёмно-силовом. Вот такая модель тренинга. Несколько таких циклов составят полугодовой.
Принципиально к чему хочу подвести -- вот раньше мы говорили о развитии ФК. Сейчас - уже о использовании ФК для мышечного развития. И, более того - вот эта модель может решать и то, и другое. Причем на приемлемом уровне тренинга, времени и работы. Должно работать. Для натурала вполне доступно.

Сам по себе ни тоннаж, ни интенсивность - не нужны. Это только технологические параметры этой версии. Логика самая что ни на есть простая. Во-первых, мышечное развитие в этой версии, не гипертрофия, а именно мышечное развитие, это объёмы, качество и баланс. Ничто из этого списка само по себе ценности не представляет. Только вместе. Так что по поводу шире, уже, больше ли жестче, - за это никто как раз и не забывает. Это краеугольное положение. Извини за выспренность, конечно. Но это важно. Именно - не масса, а объёмы. И. Только! в балансе и качественные. Это основное положение этой версии. Мы вначале много об этом писали.
Ну, а во-вторых, поскольку в этой версии объёмы трактуются как результат функциональной гипертрофии, то тренинг направлен на развитие определённого набора функциональных качеств. Особенно вначале. И их использования, - это начиная с середины примерно тренинга. Так что если говорить о тоннаже и интенсивности в ЭТОМ контексте, то тогда можно говорить и о тоннаже, как цели тренинга, на определённом этапе.
И еще. Ты пишешь, что мол - все в зал и делать много тренировок, ради тоннажа. Не получится, даже если бы и кто-

то захотел. Потому что тогда упадёт потренировочный тоннаж. А это такой же параметр, довольно основной, как и общий тоннаж. Тут ведь силовая выносливость измеряется тоннажем и интенсивностью за одно тренировочное занятие. При этом сам тренинг достаточно регламентирован, если не вникнуть, то может и сложится такое мнение, что это погоня за тоннами.
А некоторую кажущуюся зацикленность, или не кажущуюся, по поводу тоннажа - это есть, это имеет место. Ну, обычная рабочая позиция. Не знаю, как сказать, поточнее, но мне кажется, у нас уже были такие попытки - набрать тоннаж вразрез с другими параметрами нагрузки - ну, как-то мелькало. То есть никто ведь не призывает только приседать да жать и тянуть, ради тоннажа. Гантельками машут, это очевидно. Работа на руки, кстати, дала бы больше, по нагрузке, чем разведения на боковые там или отведения на передние. И приседаниями не злоупотребляем, кстати, ради объёма нагрузки. Да в этой версии очень много невыгодных позиций, - по тоннажу.
Ну вот. Теперь третье. Самое главное. Такой вот тренинг не может никак состояться. Если с нагрузкой не работать. Работа с нагрузкой, это главное, это скелет любого силового спорта, тренинга в силовых видах, имею в виду. Работаем с объёмом нагрузки, общим, с объёмом нагрузки за 1 тренировку. С интенсивностью нагрузки - тоже - и за неделю, и за 1 тренировку. В этом смысле - да, тоннаж и интенсивность, и количество подъёмов - это цель. Самоцель, если хочется. Но только в этом вот, строго определённом смысле. Надо набирать объём, набираем, надо использовать работу с объёмом нагрузки для работы с интенсивностью, так и делаем. Кстати, ты тоже именно так и делаешь - там вот в твоём одном посте есть этот приём - сброшу мол объём, это даст повышение интенсивности.
В общем, во главу угла ставится тренированность, как основа мышечного развития. А тренированность, её нужно измерять. Это только кажется, что тренинг в ББ может быть и таким, и вот эдаким. Если работать ПОЛНОФОРМАТНО, на все МГ, да с использованием всех упражнений, всей "палитры", а это очень жесткое условие, у нас это всё тот же баланс, то такой тренинг быстро всё ставит на свои места. Я имею в виду, что тогда элементарно видно, что это человек просто малотренирован, и мускулатуры, качественной, ему просто не обломится. Это прежде всего касается именно натуралов, кстати. Нет АС, придётся пахать. Если не пахать, наберёшь жира. Ну, тут много всего, сейчас на метаболизм и технику/связки перейду, в смысле - не стану переходить.

«А что касается дельт...уверен, пожав с груди сидя кил 80, и разводя кил по 20-22,5 в каждой руке, дельты будут выглядеть совсем не убого. Но для этого, как мне кажется, вовсе не обязательно выполнять кучу упражнений.»

Это если повезёт, обойтись этими двумя упражнениями, мне кажется. Хорошие бывают сочетания, связки упражнений. Например, жим и разведения гантелей. Я имею в виду не суперсерии, а простые последовательности, для начала. Ну, и суперсерии, попозже, тоже. Или - жим гантелей, разведения и отведения блока. Тоже - если атлет уже готов, очень эффективное сочетание. Ну, связки, опять же.
Понимаешь, тренеру трудно подавить искушение поставить тренинг так, чтобы атлет освоил весь набор упражнений, который актуален. И строго вначале, пока веса маленькие. И пока нет функционального дисбаланса. Спорт такой, блин, просто академический - на все МГ, включая мелкие, все упражнения, функциональный баланс МГ, техника, тренированность, - сложный вид спорта. Это часто бывает, у многих атлетов, я насмотрелся - упражнений поменьше, веса побольше - получается, вполне. И гораздо быстрее, чем в этой версии. Потом - стоп. Обычно - отставание нескольких МГ. Это в 95-97%. А начинаем работать с отстающей, а ей в этом случае нужно упр побольше, разных, - и получаем травму. В больше, гораздо, чем половине случаев. Сила есть, в небольшом наборе упражнений. Чуть в сторону - веса маленькие сразу становятся, техника корявая, чуть наработали технику, чуть веса стали расти - травма. Приехали. Это часто бывает. Поэтому я обычно не берусь таких тренировать. Объясняю. предупреждаю. Рассказываю. травмируются. Суставы должны быть разработаны. всеми упражнениями и с маленьких весов начиная. Это аксиома.
В общем, подытожу. Я давно хочу об этом сказать. Получается, что всё, что только вообще можно, надо переводить в категорию "работа". То есть у нас нет - АС, эффективного метаболизма, идеального сложения, исключительной

мышечной отзывчивости на нагрузку, крепких связок, гибкости, выносливости, силовой выносливости, силы, врождённой сверхкоординированности, - короче, мы - именно средние человеки. Единственный выход - всё это натренировать. Лично я другого пути не вижу. ИМХО, конечно. Ну, я и пробовал так делать. Работал со всеми, без всякого исключения. И как правило, это были или средние по данным люди, то есть совсем обычные, каких двенадцать на дюжину, или с плохими данными. Кто работал, те прогрессировали. Кто не работал - не прогрессировали. Есть такие, очень одарённые. Как были в тридцать третьем эшелоне, так там и до сих пор находятся.
Другое дело, что это труд, время, и вообще - не всем дано. Но для всех доступно, объективно доступно. Я вот че думаю, как-то в самом начале об этом говорили - если уж нет времени, или не хватает просто сил, в связи с работой там, с семейными делами... То надо тренировать не всё, а часть. Например - верх. Вот это - выход, как мне кажется.

Ребята, если серьёзно говорить, то ВСЕ буквально, кто что-то из себя представляет, тренируются конечно, по классике. Или - иногда встречается, и это не от большого ума, начинают химичить по взрослому, то есть фигачить гормон роста и пробовать одиозные "методики". В этом случае, как правило, рвутся. Залечивают травмы, если удаётся, и возвращаются к классике.
Это только в инете - гений на гении и сверхпродвинутые "методики" для натуралов-хардгейнеров. Насколько я знаю, подавляющее большинство культуристов даже не слышали о всех этих великих гуру и их подходах к тренингу. Это я для того, что если реально кого интересует тренинг, как таковой, то можно не терзаться сомнениями. С небольшими вариациями, с химией или без, но все работают до упора, с очень значимыми объёмами нагрузки. И далеко не два и не три раза в неделю. А если бы им начали рассказывать о всех этих "методиках", парни бы просто засомневались в адекватности рассказчиков. Повторюсь, - это элементарно объективная информация о том, что имеет место в реальном тренинге реального культуризма. 99 из 100 культуристов даже не слышали слово миофибрилла, или как там её... Тренера никогда, ни при каких обстоятельствах не говорят даже словей таких - клетка, пулл, хондрия там. Есть тренинг, хоть с химией, хоть без - один единственный тренинг. Вопрос даже не стоит - о "поиске" методики. Всё давно известно. Почитайте например, тему Валерия Локтионова. И всё давно изложено в нормальной литературе, например, у Шварценеггера Арнольда. Так что можно нормально тренироваться и не заморачиваться со всеми этими "великими учениями". Обычная инетовская муть, насколько я понял, ничего больше.
Да это я так, на эмоциях больше. Ну, не совсем на эмоциях, много читателей всерьёз таки всю эту галиматью воспринимают. Я раньше не поверил бы, конечно, но уж год, как в сети болтаюсь, - понимаю, что этот бред, все эти суперпупертренинги - это ж серьёзно можно с полного нуля, если чел, воспринять. За многих "наших" спокоен. Кто нормальный тренинг попробовал, выдержал первые месяцы, почувствовал кайф от пахоты, мышцой потихоньку обрастать плотной, рабочей начал, тот в курсе.

Насчет времени, сомневаюсь. На 4-5 тренировок, в крайнем случае на три по Люберу, надо находить. Или, если уж действительно нет, делать локальный тренинг, то есть на верх, либо на низ, то есть ноги и пресс с разгибателями спины. Это если действительно можешь тренироваться только дважды в неделю. Есть и еще вариант, при 2-х тренировках в неделю - делать только крупные МГ, и то, на уровне базовых упражнений. Но не ПЛ, конечно, если всё-таки в перспективе имеется в виду ББ, а работать на спину, широчайшие, разгибатели спины, пресс, и верхний плечевой с грудью. Ну, то есть две тренировки, состоящие из приседаний, тяг или наклонов, подтягивания, тяги на широчайшие, да пары жимов - на дельты и грудь. Тоже вариант, эдакий брутальный атлетизм.
Но это просто на уровне инфы, о том, как на крайний случай обходиться двумя тренировками в неделю.
Я о другом. Во-первых, студенчество, как раз очень благоприятный период, жизненный, для тренинга. Просто идеальный. И даже не думай, что есть хоть кто-нить из соревнующихся, например, атлетов, кто или не учится или не работает. Я уже говорил, но повторюсь - вы, неспортсмены, в гораздо более выгодных условиях находитесь, для

тренинга, чем спортсмены. Похоже, даже не представляете, какова жизнь соревнующихся атлетов.
А самое актуальное, для меня, в твоем посте - "... у меня хватает времени и сил только на 2 трени в неделю...". Вот это уже - говорит о совершенно неправильном подходе к тренингу. Што это за атлет, у которого не хватает сил на три или четыре тренировки? А ответ прост - Вы просто совершенно растренированы. Даже не РАСтренированы, а банально НЕтренированы. А прикрываетесь нехваткой времени, вероятно. Плохое оправдание, если честно.

Временные затраты на эту версию тренинга, как мне кажется, вполне адекватные, по преследуемым целям.
Надо:
1) задействовать ДВАЖДЫ в неделю все МГ и причем большим количеством упражнений, на 4-5 подхода и рабочим количеством повторений - в диапазоне от 3 до 12;
2) разработать все суставы и связки;
3) наработать силовую выносливость и силу;
4) натренировать метаболизм;
5) тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем;
6) изучить, закрепить и наработать технику выполнения упражнений;
7) поддерживать уровень гибкости.
На всё - четыре и пять тренировок, циклами по 4-5 или 5-6 недель. В среднем - полтора, максимум два часа в зале усреднённо 4,5 раза в неделю. Это на уже немного продвинутом уровне.
Всё, что можно, оптимизировано. Ну, это как мне кажется, во всяком случае, я именно старался учесть занятость атлетов любителей. Мне кажется, адекватная цена за такой тренинг.
Эта частота, 4,5 тренировки, в среднем, в неделю, уже для немного продвинутых любителей. До этого уровня - строго 4 тренировки. Если хардгейнер, то и три тренировки применяется. Циклы с пятью тренировками, это даже специализированный тренинг. То есть по три раза на МГ, специализируемую, при том, что остальные более менее полноценно тренируются два раза в неделю, как и положено.
Это я отчитываюсь - как я отреагировал на проблемы любительских занятий со временем. Как мог, в общем. Но в общем то очень доволен. Как-то получилось всё что можно "ужать", при этом тренинг уж совсем сильно не пострадал.
Ну, вы ж поймите, что есть и законы жанра. Есть определённый формат тренинга, в классике, с него не спрыгнешь.
Применил, по поводу развития тренированности такое решение: выходим на определённый нагрузочный уровень на 4 тренировках и применяем циклами по 4-5 и позже 5-6 недель специализации, на 5-тидневневном тренинге. То есть на специализации наложил и функцию развития тренированности, используя циклирование 4 и 5 разовой в неделю работы. И уже опробовал, это циклирование. Нормально, очень нормально работает.
Вот. Отчитываюсь. Это должно скоро появиться, в виде книжки. То есть - полностью проникся, и как мог, съэкономил время. Притом, что речь идёт о полноформатном тренинге с решением всех вышеперечисленных задач, тренировочных.
И еще, по поводу времени. При таком графике работы, как у Вас, Фельдфебель, надо на тренировку ехать прямо с работы. Короткие тренировки, например, пятая специализированная, на мелкую специализируемую, например, дельты или руки, или бицепс бедра, можно попытаться провести до работы. И. Можно использовать выходные. Ну че тут такого - все знают, что в субботу папа/муж с утра идёт на тренировку. Серьёзную, тяжелую тренировку. И приходит усталый, но довольный.
А вообще, время, если тренируешься, приходится экономить. Его просто должно не хватать на - хождения в гости и приём гостей, задушевные беседы под стакан с друзьями, походы на лево от супруги, хотя это очень проблематично, согласен, я о последнем. Можно попытаться увеличить эффективность своей проф деятельности и сократить время работы на 1 час в дни тренировок. В общем, уверен, если пересмотреть некоторые позиции по временным затратам, много можно выкроить. Очень много времени и сил отнимают женщины. Тут, если это присутствует, и если эту

позицию оптимизировать, бААльшие резервы. Причем и сил и времени, и денег. У меня, например, была в своё время масса приёмов экономии времени. Всё постоянно просчитывалось. С собой всегда, например, носил книгу, специально небольшого формата. Читал на ходу, во время движения в транспорте. В туалете тоже всегда несколько книг. Сумка с тренировочной формой могла, например, браться с собой на работу, оставаться на проходной и забираться после работы с ячейки. Чтобы не заезжать за ней домой. В обеденный перерыв - сон, находил возможность. Хавка - всегда с собой. Готовка - самая простая, экономная и быстрая. Закупка продуктов - 1 раз в неделю, по списку. На звонки не отвечаем, телефон выключаем, многих контактов с ненужными людьми избегаем. Разговоры не по делу исключаются, это один из самых мерзких пожирателей времени - пустая болтовня с ненужными людьми. Ну, я вполне серьёзно - мы массу времени тратим на пустое. Особенно много времени на ненужное общение. Везде - на работе, на тренировке, в личных контактах.

Да, даже секундомер с собой носил. Начинаю пи.деть с кем либо, ни о чем, в кармане нажимаю кнопку старта. Потом выключаю. Посчитал время - ужаснулся. На работе, в розыске. Все адреса группировались, куда мне надо было промотнуться, по зонам, по городской территории. То есть - еду на задержание, выезжаю чуть раньше, и по нескольким адресам рядом провожу опросы, такой работы всегда хватало, рутинной. За рабочим столом - получил у секретаря почту, пришел в кабинет, начал разбирать папку с текущей почтой. Беру в руки документ, сразу его "обрабатываю" - списываю нужные атрибуты в специальную записную книжку, адрес там, фабулу, коротко, на записи ставится номер, по территории, куда по этой бумаге надо проехать, срок исполнения, предельный. Бумага ложится в нужную папку. Берется в руки еще только 1 раз, пишется ответ, прилаживается копия ответа, откладывается на подшивку. В субботу, когда все приходят на работу с утра и начинают слоняться из кабинета в кабинет, ничего серьёзного не напишешь, ну, там плана ОР мероприятий по делу, постановления там о прекращении или отказной материал там. Поэтому в субботу я брал станок и подшивал ВСЕ дела. Лишние бумаги рвал, нарывалось до двух корзин ненужных бумаг. Пока все слонялись и пи.дели ни о чем, я успевал, принимая участие в разговоре, подшить ВСЕ дела, избавиться от всех ненужных бумаг, и так далее. В понедельник стол был чистый, ВСЕ бумаги подшиты, все дела пронумерованы, все планы написаны. Иначе я бы просто зашился. Че далеко ходить. Школа милиции, Донецк. Два года, 28 предметов, очень жесткий учебный график. Лекции, три пары, обед. После обеда нас загоняли в клуб и нач. курса несколько часов что-то рассказывал. У меня под мышкой всегда было два-три учебника. Пока все слушали нач. курса, или замполита, я успевал прочитать почти всё, что было нужно назавтра. Выходили из клуба - я с освоенным материалом, парни - с головной болью от политики партии и роли правоохранительных органов. Потом - парни пытались отдохнуть, слоняясь по казарме, и отвлекая друг друга от учебы. Я - ехал на тренировку. Приезжал с тренировки уже после ужина, на ужин не попадал. Хавал, читал, и вовремя ложился спать. Коллеги сидели до поздна. С утра - бег, растяжка, потом полное внимание на лекциях и семинарах. Коллеги на лекциях просто сидели, куняя. И так далее...
Сорри, что на своём примере, но так достоверно. И дальше, в розыске, на практической работе, там появилась целая система экономии времени. Иначе ничего не успел бы. Работа в зале - ну, тут мне просто пришлось систематизировать тренинг - от "все мы разные", до "тренинг должен быть универсальным, типологическим, стандартным". Но в рабочем же порядке и решающим индивидуальные задачи. Тренировал то ... с утра - две группы, по 15-18 человек. После обеда - три, по полтора часа. Пять групп. На следующий день - еще пять групп. Это основная масса, женщины, три тренировки в неделю. Парни, их было меньше, по 4, 5 и 6 тренировок. Плюс спортсмены. Всего около 120-150 чел. Все, почти все - с индивидуальными планами. Просмотр и новый план через каждые 5-6 недель, иногда без просмотра. То есть около 30-40 просмотров в неделю, и столько же тренировочных прог. Это без спортсменов. Плюс первоначальный тренинг, первых две - три тренировки, индивидуально по два-три чела в группе. Постоянный контроль техники. Ну, и так далее. Дошел до того, что видел зал как шахматную доску, было четкое ощущение, где, в каком месте зала я сейчас должен находиться. Кто сейчас закончит подход, к кому сейчас надо подойти, к кому надо подойти во время подхода, поправить движение, с кем просто перекинуться парой слов. Вот тут было - это пик вообще моей функциональности был. Пахота, одним словом. И еще - соревнования, судейство,

поездки. При этом сам строил зал, делал оборудование, зарабатывал деньги. Резервы всегда есть, я это не с книжных страниц знаю. Но надо очень хотеть.

А по поводу времени, ну не знаю, найти времени на 4 тренировки по полтора часа, то есть всего 9 часов в 168 часовой неделе, - тут я видно, чето не догоняю. Это всего! 5,4% времени недельного цикла.
Сил может не хватать только в двух случаях, если у Вас тяжелая физическая работа или Вы нетренированы. Нарушения режима, такие, как недосыпание, я в причины нехватки сил не включил. Режим априори подразумевается.
А по поводу личной жизни - соглашусь вполне. На личной жизни лучше пока поставить крест. Так и объявить любимой, - мол, меняю Вас на тренинг. Шучу, конечно.
В целом всё равно остаюсь при своём мнении, любой человек, у которого есть хобби, с радостью посвящает ему своё время. Культуризм, по времени, далеко не самый затратный вид спорта, как досуга, как увлечения, я не спортивный имею в виду. Как раз такой вид, на который можно тратить сравнительно мало времени. У меня много знакомых, которые тратят гораздо больше времени на свои увлечения. Аквариумисты, собачники с лошадниками, авиамоделисты, альпинисты, один - снежный барс, это титул у них такой есть. Байдарочники, бойцы, ну, кто занимается боевыми искусствами. Борцы, пловцы, дайвингисты. Вот эти виды - там действительно, нужно много времени, уж такие виды. Культуристу любителю же вполне достаточно гораздо меньшего времени.
Обратите внимание, именно культуризм, - очень экономное хобби. Только в культуризме можно тратить всего четыре раза по полтора часа в неделю и иметь весь полноценный тренинг. В своё время я выбрал как досуг именно атлетизм, а не рукопашный бой. Потому что на рукопашке на четырёх тренировках по полтора часа я мог только поддерживать свой уровень мастерства, а с железом, при таких же временных затратах я мог прогрессировать долгие годы.
И еще. Вот Вы обратите внимание - этот досуг, эти любительские занятия в массовом ББ прямо таки противопоставляются остальной жизни. Вот и у Вас такое звучит - не останется времени на личную жизнь. А разве тренинг, это что-то вредное и ненужное? Разве это не то, что Вас лично интересует и Вам лично нужно. В так называемой "личной жизни" от нас мало что зависит, к сожалению. А Ваши тренировки, это только Вы и штанга. Что-то в этом есть, как раз сугубо личное.
Желаю Вам всё-таки находить время на более личные, можно сказать, интимные отношения с культуризмом.

На саму мышцу просто наплевать. Серьёзно. А по поводу связок, спорить не буду, но личными впечатлениями могу поделится. Если работаем два раза в неделю, на МГ, то и сустав разрабатывается, тренируется. Меньшее количество тренировок как правило, приводит к травме. Собственно, это не вопрос. Наработка двигательного навыка, про любому, требует минимально - двух тренировок в неделю. Вы же знаете, Диско, как часто тренируются в сложнокоординационных видах.

«Владимир, поясните еще раз сомневающимся, были ли в вашей тренерской практике ситуации, когда занимающийся с нуля «длясебят» проходил курс вводного тренинга(за 1 год примерно), выходил на 6 трен. дней в неделю, прогрессивно продолжал повышать тоннаж\объем работы уже не за счет кол-ва занятий\подходов\упражнений\повторов в неделю, а исключительно за счет наращивания рабочих весов на снарядах, при этом не попадая на 6-дневке на Ф. спад, освоил средний уровень тренированности и приготовился

по полной специализировать отстающие МГ – а мышцы у него при этом нифига не выросли в степени хоть сколько нибудь заслуживающей упоминания.»

Ну, такого не бывает. Другое дело, что таких любителей не так уж и много, чтобы без перерывов работать. Обычно, кто работает без перерыва, продвигается. Конечно, такого не было, чтобы пришел например, человек, начал работать на 4хдневке, обычно это уровень 30-40 тонн, я беру самый плохонький вариант, ну, средне-слабенький, скажем. То есть с полного ноля. Раньше спортом не занимался, среднее сложение, но выглядит плохенько не из-за там этого самого генотипа, а типичный городской парень, совершенно нетренированный.
Ну, нужно только одно - непрерывный тренинг. Пока суть да дело, пока он там технику изучает. веса начинают расти, ... Вот тут СТОП. Это для Диско. Четыре тренировки. Все одинаково и всегда, с небольшими варьированиями - количество тренировок, количество движений и количество подходов и повторений. При этом объём нагрузки растёт. Понятно, это возможно только за счет роста интенсивности, поскольку количество движений в тренинге постоянное. Поскольку работаются все МГ, в большей или меньшей степени, но подчеркнуто все, раскладом по МГ можно пренебречь, там и мелкие и крупные, и акцент на мелкие и трудные - с самого начала. Хотя - и крупные "цепляем" - спину в первую очередь. В меньшей степени - бёдра. И разгибатели спины - это крупная МГ. То есть - прогресс в объёме работы обеспечивается прежде всего ростом интенсивности. При - объёмном ряде двигательном - обычно 8-10, если динамика роста интенсивности малая, то сдвигаем на 6-8 повторений.
Это первая позиция, нагрузочная - количество движений постоянное, работа в объёмном режиме, растет интенсивность, и растет объём, соответственно.
Если не растёт интенсивность - у нас это работает автоматом - к объёмному тренингу есть "приставка", движок, интенсивности - именно из проги объёмной работы УБИРАЕМ пару упр, переходим в оставшихся на объёмно-силовой режим работы. С рабоче/разминочными подходами это будет на самом деле смесь из объёмной работы и объёмно-силовй. Примерно так - если упражнение первое, то 10; 8; 6; 2х4. Если второе, на МГ, то обычно 8, 6, 3х5; или 3х4; или 5, 4, 3. Или - 8, 6, 3х3; . Можно и 2х6; 3х4. Зависит от того, сколько нужно прибавить в интенсивности.
Объём работы при применении ОСТ, объёмно-силового тренинга, должен быть меньше, чем на объёмном. Примерно на 15-20 процентов. Так работаем 5-6, до 6-8 недель. Потом возвращаемся на объёмный тренинг, стараемся обеспечить перенос силы с объёмно-силового на объёмный тренинг.
Что скажете по этой спарке, ОТ и ОСТ? Неплохо, для внешних систем и внутриклеточных ...э, штук всяких? И - объём - варьируется, режимы работы - варьируются, количество упражнений - варьируется, причем не на 5%, а на 25%. Интенсивность - тоже, процентов на 20-30. До 40%. Дальше пока не будем идтить. Я давно заметил, что Вы, извините, немного превратное мнение составили о этой версии. Причем вот это варьирование, заметьте, не на уровне крупных МГ, и базовых упр, типа жим, присед, тяга, а в формате ББ тренинга. Это существенное отличие. С гантелями, с подтягиваниями.
И. Чтобы это обеспечить, вот такое варьирование, мы используем одну штуку. Чтобы не отвлекать Вас от связки ОТ/ОСТ, о этом позже. Вариативность по количеству движений - заметьте, от 12 до 3, то есть 400%. Но обычно меньше. Не стоит давать такие слишком вариативные сигналы. И вдвое меньше вполне достаточно.

Уже много раз говорилось, но можно и еще раз - у меня процентов 90 времени и сил отнимали тренировки любителей. В этом смысле я как раз тренировал любителей. Гораздо больше, чем спортсменов. Ситуация простая - интересовала методика, сделал зал, пошли люди, появились спортсмены. Причем - любители платили деньги, за занятия, спортсмены тренировались естественно, бесплатно. И я просил спортсменов работать в зале так, чтобы никоим образом не ущемлять тренировки любителей. Ну, в общем, тренинг один, для любителей и спортсменов. Это вас, любителей, так неадекватно именно МакРоберт дистанцировал. Почитайте воспоминания одного советского метателя, рекордсмена Мира и обладателя прочих титулов. В секции, в которой он тренировался, тренировались и любители. Прямо так человек и пишет - годами, взрослые, и с первым разрядом. У меня не было

возможности тренировать только спортсменов. Да и желания тоже. Мне нравилось тренировать всех - и женщин, и подростков, и мужчин и спортсменов в том числе. тренинг универсален, категория такая. Принципы одни и те же. Затраты времени и труда - разные, это понятно. А всё остальное, сам тренинг - одинаковый, масштабность только разная, если можно так сказать.
Ладно. Вот иллюстрация. У Олгерона 75 тонн освоенной нагрузки. И я второй день думаю, что ему делать дальше. Причем совершенно серьёзно хочется написать - не знаю. Интересно, когда культуризм перестанет меня удивлять, кстати. Самый типичный подход к ситуации - давай фотку, посмотрим и решим. Это как раз наслоение спортивного культуризма. Там 1 и строго обозначенная цель - пропорции, баланс, качество, объёмы. Соревновательный график. И, получается, что вроде бы как сам тренинг и содержит целеобразование. Не знаю, как лучше сформулировать. Сам тренинг так построен, - на балансе, качестве, объёмах, функциональности, как средстве решения... И складывается впечатление, что сам же тренинг и определяет, содержит цели тренинга.
На самом деле тренинг только средство. А цели какие у Олгерона, я не знаю. Ну, выглядит как простенький надуманный бред, я понимаю, но мне например, было стрёмно. Всегда знал, что делать дальше, а вот в этом случае - не знаю. Прикольно.
В общем, я вижу возможное развитие ситуации по тренингу Олгерона так:
1. работаем полноформатно, имея в виду качество, а значит, и тренинг метаболизма; в этом случае надо решать с отстающими МГ.
2. работаем с акцентом на те или иные МГ, сохраняя баланс в той или иной мере, но выбирая индивидуально определённый образ, согласно с желаниями личными, атлета.
3. переводим часть МГ в откровенно поддерживающий режим, добиваясь максимального развития части МГ.
4. при тех или иных решениях позиционируем тренинг как хобби, досуг, оздоровительную практику, например, если работа сидячая.
5. уходим в функциональность, например, ставим цель - пожать, подтянуться, присесть или поднять на бицепс.
6. таких трансформаций тренинга может быть сколько угодно.

Мне конечно, трудновато давать конкретные советы, просто не успеваю отслеживать твой тренинг. Можно только в общем плане. Например, я частенько меняю порядок работы на МГ. Спокойно ставь дельты после спины, это полезно, менять. Если при этом падают веса, в группе, которую сдвинул с первого места на второе, в тренировке, это нормально. У нас весь тренинг - сплошная силовая выносливость. Немного силы. Позже, - придётся работать на силу больше. А сейчас, поставили МГ в относительно невыгодную позицию, в тренировочном занятии - пусть справляется, как может. Психологически если это хоть немного разгрузит, хорошо. А такой приём и разгружает.
По поводу того, что хотелось бы че-нить поменьше, по движениям, по количеству движений - так для этого есть объёмно-силовая работа. Самое то. Единственное. и важное, конечно, это твоя поясница, точнее, весь позвоночник. Если позвоночник позволяет, можно попробовать объёмно-силовую работу на дельты. Это хорошо так встряхивает, разгружает психику. Но опять же - как спина. Если спина не позволит, можно суперсерии, это разнообразие, в твоем случае, но не сказал бы, что для психики это полегче. Можно другое - начинаешь с блоков, заканчиваешь гантелями. Для психики тоже - не подарок, но довольно интересная практика, как по мне.
Можно на время "наплевать" на балансы там, и сделать для них тренинг - типа, как хочу, как нравится. Можно что-нить из экстрима, по типа, чем страннее, тем круче. Например - отведения на блоке, суперсерия отведений вперёд, трисетом - жим гантелей сидя или стоя, как для спины лучше. Вы уже с некоторым стажем, смело разнообразьте тренинг, разгружайте психику, потом придётся пилить, как обычно. В разнообразие/экстрим надолго тоже не свалишься, оно всё надоедает.
В общем, при нашей довольно плотной тренировочной работе, кропотливом таком вот "пилении", стоит периодически использовать что-нить оригинальное, не рутинное. Такие отходы от обычной практики обычно носят

временный характер, и если не становятся целью, по типу - чем заковыристей, тем типа круче, то вполне помогают разнообразить тренинг, да и для мышц, связок полезны, вполне.

По поводу тяги с виса - ну, не согласен. Если начинать с малых весов, такие тяги очень хорошо развивают силу низа спины, наоборот, предотвращают травмы этого отдела позвоночника в перспективе. Вот тяга с помоста, она вреднее, для спины. Спорить не могу, ну, это было бы недобросовестно, с моей стороны, но всегда боялся вот именно начала тяги. А когда снаряд уже в движении, спина в работе, включена, жестко причем, там я опасности особой как раз не вижу. Ну, может мы и о разных весах говорим. С виса, это ж я имею в виду вот это этап предварительной подготовки.
Переучиваться, конечно, придётся. Опять же надо будет ставить классическую технику атлету, обладающему техникой подъёма на грудь, навыками выполнения темповых упражнений с отягощениями. То есть уже с развитой координацией. Ну совсем не вижу проблем, если честно. Время и труд - ну, в адекватном соотношении, для тренировочного процесса, многолетнего.
Ну, а поводу атлетов с длинными ногами - ниче не могу сказать, я таким всегда очень советовал заняться чем-то другим. Для себя, конечно, это другое. Ну, я говорил о серьёзном ПЛ, соревновательном, на максимальный результат. Атлет в весовой 82,5 кг, например, по моим представлениям, должен быть в длину, в высоту то есть, где-то до 165-167 см. Максимум - до 170. Мощного сложения, с массивными ногами, с мощным тазом. Ноги больше короткие, нежели длинные, коленные суставы крупные, талия широкая, грудная клетка - можно и среднюю, круглого сечения, руки средней длины, хотя не критично, в принципе, при таком росте. Плечи средней ширины, можно и не широкие, плечевые суставы крупные, верх вообще сжатого формата, объёмный при виде сбоку. Руки - толстые, локтевые суставы крупные, а вот пальцы желательно подлиннее. И если такой атлет пройдёт хорошую, полноамплитудную по суставам силовую работу, сможет делать квалифицированно подъёмы на грудь в глубокую стойку, глубокие приседания, - вот так как-то видится.
А что по поводу того, что я объединил работу в приседаниях и тягах в одну тренировку, с частотой 2 раза в неделю. Ну, понятно, на продвинутых, самых продвинутых стадиях такой подготовки, на фарме - до 3-х, циклами?

По поводу поддерживающего режима на ноги. Оставить минимум упражнений, например приседания, одно, скорее всего на груди или спине. Сгибание ног или тягу мертвую, или то, или иное. Ну, и тягу толчковую, если выбираете сгибания. Если выбираете тягу мертвую, то наклоны стоя лучше добавить. В общем, надо то есть смотреть и на ноги, как удержать их объёмы, и на разгибатели спины. То есть если разгибатели надо грузить, то подойдет тяга мертвая в сцепке с наклонами стоя, например. Если пока разгибатели могут потерпеть, то можно оставить приседания, сгибания и тягу толчковую. Примерно так, по подбору упражнений. Режим работы, конечно, можно в пирамиде. Можно и так - два упражнения, например, приседания и тяга толчковая, в пирамиде, потом еще пару подходов в объёмном режиме, раз на 12-15, в отказ. В нашими весами и техникой, я имею в виду и тягу с виса, наш вариант, можно даже в этих упражнениях работать на грани отказа. Если - пресс нормальный, и разгибатели спины развиты и позволяют так работать. Можно опосля таких приседаний и тяги добить разгибатели гиперэкстензией, тоже до отказа. Кстати, отказ в гиперэкстензиях, - самое то. Очень удобная МГ для отказной работы

Я постоянно использую такой режим - сначала отведения и разведения, а после жимы. Это примерно тогда, когда интенсивность в жимах уже достаточная; когда надо "разбудить" дельты, заставить их расти, но в этом случае только после обычной работы. То есть по принципу "от обычного к нестандартному". В каких еще случаях? Ну, для психологической разгрузки. Просто для разнообразия. За веса при этом не держимся. Они немного "гуляют", это

нормально.
По прогам - ребята, вы всё правильно делаете. Я сейчас вот посмотрел, более внимательно, - всё в порядке. МГ можно грузить как угодно. Попадать там на восстановление, или не попадать - это актуально для самой тренировочной работы, для мышечного роста - совсем неактуально. То есть - часто грузите, недовосстанавливается МГ - это важно именно для того, чтобы иметь возможность более менее полноценно работать на следующей плановой тренировке. И то - относительно. То есть частая работа сначала проходит на фоне недовосстановления работоспособности. Чем больше стаж, тем меньше эта дельта, этот размер недовосстановления работоспособности и тем скорее МГ привыкает и выдаёт нормальные рабочие параметры. МГ можно полноценно грузить хоть каждый день, в принципе. Наибольшая гипертрофия, если от частоты нагрузки - чередование двух и трёх кратной работы в недельном цикле. Это я сужу с позиций практики. То есть для экономии времени просто этого достаточно. Опять же - сначала 2-хкратная работа, если её недостаточно, то циклами - 3-хкратная. Ну, это специализации. В той практике, что я применяю, это повторяющиеся циклы трех и двух кратного тренинга на МГ. Вы в курсе. Мы уже много об этом говорили.
Отсюда - если МГ получает дополнительную фоновую нагрузку, например трицепс, для этой МГ это характерно, то это нормально. Просто потом меньше приходится работать. А привыкать - привыкает. Другое дело, что руки при такой практике качаем только в том случае, если они действительно начинают отставать. При оговорке - небольшое отставание всегда полезно, первые годы, для развития мышц туловища, которые тренируем через руки, это просто гарантия. Ну, для исключения излишней работы/включения рук при тренинге мышц туловища. Это серьёзная проблема. У меня такие "рукастые" атлеты были, я с ними намучался.
То есть вот старайтесь этого не допустить, а всё остальное вы делаете правильно. Всё варьируется, всё подгоняется под свои нужды, по развитию МГ, я имею в виду, под темпы развития МГ. И их ФК. В конечном счете за всеми вариациями, а тренинг постоянно варьируется, он и должен быть гибким, по всем параметрам, индивидуально выраженным я бы сказал, стоит основное - объём и интенсивность нагрузки. Как объективные параметры работы, рост которых объективно и должен обеспечить гипертрофию.
Опять же - все проверяется на практике. Причем не стоит слишком "целиться" - одна и та же прога на разных этапах тренинга может сработать больше или меньше. Прога может выглядеть несколько коряво, но быть очень рабочей. Надо не бояться пробовать разные варианты.

Это действительно сложновато, работать в зале без пропусков. Наиболее актуально - второй и третий год тренинга. Практически, если второй и третий год выдержать график, успех гарантирован. А с методами борьбы, по поводу выкидывания самого нужного упражнения, согласен. Это хороший приём.
Главное иметь в виду две вещи: первое - ехать или идти, хоть ползти в зал, в любом случае, то есть на всё наплевать, тренироваться НЕ БУДУ, сегодня, потому что...., но! - в тренировочный зал надо приехать. Или приползти. Всё. Теперь можно и не тренироваться. То есть переоделся и пошел в зал. Там сел и просидел всю тренировку. Это - зачет. На крайний случай. То есть - в зал я приехал. Но тренироваться не могу - или объективно, или по субъективным причинам, из-за психоэмоционального спада. И тут надо будет думать, в чем причина, и корректировать тренинг.
Второе - надо подбирать нагрузку так, так планировать свои циклы, в пределе годовой цикл, в нём два полугодовых, чтобы ВЫДЕРЖАТЬ такой тренинговый график. Второе возможно только при соблюдении первого условия. Можно приехать в зал и сделать 1 упражнение с лёгким весом. Это - тоже зачет. Или просидеть тренировку. Это тоже зачет. Потом можно будет скорректировать нагрузку, частоту тренировок, количество упражнений, подходов, повторений, веса, но пропуски при этом исключаются. В этом суть планирования. Первое условие - соблюдение графика тренировок на уровне "тренировка состоится всегда". И только отсюда - правильный подбор нагрузки, правильное, то есть и посильное, и одновременно прогрессирующее движение в тренинге.
Ну, затрудняюсь сформулировать. Одно знаю точно. Атлет всегда соблюдает график. И при этом его корректирует. В

общем, бойтесь перерывов и пропусков. И гибко планируйте. Если есть сомнения, лучше сделать меньше, но по графику. Второй и третий год тренинга в этом отношении самые критичные, мне кажется.

Ну, мне кажется, в этом случае дело опять таки не в генетике. Наплевали на ПРАВИЛА соревнований, на судейство, вот и получили поколение мутантов, которое напрочь отпугнуло от ББ народные массы. Как от спорта, я имею в виду. В современном мире это не редкость, скорее правило, такая сейчас ситуация. То есть. Существуют правила судейства, правила оценки мышечного развития. Их не отменяли, коррективы по параметрам мышечного развития насколько я знаю, не вносили. Нету у атлета той или иной МГ, на@уй с подиума. Иди и качай. Вот и всё. Просто взяли, и отменили, по факту, параметры мышечного развития.
По ПРАВИЛАМ, если у атлета провал по развитию ЛЮБОЙ МГ, он уходит далеко вниз. Чем выше уровень соревнований, тем ниже, тем больший урон для результата. И необъятные квадры вкупе с торчащим задом положение никак не то, что не исправляют, а наоборот, усугубляют. Таки атлеты должны или сниматься с соревнований или занимать последние места.
Первая оценка, по правилам судейства, проводится по параметру: гармоничность мышечного развития и общие пропорции. По бальной системе, раньше она применялась, эта оценка была вдвое выше, по количеству баллов. Потом идут отдельные позы. Среди них - "широчайшие мышцы спины, голень сзади". На этой позиции атлет тоже должен занять последнее место, если у него провал по голени. Несмотря на то, насколько у него развита спина. Есть такое правило. Вот если провала нет, то тогда оценка суммируется. Например, у атлета №1 голень меньше, но широчайшие больше. Судьи оценивают, насколько преимущество по спине у первого выше или ниже преимущества второго атлета по голени. Это обычная практика судейства.
Изменяем правила или практику судейства, наплевав на правила, получаем совершенно точный и предсказуемый результат. Проявляем тенденцию в судействе, тоже получаем совершенно адекватный результат. И причем здесь генетика?
Особенно смешно, когда при этом Рула ставят на много мест ниже, мотивируя это негармоничностью его мышечного развития.

По голени: прежде всего, как и во всех упражнениях, стартовое положение - стать перед шведской лестницей. Опустить корпус до строго горизонтального положения, наклониться до этого положения. Засунуть согнутые локти между палок, руки сильно согнуть, кисти скрещены или касаются друг друга, лежат чуть-ли не на затылке, голова низко опущена, до груди, плечевые суставы растянуты при этом. То есть примерно как положить скрещенные кисти на затылок, а локти при этом опираются на палки в шведской лестнице. спина строго горизонтальна. Ноги - строго вертикально, поясница прямая, ни в коем случае не скругляется. Это исходное положение. партнер на крестце, на тазе, точнее. В месте перехода таза в крестец. Сидит, удерживаясь за подвешенную на стенке трапецию для подтягиваний, для равновесия. Обувь обязательна. Подошва средней жесткости, можно чуть помягче. Обычные кроссовки, можно расшнуровать их. То есть стопы не сжаты обувью. Опора - высокая, такая, чтобы в самой растянутой позиции, когда атлет опускает пятки, почти касалась пола. На опоре не только пальцы стоп, но и часть стопы, чуть за суставы, плюсневые. Ширина постановки стоп средняя, с тенденцией поуже чуть средней. Голени при этом получаю самый небольшой наклон, от стенки. Ну, атлет выполняет подъём, в полную амплитуду, темп средний. старается довести до самого верхнего положения, но на начальных повторениях особо на этом пока не акцентируемся. Вниз - медленнее, немного медленнее, чем вверх, но тоже - темп средний, в общем то. Внимание на полное опускание, полная обтяжка. При наработанной технике на первых паре десятков повторений все выглядит вполне мирно, усилий по созданию полной амплитуды особо не видно. Позже стараемся обеспечить полную нижнюю фазу при среднем пока акценте на доведение движения в верхней фазе. Могут быть небольшие недоведения. Позже, могут быть недоведения и внизу, поскольку голень уже отваливается, появляются

болезненные ощущения. В последних десятках(е) повторов атлет может останавливаться перед выполнением верхней фазы. И часто выполняет её толчком, после паузы. Работаем до отказа, потом еще, потом еще. Распределяем сверхусилия так, чтобы хватило на все 5-6 подходов. После выполнения 2-3 подходов атлет с трудом сходит с подставки. Между подходами ковыляет, поскольку больно и стопы в ходьбе участия принимать не могут. часто атлеты при этом шипят, появляются гримасы боли. очень болезненно, надо сказать, всё происходит. Привыкание не помогает. Особо не помогает. Помогает только развитие голени.
При такой практике, 3 раза в неделю, голень поначалу распухает маленько, потом объёмы падают. Медленно начинается рост объёмов. 3 раза в неделю, ослик, потом сидя, можно еще и на станке стоя. Но ослик обязателен. На жимовом станке - это для разнообразия. Повторения - до 50-60 в первых подходах. если можете сделать с такой техникой в первом подходе больше, меняем партнера на более тяжелого. За два-три года такой непрерывной работы голень обычно развивается. Постановка ног, по развороту носков, не так уж и критично. При такой работе всё одно сначала может вырасти наружная часть. В общем, все растет.
Примерно так. Ну, специально переносить опору на наружную часть не надо, надо опираться на всю стопу. если при такой технике получается акцентик сделать на ближе к большим пальцам, хорошо. Но это не главное. Обувь обязательна, так как иначе будут болеть вся передняя часть стопы. Это будет мешать работе.

Энциклопедия Арнольда, Вейдера не читал, не скажу, работы Шубова, Остапенко, Сорокина и Тэнно - хорошие книги. На том уроне, на котором культуризм был, массовый, самое то. А на том уровне, на котором сейчас находится массовый ББ, это просто панацея.

А по поводу Менцера... Я вот честно, не вижу никакой разницы между "натренируй сиську за две недели" или "отказ включает мышечный рост". Та же конъюктурщина, только вид сбоку. Причем в журнале, там понятно, для совсем уж простых пользователей, просто глянец на продажу. А Менцер - я читал и плакалъ... С замахами на не что нить, на хвилософию человек написал. Неужели не видна примитивщина, всё та же конъюктурщина. Точно так же по поводу бабок написано.
И еще, по поводу того, что мне было доступно. Общение со многими тренерами, весьма квалифицированными, по разным видам спорта. С чемпионами Мира и Европы, не говоря уж о Союзе. И - мне были доступны, далеко до 91 года, очень хорошие книги по теории спорта. Мне была доступна ТАКАЯ школа, на ощупь, Советская Спортивная Школа называется, что поверь, тем зарубежным авторам до неё, ... далеко, в общем.

Вы искренне интересуетесь, почему нужно так много работы. Я постараюсь ответить.
Вот Вы тут давеча и про фарму упоминали. С неё и начнём. У меня до Вас вопрос - почему при применении высокоинтенсивного отказного тренинга, у профи, на курсах соматотропина применяется ВЕСЬ набор фармы? Принимается любой короткий ответ. Это имеет прямое отношение к обсуждаемому вопросу. Мой вопрос без подвоха.
Я объяснить хочу. Объяснение есть, и вполне нормальное. Просто пример, с теми профи, которые используют, и правильно делают, естественно, РЕДКИЙ, ОТКАЗНОЙ, ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫЙ тренинг, самый удачный. У вас же, сторонников так называемого ВИТа, козырная карта - отказ есть, значит мышца ПОЛУЧИЛА сигнал о том, что ей надо расти. И всё!!! Дальше - трава не расти. Сигнал = гипертрофии. А это не так. Поэтому и вопрос такой, в вашем понятийном ряду - вполне адекватный.
А по поводу того, что мол, нечестно, - это Вы погорячились. Я вроде повода не давал.
Значит ответ такой - гормон роста, + инсулин + анаболические стероиды - работают вместе, лучше всего работают

вместе. Принято. Почему вместе эти штуки работают лучше? Соматотропин сам вполне обеспечивает мышечный рост, рост миофибрилл, мощностной компоненты клетки. Зачем к нему прилагать гормоны щитовидки, бетаблокаторы, инсулин, анаболические стероиды, витамины, окислительно-восстановительные ферменты и некоторые др. препараты?
Я спрашиваю потому, что тут и лежит ответ - почему приходится использовать объёмную работу в натуральном тренинге. Всё честно. Ну, я уважаю мнение Фельдфебеля, точнее, верю в его искренность.
Перефразируем вопрос на злобу дня: "Почему эти штуки вместе дают бОльший эффект?". Вопрос очень на самом деле интересный. Какие мнения будут?
Профи, тренирующийся ОБЪЁМНО, почему ставит к соматику, который собственно, только и растит непосредственно чистую мышечную ткань, все остальное? Есть у Вас ответ? Или мне сказать? И это имеет самое непосредственное отношение к тому, почему надо тренироваться объёмно. Если ответа нет, я дам свою версию.
То, что уважаемый Диско называет "внешние системы".
Эмпирически давно найдены оптимум количественных параметров в тренинге. Моё личное мнение - это то количество работы, которое тренирует не только мышечную клетку, являясь раздражителем, дающим сигнал - "надо расти", но прежде всего тренирует внешние системы. Сигнал дает нагрузка, к необходимости гипертрофии. И эта же нагрузка тренирует внешние системы, которые и обеспечивают процесс гипертрофии. Мышца, клетка, пусть будет клетка, получает сигнал к росту, например, от отказа мышечной ткани к продолжению работы. Но это частный случай. В целом сигналом, раздражителем, как для клетки, так и для внешних систем является частота, объём и интенсивность выполняемой работы. При (обязательное условие; кстати, Вейдеровский принцип "прогресса нагрузки") обеспечении нагрузочной динамики. Если говорить о физиологии процесса, процесса гипертрофии, то мышечная клетка здесь выступает и как объект, воспринимающий условия работы и как исполнительный орган, единица, объект. Определяющим же, командным объектом является ЦНС. ЦНС выступает как минимум в трёх функциях - 1)обеспечивает буферную функцию, при росте нагрузки; 2) командную, дающую сигнал к гипертрофии; 3) обеспечивающую трофику, процесс сдвига метаболизма и кучу всего на уровне самой клетки. Но ей, ЦНС, прежде надо, на уровне нейронов - получать постоянное/частотное возбуждение; обеспечить себя притоком ресурсов, построить новые дендриты, найти новые аксоны, и так далее... Это целая наука. Это я по поводу того, "что заставляет мышцы увеличиваться в объёмах".
Я пытался Вам, именно Вам дать ответ на это вопрос. Привел очень яркий пример, по поводу соматотропного гормона и всей остальной фармы. Ну ладно, не тот пример. Сделаем по другому. По сути есть два вопроса: 1) как, каковы механизмы гипертрофии; 2) как можно рассматривать гипертрофию, как цель тренинга, в ББ. Постоянно эти два объекта дискуссий путаются, подменяются. На первый вопрос надо искать ответ в физиологии, миологии, биохимии, если есть желание, даже на уровне биохимии можно, в нейрологии, в нейроматике, это интереснее. Но. Даже имея такие ответы, а это отдельные и весьма глубокие научные дисциплины, мы будем иметь огромные, практически объективно непреодолимые трудности при попытках переноса механизмов деятельности мышечной клетки, ЦНС, периферических отделов НС, метаболизма, - в тренинговые модели.
Поэтому более актуальным как по мне, является второй вопрос - как обеспечить мышечную гипертрофию методами, механизмами и технологиями спортивной тренировки. Это - тоже отдельная наука. И предельно развитая практика. И именно тут лежат принципиальные, методологические, технологические решения. Объектом спортивной тренировки является развитие ФК, это не единственный, но главный объект спортивной тренировки. Можно ли увязать гипертрофию, понятно, что опосредствованно, с объектом спортивной тренировки, то есть с развитием ФК? Я твёрдо считаю, что да, можно. Но это объёмная тема.

По поводу внутренней части грудных. Контекстно для того, чтобы минимизировать эту проблему, я и применяю - приседания на груди, с классическим удержанием штанги, жимы стоя и сидя, гантелей и штанги. Это тот фон, тренинговый, который имеет смысл иметь. Ну, и отказ от преждевременного развития самых лёгких участков

грудных - наружно-нижних. Не могу сказать, что панацея, но помогает. А непосредственно для внутренней части груди... Убираем всю работу на грудь, кроме - 1) сведение блоков, нижних, на наклонной скамье. Угол наклона небольшой, градусов 30, не больше. Начинаем помалу, там вначале будет такое впечатление, что тянуть то особо и нечем. Руки будут включаться, неадекватно. Ну, со стажем руки всё одно будут сильно напрягаться, но начнёт работать и внутренняя часть грудных. Освоите это упражнение, почувствуете работу внутренней части, начинайте добавлять 2) разведения гантелей на наклонной скамье. Угол тоже такой же, не выше градусов 30, можно и меньше. Полностью разводить гантели не надо, примерно на 3/4 амплитуды. Это поначалу. Позже - амплитуду можно добавить. Критерий - включение внутренних частей груди.
Важно отказаться от другой работы на грудь. Позже вернётесь. На блоках, там амплитуда с самого начала может стремится к максимальной. Почувствуете - как вначале вроде как нечем тянуть, а потом будет хорошее включение грудных. Хорошо, если тренажер с флюгерными блочками, то есть поворачивающимися. Скамью надо ставить точно. Обычная ошибка - слишком далеко выдвигается скамья, тяга идет, плоскость движения, ближе к животу. При правильной постановке скамьи верхний обрез выступает совсем немного за верх тренажера, за верхнюю перекладину.
Решаются эти проблемы. Другое дело, что ты тренируешься дома... Ну, в домашних условиях не получится. Нужен зал с таким тренажером.

С Булановым я встречался. Приходилось. Если речь идёт о враче Буланове. Авторе ряда работ по фарме применительно к ББ. Обычного сложения человек. Насколько я понял, он вообще не тренируется по ББ. Занимался пулевой стрельбой, но могу и ошибаться, по поводу его занятий ПС. Встречался давненько, несколько лет назад, лет 6-8, наверное. Со мной были фотки спортсменов. Ну, показал и рассказал, на каком минимуме фармы это сделано. Очень впечатлило. Примерно/дословно - "если это действительно так, то у Вас действительно есть эффективный тренинг", примерно так. Хы, обычный культуризм. Правильно реализуемый, только и всего. Может, речь идёт о другом Буланове? Тот, который автор, - обычный человек, не подкачанный даже. Худой, высокий, на момент встречи был на голоде, как он сказал.

По поводу подтягиваний. Большое количество подтягиваний эффективно. Почему, не знаю. Могу предположить, что включает большое количество моторных единиц, (тут можно вспомнить умницу Поликвина, хотя это классика-аксиома в тренинге), приучает включать. Для такого крупного массива это весьма актуально, я думаю. И. Даёт нужный, правильный синергизм работы спина/руки. Учит правильно использовать руки при подтягиваниях. Еще. С ростом весовой категории количество подтягиваний, тестовых, уменьшается. Сейчас точно не вспомню, но ту сумму подтягиваний, которую средневес должен выполнить в двух, например первых подходах, полутяж должен стремиться выполнить в 3-подходах. При определённой условности этих тестово/функциональных показателей, конечно. Ну, когда надо для читателя сформулировать, сколько именно, приходиться это делать. Это я по поводу так модного сейчас - "а почему 388 с половиной, а не скажем, корень квадратный из 1734?".

Речь идёт о том, что объём, выполненный на тренировке, оценивается относительно затраченного времени. Ну. Мощность работы, если по физике. Работа/время. Интенсивность - это другое. Для того, чтобы эти два параметра не путать, и гарантировать временные рамки тренинга, то есть мощностные характеристики нагрузки, я спокойно так ввёл, для самых дотошных, если честно, понятие "плотность тренинга". Это объём, поделенный на затраченное время. Например, тренировку с объёмом 18 тонн я требую выполнять не более, чем за 90 минут. 12 тонн - надо укладываться в 60 минут. Че тут потом отвергли академики? Просто не понял, хоть и перечитал. Вообще то это не

актуально. Никто нагрузку не "размазывает", по времени. Я, например, среди серьёзных тренеров таких случаев не видел, таких глупостей, если точно. Прорабатывающий тренинг может длиться и дольше, чем 90 минут, но это понятно, на фарме. Да и специфика там есть, определённая. Есть такие моменты в прорабатывающем тренинге. Более стандартная работа в прорабатывающем тренинге - это суперсеты, трисеты, - и то, с целевым укорачиванием пауз. То есть время работы в обычном тренинге все учитывают, и по разному, в разных тренингах.

Можно и на 2-4, в силовом. Но силовой, именно силовой, это подъём максимального веса. На 1 раз. Всё. Зачем же подставляться? С неправильными определениями. Учитывая специфику ББ, пусть силовой режим будет не на 1 повтор, а на 1-2. Я так и считаю. СВ даёт о себе знать, поэтому на мой взгляд, это достаточно корректно, считать в ББ силовой режим как работу на 1-2 подъёма. А 3-5 подъёмов я считаю объёмно-силовым режимом.
По поводу разминки, - если это второе упражнение на МГ, на суставную зону, то можно на 8 и опустить, во всяком случае я так и делаю. Если мне нужен несколько меньший вес на 1 раз, если атлет сильный, и я не хочу рисковать, то и вторым упражнением я ему поставлю возможно, и 8 повторов вначале. Ну, не принципиально, лишь бы не порвался. СВ у тренированных, хорошо тренированных даёт очень приличный бонус по силе. тут часто сдерживать приходиться, а не бороться за вес.
По поводу соотношения объёма в силовом, объёмно-силовом и объёмном циклах. Понимаете, в ББ этот параметр абсолютно аутентичен. Определяется не чем иным, как сбросом упражнений, - от объёмного к объёмно-силовому и силовому. Если это нормальный ББ, с хорошей представленностью упражнений, например в объёмной работе. На ОСТ, объёмно-силовом часть упражнений "теряется", не имеет смысл их делать в режиме ОСТ. И для связок нехорошо. Например, делать разведения в стороны гантелей на 3 подъёма. Процентов 15-20 теряется, по объёму нагрузки именно по этой причине. Плюс сброс количества тренировок. Этим параметром всегда можно отрегулировать. Впрочем, у Вас количество тренировочных занятий минимально, вспомнил. Также и на силовом. Там потери по упражнениям/тренировкам еще больше. Актуализируется возможный перекос по балансу, на силовом, опять же. Вообще силовой тренинг, это для весьма продвинутых. На нем получают опять же просто бОльшую реакцию от тушки, на тренинг. То есть сам по себе особой ценности не представляет.

Дело в том, что в нынешнем массовом ББ развитие широчайших вообще зачастую "решается" за счет становой тяги. Ну, один из многих перлов этого движения. И вот на этом фоне про подтягивания вообще забыли. Нет практики, нет и представления о этом упражнении. Тяжелое поначалу упражнение, но обладает огромным потенциалом, функциональным. Стоит только это практиковать, и результат появляется, функциональный, мы сейчас об этом говорим. Вот в принципе и всё. Чтобы много подтягиваться, надо иметь постоянную практику в этом упражнении. А в массовом ББ само понятие тренинг утрачено. Где уж там подтягиваться? Отсюда, мне кажется, и Ваше неверие. Могу подтвердить. Обычно все натуралы много подтягиваются, - кто это практикует. Добавьте сюда тот объём работы, которые присутствует в этой версии на эту МГ, - тяги блока и тяжелой гантели, всё и сложится. Хотя... Умозрительно, наверное, это проделать сложно. Да, можно еще добавить, по этой теме. Женщины, не подтягивающиеся ни 1 разу, за полгода, максимум год начинают подтягиваться, если так работают на широчайшие, как в этой версии. Тоже - проверено. И я например, не вижу в этом что-то особенного. Обычная практика, обычный тренинг, эффективность вполне объяснима, тренированность, на том стоим, собственно.

«Владимир, а как Вы выводите атлета с чисто силового цикла ?
Ну скажем 4-8 недель идет работа в режиме 5-6 подходов по 2-4 повтора с нарастанием нагрузки по весу и выходом на максимальные веса в конце цикла (ну что-то типа проходки). Вот как слезаете с такой работы? »

По поводу перехода с силового на другой (объёмный?) тренинг. Ну, я силовой применяю обычно на продвинутом уровне. Цели две преследую. Первая стандартная, увеличить интенсивность (силовые качества) тех или иных МГ и общую силу, так сказать. Это вместе, в принципе. Поскольку на силовых тренингах "выпирает" базовость, никуда не денешься. Ну это я пишу так, для полноты картины.
Вторая цель, - изменить формат раздражителя, тренинга, и дать его в максимальном размере просто для форсирования адаптационной реакции. На продвинутом уровне в принципе любая реакция, организма, если мы её добиваемся, даёт прибавку в объёмах. Ну, пусть не буквально, то есть сделал/выросло, но потенциально - да. То есть за два-три раза, (цикла) - даст.
Поэтому. Если мне надо именно сохранить/увеличить силовые, то я с силового перейду прежде на ОСТ, а уже потом на ОТ режим/тренинг. А вот если я не хочу увеличивать атлету силовые, а имею в виду эффект второго порядка, то есть нестандартный раздражитель/объёмы как реакцию на этот нестандартный раздражитель, то я спрыгну с силового прямо на объёмный. Для полярности. Это увеличивает эффект второго порядка. ИМХО, конечно. Это сугубо мои решения, я просто описываю то, что применяю.
Ну, Александр, я думаю, Вы то меня поймёте. Я то практик, мне надо всё выжать из пахоты, поэтому не задаюсь даже вопросом, правильно там оно, нет ли, сложно это или несложно, надумано или не надумано.
И. Из этих двух подходов, решений/механизмов вытекает маленькая карманно-ручная механизма - насколько же мне надо увеличивать атлету силовые, и надо ли. Если я могу подвИгаться вот в таком вот коридоре - увеличил на силовом/спрыгнул сразу на объёмный, то есть в принципе потерял то, что мог бы сохранить в случае перехода на объёмный через ОСТ... , но получил (или не получил) прирост по объёмам.
Прошу извинить, если сложно изложил, - в основном где-то так.

«Интересует сам переход с ОСТ на ОТ. А можно ОСТ в комбинированном варианте (на отдельную МГ), а потом сразу ту же МГ на специализацию в ОТ. Т.е., можно ли "закреплять" силовой показатель в режиме специализации?»

Не, я так не делаю. Специализации, это три раза в неделю. Веса при этом снижаются. Ну, процентов на 5-10. Если больше, то это говорит о пока слабой силовой выносливости, это в отношении МГ. Бывает, что снижение весов вызвано и недостатком общей выносливости. Тут похуже ситуация, поскольку лимитируется работа на МГ "внешними системами". Я стараюсь этого избегать. На практике это выглядит так - при применении специализации общая нагрузка остаётся в рамках хорошо освоенной. Для этого снижаем нагрузку на те или иные МГ. Я часто делаю так, - увязываю это с балансом. То есть перед специализацией какая-то хорошо идущая по тренингу МГ подгружается, потом, на цикле специализации (на другую МГ) нагрузка на "хорошую" МГ снижается. Получается варьирование, на хорошо идущую по тренингу МГ, и специализируемую общая нагрузка не тормозит. Это вот важно - чтобы при специализациях общая нагрузка не тормозила работу целевой МГ. А понижение рабочих весов, но именно по лимиту силовой выносливости специализируемой МГ - это вполне нормально.
Ну, для натуралов вполне допускаю и применение специализаций для расширения освоенного нагрузочного коридора, компромиссное такое вот решение. Но в этом случае подойдёт хорошо "идущая" по тренингу МГ. Проблемные всё-таки надо специализировать в освоенном нагрузочном пространстве. Спина при этом - даже если проблемная, может таки использоваться для повышения уровня тренированности, то есть для специализации "в открытой позиции", так когда-то пришлось сформулировать. Мы об этом тут на ветке ранее одно время много говорили.

Есть другой способ накачки грудных. Ну, первый, я имею в виду, когда используем гантели, блоки, стараемся задать правильную форму грудных за счет приоритетного развития внутренней и верхней части. А вот когда или атлет много

жмет, а грудных нет, по факту, такое вполне бывает (угадайте причину?), или у него их вроде бы нет вообще. Такое тоже встречается. Кожа, под ней ребра, а мышечной группы не видно, - феномЕн такой вот...
Берём штангу весом 50 кг и жмем до упора, три раза в неделю, широким хватом. Примерно от 1 часа до полутора. Обязательно - широким хватом. Позже - применяем 50, 60 и до 70 кг. Всё - строго на разы, ну, можно, если используем 70 кг, и в пирамиде. Например: 3х50хmax; 3х60хmax; 3х70хmax;, потом вниз, также. Грудные вырастут, проверено. Правда, потом надо будет подтягивать внутреннюю часть. Но всё лучше, чем ничего. Если специально на внутреннюю часть не заморачиваться, и продолжать работать широким хватом, в таком вот режиме, в интервале от 50 до 70 кг, со временем и внутренняя вырастет. Но вся работа - 3 раза в неделю и что называется, до упора. Со временем, попозже, можно делать 1 тренировку "лошадиную", то есть приоритетно кг 50 и 60, до упора, вторую в пирамидах, до 70 кг, но в очень! объёмных пирамидах, например, 3х50х10; 3х60х10; 3х70хmax; 3х65хmax; 3х60хmax; 3х55хmax; 3х50хmax; ... и так далее. А третью - лёгкую. На 10-12 подходов.

«Владимир, вот такой вопрос - а реально ли раскачать дельты без применения жимов, то есть только разведениями и протяжками?»

Мне кажется, вполне можно. С жимами, это наиболее оптимально. То есть жимы + разводки, я считаю наиболее оптимальным способом. Ну, а разводки, это очень прицельная работа, вполне эффективная. В принципе, я вполне могу представить себе хорошее развитие дельт и без жимов, с одними разводками/отведениями. Только наверное, придётся использовать читинговую технику, работать в пирамидах, - если всё делать по уму, то вполне получится. Но количество тренировок нужно будет 3, как минимум. На двух - навряд ли будет длительный и значимый прогресс. Если три-четыре раза в неделю, например, циклами по 4-5 недель, то точно сработает.

Я могу сказать из очень объёмного опыта, и по ББ, и по другим видам спорта - любую МГ можно развить, серьёзно развить, если тренировать её 3-4 раза в неделю. Веса при этом - средние, в режиме силовой выносливости, в общем. Причем диапазон такой работы может быть самым разным. В общем, сложилось мнение, что режим работы может быть довольно разным, вариативным, широко вариативным. Объём работы - очень большой, а частота - 3-4 раза в неделю. Примерно от полугода до полутора лет - и МГ существенно развивается.
У нас таким образом все проблемы связаны, в ББ с полноформатностью тренинга. МГ много, приходиться по два раза, но нужно тогда обеспечивать рост интенсивности. Понятно, он идёт с ростом объёма. Ну, на этом пути лучше варьировать соотношение интенсивность/объём. Ну, и еще проблема - переносимость общеё, суммарной нагрузки, на уровне всего организма. Внешних систем. Вот, в принципе, как мне кажется, вокруг этого и крутимся. Ну, понятно, внутри этой практики - техника, разнообразие упражнений, тренировка ССА. Ну, это личное мнение.

А вообще я по поводу гетерохронности восстановления к тому, что в ББ гетерохронность очень даже диктует следующее - ниче не отслеживаем, работаем по самой длинной параметре, по тому, что я называю "общей выносливостью". То есть нагрузка на этот параметр - максимальная. Упираемся, и опять по новой. Но! Уже на самых первых порах можно использовать в тренинге векторность - от общей выносливости к силовой, утилитарно пусть это будет объём/интенсивность 1 тренировочного занятия. И далее - от СВ к силе. Точно так же, на первых разумеется порах будет работать. За счет чего? - за счет универсальности реакций начинающего, ну немного продвинутого атлета, можно, если грубо, и так сказать. На уровне высокой тренированности этот механизм работает меньше, конечно, вплоть до контров. В общем, я думаю, Вы меня поняли. Это для Ваших исследований - вдруг пригодится.
А пример, конкретный, тоже можно привести. Общая выносливость>СВ> СИЛА.

Пятидневка, специализация, > четырёхдневка, объёмно> четырёхдневка (трёхдневка), объёмно-силовой тренинг. Всё циклами. от 4-5 до 5-6 недель.

Это хороший признак. Нормального тренинга. Хуже, если бы вес тела рос, пресловутая качковская "масса", а объёмы стояли на месте. Тогда бы плотность тела действительно увеличивалась бы, понятно, за счет H2O.
Это всегда имеет место в нормальной практике. Ну, за исключением того периода, у новичков, когда тренинг и нормальное питание компенсируют дефицит веса. А так - красота. Ни одного лишнего кг, а объёмы растут. В спортивном культуризме это при квалифицированном подходе тоже используется. Атлет годами выступает в одной категории, хорошо прогрессируя. И по объёмам, и по балансу, и по качеству. Это в качкизме - набор массы, который в перспективе якобы каким-то образом реализуется в объёмы. Буквально позавчера в зале на эту тему беседовал с одним крутым качком. Там объёмы - мама не горюй! Широкий, как платяной шкаф. Жим за 200. Рука под или за 50. Было 60. Это он говорит, и я ему верю. Огромный просто парень. Ну, я ему объяснял, что эти объёмы - не в счет. Если бы мы захотели, то на фарме нагнали бы их элементарно. Наверное, не поверил. Грит - если бы хотели, так мол нагнали бы. Ну, и так далее...

Если ягодичные растянуты, при работе/напряжении, то это хорошо, это делает их длинными, не пиковыми, не толстыми. Крепятся ягодичные очень "далеко"; снизу аж там где-то под бицепсом бедра. И такие развитые в нижней части ягодичные хорошо плюсуются к объёму верхней части бицепса бедра, поскольку лежат под ним. Вверху ягодичная тоже вроде как крепится очень высоко, когда-то по телику слышал, это говорил Петрухин. Да и раньше откуда то было у меня такое мнение. Но кстати, лучше проверить - посмотреть в атласе. Так вот. Если верх ягодичной испытывает нагрузку в растянутой позиции, это гиперэкстензии, прежде всего, то опять же это плюс к функциональным качествам, а возможно, и объёму разгибателей спины. Примерно так.
Я очень боюсь неполных приседаний с наклоном спины. Именно это упражнение делает ягодицы пиковыми, толстыми. Учитывая могучесть этой МГ, можно просто накачать здоровенную задницу, что часто и бывает. Приседания же в полной амплитуде и с прямой спиной включают низ ягодичных. Эта часть, сила этой части является критичной, поэтому средняя часть ягодичной вполне справляется с такой работой и без особой гипертрофии. А нижняя часть со временем вполне себе развивается, это хорошо видно в той части ноги, которая лежит сразу за подъягодичной складкой. Если там яма, а зачастую это сопровождается и пиковой серединой ягодичной, то это - грубая ошибка в тренинге. Эту часть ноги, сразу под ягодичной складкой, надо обязательном наполнить мускулатурой - это нижний край ягодичной и верх бицепса бедра. Поэтому вначале тренинга я предпочитаю иметь хорошие глубокие приседания со штангой на груди, и если вопросы по форме подъягодичной зоны решены, то только тогда можно включать глубокие приседания со штангой на спине.
Наклоны и гиперэкстензии нужны прежде всего для развития разгибателей спины. Вы на этой ветке можете, где-то вначале, найти фото, где разгибатели спины у атлета просто торчат, как маленький горб. Это - норма. Такие разгибатели и должны быть, причем и у натурала. Они и без химии вполне растут, разгибатели. Ягодичная в этих упражнениях опять же работает "по краю", в гиперэкстензиях, и по краям - с обеих краёв, в наклонах. Средняя часть работает "по верху", то есть глубокие слои не гипертрофируются. Только жировая сверху убирается.
Если все эти упражнения активно используются, техника хорошая, и всегда тренинг направлен бескомпромиссно на отработку формы - и бедра, и таза, и мест их сочленения, то получаем длинные, хорошо развитые ягодичные в комплексе с развитыми верхними частями бёдер, причем средняя часть ягодичных не переразвивается. Даже у женщин. Ну, я всегда так делаю, и всегда получается.

«Владимир, интересно было читать ваши сообщения, но пара фраз вначале темы меня смутила:

Цитата: Если атлет начинает тренироваться рано, то есть лет в 16, 17, объемно тренируется, непременно выходит на средний уровень тренированности, так вот - на фоне приема мягких стероидов в самых минимальных дозировках, плечевой пояс медленно растет

я надеюсь под легкими стероидами не имеются ввиду витаминные комплексы?»

А там дальше - не было продолжения? Если я правильно вспоминаю, то дальше - "...и до 30 лет", примерно так. Речь шла о конкретном атлете. Были узкие плечи, причем явно генотипичный, так сказать, изъян. То есть костяк мощный, типичный гиперстеник, с мощным низом, мощными ногами, телосложение сырое, верх подзауженый. Ну, тренироваться начал лет с 13-14. Я его начал тренировать лет с 16-17. Позже, в связи с соревновательной практикой, применялись стероиды. "Мягкие" - это я так называю часть стероидов, производных тестостерона, с анаболическим эффектом довольно средним, и с максимально сниженным андрогенным эффектом. Дозировки - не выше терапевтических. И - РАБОТА. Ну, последний рост я заметил в возрасте 30 лет. Наверное, об этом шла речь. То есть я говорил предметно, о конкретном случае. Это не значит, что я считаю необходимым применение АС для расширения верхнего плечевого пояса. Не скажу, что это не влияет, на решение этой задачи, просто это разные вещи, - тренинг, расширение плечей и применение АС. Могу уверенно сказать, что если правильно тренироваться, по классике, и начать пораньше, то расширение плечей едва ли не гарантировано. У меня сейчас парень тренируется, ему вот только исполнилось 18. Или скоро исполнится. Начал примерно с 14 лет. Обычное сложение. Я бы сказал, что особых перспектив стать без тренировок помощнее у него не было. Ну, тренировался прилежно, в группе атлетов, с которыми я работаю уже долго. То есть тренировался объёмно. Примерно с полтора года тренирую его непосредственно. Ну, вырос - и в высоту, и грудная клетка хорошо расширилась, и даже, буквально в последние месяцы, стали расти плечевые суставы. Обычный тренинг. Ну, обычный спортивный по форме тренинг, не супертренинг, обычный, классика. Никаких стероидов, хотя парень и выступал на соревнованиях, даже кажется выиграл национальный чемпионат по юношам, да, точно выигрывал. Ну, таких примеров много. И в других видах спорта.
Так что под стероидами я имел в виду их, стероиды. А вообще - очень советую, тренируйтесь без стероидов. Только именно тренируйтесь, нормально, без закидонов и чудо-систем, и такого просто не может быть, чтобы не было результат. Ну не бывает такого.
Насколько я начал понимать, общаясь в сети, те, кто говорит, что тренировался объёмно, и ему это ничего не дало, или, 1) врёт; 2) не мог справиться с нагрузкой, просто потому, что этих технологий, по считанию нагрузки и управлению нагрузочными параметрами с точки зрения развития тренированности в ББ до последнего времени вроде как и не было. Я например, вроде не встречал. Опосредствованная эмпирика в основном оперировала количеством тренировок, упражнений, подходов и повторений. Да типами тренингов. Это немало. Но явно таки недостаточно. ИМХО, конечно.

По моим наблюдениям, МГ гипертрофируется и очень неслабо, даже если грузится каждый день. Но это очень средними весами и огромным количеством движений. Самый эффективный режим, как мне кажется, это на фоне медленного сравнительно роста рабочих весов грузить МГ через 3 и 4 дня, включая в такую работу повторяющиеся циклы трёхразовой в 7 дней работы. То есть через 2, 2, и 3 дня. Например, понедельник, четверг, суббота. Но на этом этапе веса несколько снижаются. основной режим - через 3 и через 4 дня, поочередно. На этом режиме работы надо обеспечить рост интенсивности. Ну, и так далее... Я когда-то в этой теме очень настойчиво спрашивал, - какой режим/частота нагрузки на МГ в ОТ? Ну, как-то мимо прошли. А это как раз именно 3 и 4 дня. Ну, а циклами - это больше к внешним системам относится. Которые критично грузятся при тренинге такого формата на ВСЕ МГ. То есть

если речь идёт о 1, двух МГ, например, то я бы наверное, переставил частоту тренинга. То есть больше по 3 раза, меньше. по 2 в неделю.

Парни, вы наблюдали мышечное развитие представителей других видов спорта? По отдельным МГ? Другое дело, что в культуризме это невозможно, грузить каждую МГ каждый день, внешние системы не позволяют. Но если речь идёт о одной-двух МГ, то самым эффективным было бы иметь частоту тренинга от 1-2 в неделю до 5-6. Натуралу. Во как! При очень!!! вариативной нагрузке, в тренировке, в цикле, в мезоцикле. Вариативной по всем параметрам, по всем без исключения - по частоте тренинга, по количеству упражнений, по количеству подходов и повторений. Люди, по роду работы или виду спорта, нагружающие ту или иную МГ в силовом режиме постоянно, эту МГ гипертрофированной и имеют.

В очень многих видах спорта, где нагрузка ложится на несколько МГ, если работа выполняется в режиме, близком и даже отдаленно напоминающем СВ, атлеты имеют приличную гипертрофию. Штангисты грузят часть МГ каждый день, велосипедный спорт вспомните, коньки, легкую атлетику, греблю, ...

Добавлю, чтобы не наводить тень на плетень, я в том посте об этом и писал: я считаю наиболее эффективным для развития МГ цикличное чередование 2-х и 3-х разовой по частоте работы на МГ в недельном цикле - в контексте ББ. Для мелких МГ, типа рук, например, наоборот - 3 раза в неделю чаще, 2 раза в неделю реже. Что с нормальной эффективностью и делаю. Повторными циклами по 4-5 и 5-6 недель. Чередую 3 и двух разовую работу.

Так часто тренировать МГ не практикуется из-за энергетики. То есть с позиций энергообеспечения более оптимальным является 2-3 раза в неделю с более высокой интенсивностью. Вторая "непреодолимая" причина - форма МГ. Например работа на велотренажере не подойдёт, как полная замена, по той причине, что не решает проблем развития бедра с точки зрения баланса. Там идет больше работы на бицепс бедра, поначалу, работа на квадры выполняется вторым темпом, в размере оптимального минимума. Эту позицию не обойти. Объёмы объёмам рознь. Весь смысл работы на ноги - начать развивать бицепс бедра, чтобы на этой основе стронуть с места внутреннюю. Это важно. Налепить большие квадры не так уж и сложно. Только это брак, при плохом развитии внутренней и задней части бедер. Я как-то приводил пример, тренировался в нашей команде 1 атлет, с очень хорошими пропорциями. Отставали ноги. Пришлось делать 3 тренировки в неделю, по 30 подходов, по 10 или 12 приседаний в подходе. Больше атлет в этом примерно полугодовом цикле ничего не тренировал. 3 раза в неделю, по 30 подходов приседаний, по 10 повторений. Насколько я помню, без фармы. Колоссальная работа (Володя, привет, знаю, что ты читаешь), и атлет её сделал, кстати. В своё время это позволило этому атлету выиграть национальный чемпионат, в Донецке. Такие дела. Велик больше применяется для сушки и развалов квадр. В соответствующем контексте прорабатывающего предсоревновательного тренинга.

Работаем в режиме СВ. Это, грубо, работа, выполняемая на фоне мышечной усталости. 6-8 упражнений по 4-5 подходов по 8-10 повторений. Это для начинающего. С той интенсивностью, с которой атлет может более менее комфортно выполнить такое количество движений. Не самые лучшие условия для хорошей интенсивности тренинга, естественно. И это не есть недостаток этого подхода, наоборот, огромный +. Так нарабатывается техника, поскольку веса сравнительно небольшие, но вместе с тем значительная часть работы выполняется на фоне утомления. Тренируется суставно-связочный аппарат, ССС, и метаболизм.
Есть одна хитрость - общий объём работы СПЕЦИАЛЬНО делаем критичным. За счет количества тренировок. Водораздел проходит между 3 и 4 тренировками в недельном цикле. 4 тренировки это уже рабочее, критичное количество, внешние системы не успевают адаптироваться. Процесс отрицательной динамики адаптации ВС (внешних систем) может быть крайне критичным, это проявляется в форме функционального спада на 5-6 неделю. Или менее критичным, спад, недостаток адаптации ВС проявляется в большие сроки. Это то, что в расхожем

интернет культуризме называют "перетренированностью". Имеет место и третий вариант - скорость адаптации ВС совпадает или опережает, на каком-то этапе скорость развития СВ. Тогда, на этом этапе, мы имеем плавный позитивный рост работоспособности, СВ. Ловить эту динамику, динамику совпадения СВ и адаптации ВС не стоит. Неперспективно.
Таким образом, при строго форматированной работе по СВ, 4 тренировки, 6-8 упражнений, по 4-5 подходов по 8-10 повторений, в результате примерно за год тренинга обычно получаем хорошее развитие внешних систем. То, что нас сдерживало, ранее, начинает хорошо работать. Но работа, тренировочная, проходила в режиме СВ. Поэтому после приобретения первоначальной тренированности (1 год работы, 60-70 тонн при 4 тренировках в неделю, нагрузочная динамика примерно 0,5 тонны - (60т-30т)/52 недели = 0,5т/нед) мы имеем рост, зачастую бурный, (количество/качество) СВ. При заданном количестве движений в тренировке, а эта позиция строго задана, рост СВ выражается и в росте рабочих весов, и в росте количества повторений, где работа идёт на max, например в подтягиваниях.
Такой вот механизм - работаем в режиме СВ, на самом деле тренируем ВС, получаем рост СВ. Почему так, а не иначе? Есть определённая иерархия развития ФК. Общая выносливость, строго при работе в режиме СВ > СВ > сила. Отсюда и вторая механизма - от СВ к силе. Это в этой версии тренинга и определяет применение ОСТ. Ну, и так далее... В этой ветке мы уже много раз это всё обсуждали.
Главное всё-таки другое, для понимания, всё перечисленное важно, это тело тренинга, технология. Но тут как раз меня спрашивали, я вот и отвечаю - в этом тренинге важно то, что мышечное развитие, (а это далеко не только гипертрофия), трактуется и практикуется как результат развития и использования ФК, определённого набора ФК, - это общая выносливость, (не путать с выносливостью стайеров, никто по залу не бегает), СВ и сила. А раз так, мы можем строить тренинг как спортивную тренировку, в части развития ФК, (с определенными условиями, оговорками, разумеется, по режиму и формату тренинга, но это нормально, должна же тренировка иметь предметность, форму), и как специфически ББ тренировку, в той части, где мы используем ФК для задач мышечного развития, и не только брутальной гипертрофии. Причем, эту самую гипертрофию, например, мы имеем и в перовом случае, - развитии ФК, и во втором - использовании ФК. Как именно это делается, это уже техники. Но принципиально вот это - мышечное развитие как результат развития и использования приобретенных ФК. Только это позволяет оторваться от извечного "отчего растёт мышца". Как известно, этого даже Михалыч не знает. И уйти от миологической схоластики, ну, всех этих физиологий клетки. И это единственный вариант, насколько я вижу.
По гипертрофии - она, эта самая гипертрофия имеет место при самых разных режимах работы. Например, если в повторениях, то от 1 до 20-30. В подходах - от 1 до … *[не дописано]*

Это дело такое - сейчас смысла вроде может и не быть, в жимах, а через полгода-год он может и появиться. Такое вполне бывает. Ну не видит человек пользы от того или иного упражнения. Но позже оказывается, что МГ начинает вполне адекватно реагировать на это упражнение. Это вполне встречается, узнаваемо, так сказать, на практике.
Второе - жимы, и как раз с теми весами, с которыми сейчас атлет может объёмно работать, обязательны для хорошего развития суставов и связок. Так что надо делать.
У молодых атлетов зачастую визуально видно, как развивается, укрупняется плечевой сустав. Давеча я писал, про Диму Рудь. Студент, учится в Харькове. Ну, раньше был бурный рост, и грудной клетки, в сечении так всё росло, приобретало круглую форму, но суставы особо не увеличивались. Силовые конечно, тоже росли. Но из-за временного отставания плечевых суставов на веса не лезли. Это общий контекст. На этом фоне пару раз сделали ОСТ, на верх. Начался рост плечевых суставов, я с облегчением вздохнул. ОСТ применяли в неострых пирамидах. Но фон объёмной работы был постоянным.
Кстати, по поводу силы. Сейчас дал ему прогу, на четыре дня, примерно 6 по 6. И где-то столько же упражнений. Сейчас приведу, эту прогу:
Прога № 3. Четырёхдневка, объёмная. 4 мая 2008 г.

I, III. Понедельник, четверг.
1. тяга штанги в наклоне 6х6
2. тяга гантели в наклоне 6х(6+6)
3. тяга нижнего блока 6-8х6
4. жим стоя 6х6
5. жим стоя гантелей 6х6
6. швунг жимовой 6х6

II, IV. Вторник, пятница.
1. приседания 6х6
2. тяга толчковая 6х6
3. тяга мертвая 6х8
4. наклоны стоя 5х8
5. жим наклонный 6х8
6. жим лёжа 6х8

Звонил, сказал тоннаж и интенсивность - это 69 тонн при 66кг интенсивности. Приседает 6х6 120 кг. С запасом. Отдых по полторы минуты. Раньше тренера из зала всё ему говорили, что надо больше, по рабочим весам, поднимать. Уже не говорят. 18 лет, натурал, вес 82-83 кг. Что еще надо? По моему, у парня всё Ок!

Не могу отметить какого-либо эффекта для гипертрофии, - по поводу отказа. Если его применять часто, то круто запахиваешься, причем и по мышцЕ, и по ЦНС наверное. Потому что всё становится - "мясо", то есть никакое. Веса падают, атлет всегда утомлён, тренинг просто прерывается, как правило. Ну, у любителя прерывается по вполне "объективным" причинам - находятся, такие причины, что чел не попадает на тренировку. Ну а реально атлет на отказном тренинге просто становится недееспособен.
Если отказ применять редко, например 1 раз на МГ в неделю, то боли и опять же - никакого эффекта. Если 1 раз в неделю, но вторая тренировка лёгкая, трофическая, то эффект будет, вполне сопоставимый с обычным.
Если отказ выполняется в диапазоне 10-15 повторений, то отмечаемый мною эффект - это "разваливание" МГ, то есть проработка, повышение жесткости, некоторый жиросжигающий эффект, локального плана. Ну, понятно, что это в контексте прорабатывающего тренинга. 1 подход такого эффекта не даст.
Но есть и хорошие новости. Для развития силы используются, ну, во всяком случае, везде, кроме интернета, циклы объёмного тренинга. Это аксиомные такие вещи. Ну, вне интернета, опять же. Так что надо просто на объёмных циклах разумно построить тренинг, по содержанию, с прицелом на гипертрофию МГ и её (их) частей. Причем в сочетании с циклами силового тренинга, а в целом это уже по меркам ББ загрублённый, сдвинутый в сторону базы, тренинг, - эффект просто обязан быть значительным.
Так что не там копаем. Вообще - не там.
Я применяю отказ, в принципе, в одном случае - акцентировать нагрузку, то есть как приём интенсификации. Ну, и для повышения силовой выносливости МГ, - в двух, собственно. Честно говоря, это так, по привычке больше. Для форсу бандитского, одним словом. Никаких особых эффектов, по гипертрофии, даже в нашем, вполне добросовестном тренинге пока не замечал.

По поводу тяги, её местоположения в тренировке.... щас вспомню, хорошего нашего коллеги. Он ноги на лето не будет качать, (по многим причинам), а тягу бросать не хочет.

Я к тому, что вначале тренировки тягу ВООООБЩЕ можно ставить, если это целевое упражнение. То есть для ПЛ это нормально. Для ТА - так не делают. Для ББ - тоже не имеет смысла. Упражнение комплексное, ну просто идеально подходит как дорабатывающее, это по МГ, как регулирующее общую нагрузку, причем и объём, и интенсивность. Так что теоретически тягу можно ставить в начало тренировки, в ББ, если надо 1)поднять результат в этом упражнении, 2)поднять объём, 3)поднять интенсивность, 4)или поднять и объём и интенсивность. В зависимости от задачи - и режим работы в этом упражнении. Толи объёмно, толи в пирамиде, острота пирамиды - всё под цели такой вот постановки в начале тренировки. Но это если теоретически /вдруг надо. А на практике в ББ и тоннаж поднять, и МГ загрузить, и интенсивность поднять, - всё это или в конце, или ближе к концу тренинга.
Можно возразить - а мол, техника. Если надо технику нарабатывать, то надо вначале, на "посвежее". Не думаю. Техника в этом упражнении весьма сложная, - так говорят наши коллеги Валера и Олдбой. И я вполне верю. Но в ББ техника обычная, средняя, правильная по общим параметрам, - либо обычная толчковая, либо обычная рывковая, либо что-то среднее. По хвату и высоте отсюда старта. Всё остальное - обычное, внешне штангистское, но со средней скоростью, и обычно без подрыва. Если нужны трапеции, то с подрывом. Я например, лучшего упражнения на трапеции не знаю. Так что техника, по поводу тяги в начале тренировки, - тоже отпадает.

Ну, если попытаться всё-таки использовать отказ для гипертрофии, то мне кажется, надо делать отказ в диапазоне 8-12 повторений. Выше - это на плотность, жесткость мяса, ниже - там не работа мяса будет критична, сигналы нервные, нервные центры, это будет критично. То есть отказ, это не когда задавило высоким весом. Это просто атлет не поднял тот вес, который он и не мог поднять. Ну, если при этом он корчился и пытался жать, то тут просто отсутствие квалификации, мне кажется, ну, общей культуры тренинга. Для массового занимающегося в этом ниче стыдного, я без критики, по существу. Так что для самых тренированных, ну 6-7, и то - не уверен. А отказ в диапазоне 8-12 повторений, да еще в базовых упражнениях, например жиме лёжа - это тоже не так просто. Ну, я имею в виду, что тренированность должна быть. Иначе это просто неудавшийся подъём, сопровождающийся двигательной грязью, всеми этими сверхъусилиями. Так что до отказа, как я понимаю, нам всем - как до Киева раком. Это серьёзный приём интенсификации, и то, мне кажется, его стоит использовать в диапазоне 12-16 примерно повторений для повышения жесткости мяса.

По поводу плоской грудной клетки. Две тренировки - дыхательные приседания + пулловер и разводки легких гантелей.
Две или три - это жим лежа широким хватом + разводки, дыхательные, разворачивающие; подтягивания, тяги, брусья, рывковая тяга, - очень желательно. Можно написать прогу. Как расширяющий тренинг, похоже, только акцент на сечение грудной клетки.

Я с этим постоянно сталкиваюсь - сбоку уже есть, хорошо видно, а сзади - нетути. То есть. Это какое же нужно развитие этой МГ, чтобы она присутствовала при виде сзади?! Да, так и есть. Потому так и пилим, бицепсы бёдер. Ну, то что сбоку уже хорошо видно, уже очень приличный результат. Квадры всегда подтянуть можно, тем более для атлета, который смог решить задачу развития МГ задне-внутренней поверхности.

Ну, чтобы не отставать, от обсуждения тренинга, по поводу специализации спина+дельты. Как выяснилось, пока несколько приоритетней является развитие спины. Ну, и в задаче стоит - вместе с дельтами. Я бы сделал так - на спину побольше и с учетом непосредственных задач по развитию этой МГ - на толщину там, или верхнюю часть, или

на ширину, а дельты - прицепом. В качестве "прицепной" тренировки, например, поставил бы в основном жимы. Например одному атлету в третьей тренировке недельного цикла на дельты я поставил подряд 4 жимы. Стоя, стоя гантелей, сидя штанги и сидя гантелей. Ну, атлет то тренированный, в субботу у него 2 тренировки, плюс работа, чел на себя пашет, и по субботам тоже работает. Две предыдущие тренировки на дельты обычные, жимы/разводки/отведения, а третью поставил только жимы. Нормально. Потихоньку сдвигается дело.
Можно и диаметрально противоположно - спина мощно, а на дельты в основном разводки/отведения + 1 какой-нибудь жим. Мораль - основная задача всегда 1, остальное "прицепом". Получится решить задачу второго плана, - хорошо. Не получится особо - ну чтож, ничего страшного. В этом тренинге и такая работа идёт в зачет. Потому как стажность. При нормальном тренинга всё решает стажность. Работа никуда не денется. На следующем цикле она тоже скажется, проверено.

Форма и силовые результаты - это совершенно разные вещи. Обычно диаметрально противоположные. Когда атлет набирает форму, всегда отмечается снижение рабочих весов.

Восстанавливающие средства могут купировать, блокировать, в определённой мере адаптационные реакции организма.

А по питанию - у меня примерно такой подход - сначала нормальный тренинг, потом стандартизация/регламентация питания, потом корректировка. Не помню, чтобы при нормальном исполнении были проблемы. Правда и объёмы "летят", и от этого никуда не денешься. А вот уже ТОЛЬКО после этого начинаем набирать качественно. То есть если объёмы некачественные, то надо убирать ВСЁ, что уберется. Потом уже будет нормальненько.

По поводу аэробики вот соображения. Если нормально тренированный атлет например среднего уровня вводит аэробику, то это будет являться дополнительным стрессфактором, причем общего плана, то есть общестрессовой реакцией, что поможет посыпаться объёмам. В общем, на уровне или/или. Если аэробику применяет продвинутый профи, то общестрессовая реакция усилит специфический стрессфактор, в рамках которого у профи и идёт избавление от жировой. За новичка говорить вообще не приходится. Для него аэробика это явно общестрессовая реакция, хорошо обеспечивающая кирдык мышечным объёмам.

Да, не больше 30 градусов. Вот это упражнение - сведение нижних блоков на наклонной скамье, весьма эффективно для внутренней части грудных. Те блоки, с которыми мне приходилось работать, например, VASILовские, довольно хороши, удобны в работе. Грудное сведение, так называемая "бабочка", чето мне не нравится - слишком быстро "убирается" нагрузка с внутренней части. Жаль, что у вас это оборудование не работает. Важно еще и то, чтобы не создавать конкурентные отношения между внешними и внутренними частями грудных. Такое частенько встречается, при преждевременном развитии внешних частей. Так что если такой дисбаланс уже имеет место, надо убрать всю работу с внешних частей и сосредоточиться на внутренних. Не сразу, постепенно, но внутренняя обычно реагирует.

Тренинг с железом, квалифицированный тренинг, будет ОЧЕНЬ! полезен мужчине Вашего возраста. И даже старше. Когда-то видел фильм, там ББ юзали мужчины очень возрастные, лет от 55, многие 60 и старше. Зал еще там, в

фильме, был интересный, насколько помню - со стеклянной такой перегородкой, от пола до потолка. Фильм документальный. Ну, вот эти возрастные мужчины занимались как я понял, весьма квалифицированно, с точно подбираемой нагрузкой. Выглядели эти дедушки - улёт просто! Просто очень! хорошо подкачанные мужики, с хорошей, объёмной мускулатурой. Что интересно, часть из них принимали АС. Не помню, кто и зачем это всё организовал, но речь шла именно о влиянии тренировок с отягощениями на пожилых людей. В общем, там такие дедули были - обзавидуешься! Не уверен, но чето осталось впечатление, что это происходило в США. Результаты, с позиций геронтологии были мягко говоря "хорошие". Так что Вам совершенно не стоит комплексовать - возраст вполне еще результативный. У меня тоже тренировались такие возрастные атлеты. Один в прошлом кажется году, или в позапрошлом звонил из Израиля. Говорил, что тот тренинг, который он использовал, ну, вот эта версия, о которой мы тут и говорим, ему весьма и весьма помог. В чем, я так особенно и не понял, толи в отношении здоровья, толи еще что имел в виду атлет... Дорфман, имя сейчас пока не вспомню, отчество - Давидович. Разговор был короткий, нас разъединили. Так вот этот например атлет, а возраст у него был около 60, вполне полноценно тренировался, увеличил объёмы, со здоровьем проблем не было. А, вспомнил имя - Адольф Давидович Дорфман, если не ошибаюсь. Где живёт в Израиле, к сожалению, не знаю, он не успел сказать. Вам могу порекомендовать 3-4 тренировки в неделю, лучше циклами по 4-5 недель. Цикл 3 раза в неделю, цикл - 4. Особое внимание на состояние здоровья. Если есть патологии, то разговор отдельный. Еще надо иметь в виду состояние ССА. Веса умеренные, Полная амплитуда, опять же по возможности, упражнений - 5-6, вместо 7-8 обычных. 4-5 подходов, по 8-10 повторений. Растяжка очень важна. Попутно - надо тренировать ССС, тоже умеренно начинаем, доходим до средних нагрузок примерно через полтора- два года. Это по ССС. Позже можно с тренингом ССС быть поумеренней. И. Постепенность. Постепенно и СИСТЕМАТИЧЕСКИ надо втянуться в тренинг. Важно не иметь пропусков. ФС нежелательны.

Ребята, думаете я не сталкивался с естественными желаниями приходящих накачать и побыстрее руки и грудные? Конечно, сталкивался. И вполне содействовал, как тренер. И это достигалось. Но потом человек начинал понимать, что что-то тут не так. И пересматривал свои взгляды на мышечное развитие, на его каноны. И говорил - "А чеж Вы раньше не сказали?!". Естественно, получал ответ - "А я тебе говорил!". В ответ - "Ну, я ж тогда еще не понимал... Надо было меня ЗАСТАВИТЬ.". Ну, заставить - это не наш метод, но вот поднять планку до уровня выше "стандартного" в понимании эстетики мышечного развития тренер, мне кажется, просто должен. Ну, это лирика. А вот объективно - культуризм изначально жестко отстаивает пропорциональность, гармоничность и эстетизм мышечного развития. И вестись за толпой тренеру - элементарно стыдно, как постыдна всякая конъюктурщина. Говоря грубо - не стоит суетиться под клиентом. Надо уважать и себя и свою профессию. Много раз наблюдал - тренер идёт на поводу у тупых пользователей, а потом выслушивает от них же, продвинувшихся во взглядах, поучения по поводу того, что в угоду мнению толпы и было отдано, на поругание. То есть это уже не тренер, а так - подай-принеси, почеши-помешай, иди на @уй-не мешай. Есть ББ, есть классика, есть каноны, есть школа. Трудно? Трудно. И хорошо, что трудно, меньше "мусора" в зале болтаться будет.
У нас, когда работал в зале, было обычным следующее - приходит мощный качек, начинает жать и поднимать на бицепс. Веса большие, ножки тоненькие, грудные огромные и так далее. Свысока так, вальяжно... Ну, вокруг то любители, ниче на них особо и не видно, чето поднимают. Всё примерно так и длиться - от тренировки к тренировке. Пока... Пока качек не попадает на то время, когда раскачанный спортсмен проводит сеанс позирования. Были случаи, что человек, ну, не совсем человек, качек, я имею в виду, переодевался,
заходил в зал, попадал на позирование, (а атлет, нормальный атлет, в межсезонье, раскачанный, выглядит ... как атлет, в общем), смотрел, потом чето ходил по залу, потом пытался тренироваться, в смысле - жать лёжа, потом бросал и уходил из зала. И больше я его не видел.

Понимаете, накачать руки и грудь всяк и всегда может, ну если не полный придурок или не начитавшийся попсы современной. Но для чего тогда тренер? Тренер то ДОЛЖЕН придерживаться правил мышечного развития в ББ. Понятно, что можно и завлекать/привлекать, можно и войти в положение/желания занимающегося и забить на ноги, например. Но при этом пусть всяк тренирующийся ИМЕЕТ выбор. Или долго и малорезультативно вначале, но с выходом на баланс через 2-3 года, или быстро один верх, даже часть верха, ну, типа грудь/бицепс. А часто к сожалению выбора и нет. Мало нормальных залов, мало хороших тренеров.
Мне было проще. Я хотел иметь настоящий культуризм в зале, по самому бескомпромиссному счету, я его и мел, и мне пофигу было - нравится - тренируйся, паши, не нравиться - никто не держит. Хочешь по своему - тренируйся по своему. А, вот, наконец то получается сформулировать. Жесткая такая методическая и исполнительская погода в зале, а на этом фоне - безусловная демократия. Плати малую толику денег и тренируйся. Хочешь с тренером - за те же деньги тренер с тобой работает. Хочешь на свой страх и риск - тоже пожалуйста, если честно, мне даже проще. Меньше работы. Но в зале ВСЕГДА были соревнующиеся атлеты, и мужчины, и женщины. Возможно, вкупе с моей жесткой позицией, это и делало погоду в зале. В общем, всё-таки считаю, что тренер по поводу профессиональных просто обязанностей должен предоставить любому человеку традиционный, чистый, аутентичный, во, самое то слово - культуризм. Чтобы у занимающегося был выбор. И второе - методика может быть полноценной, если только она предполагает полноформатный тренинг, со всеми! атрибутами культуризма. И качеством, и балансом, и приёмами форсирования отстающих МГ.

На начальных стадиях актуально тоннаж/интенсивность, на более продвинутых стадиях - интенсивность/тоннаж, есть тренинги, где всё подчинено интенсивности, это совершенно естественно, есть и параметры тренинга, учитывающие имеющийся уровень тренированности и есть тренинги, где используется, умышленно, приём снижения тренированности. Например, уровень средней тренированности опирается на такую технологию - естественное снижение тренированности, использование этого эффекта. Ну, а по срокам - если говорить о срочных эффектах, то хорошо тренированный атлет вполне сохраняет уровень тренированности, на фоне снижения нагрузки, и полтора и два с половиной месяца. Если говорить и масштабных позициях, то я годами держу атлетов на одном уровне тренированности. Это так называемый уровень средней тренированности. На уровнях свыше средней тренированности применяется тренинг, примерно похожий на пресловутый и несравненный вит, шоб он сгорел. Обычная практика. В обычном тренировочном процессе. Но. Я Вам, коллега, совершенно серьёзно говорю, что на этом форуме никому, кроме ...., даже говорить о тренинге с высокой интенсивностью низзя. Заплюют. У наших коллег, и только у них есть право толковать об этом. Только не спрашивайте, - почему. Этого никто не знает.
А вообще приёмов много, достаточно много. Было бы неинтересно акцентироваться только на тоннаже, или интенсивности, или балансе, или качестве. Нормальный тренировочный процесс крайне многогранен и предельно вариативен. Эта диалектика и интересна. Как совершенно неинтересны все эти трафареты, идеологические.

В общем, если знать параметры тренинга, - предметно прописанные тренировки с подсчитанными нагрузочными параметрами, можно было бы и попытаться разобраться, почему у Вас так резко снижается тренированность к объёмной работе. Ну, это нужны примерные, то есть типичные проги по набору упражнений, с параметрами нагрузки и циклы таковых за последние полгода примерно.
Вот пример того, что если тренинг регламентирован, систематизирован, то можно о чем то говорить. Чаще, к сожалению, приходится иметь дело с кусками тренинга, отдельными фрагментами, вольно описываемыми, кому как Бог на душу положит.

Дело не в том, что тренироваться надо только так, как я написал в "Тренируйся...". Это одна из версий, я на этом настаиваю принципиально. Но. Если тренироваться, как в "Тренируйся...", то все условия должны выполняться. Спать надо, нормально, как минимум. Это достаточно серьёзный тренинг, но в общем то элементарно доступный. Привязывать тренинг к линейному прогрессу в объёмах тоже не получается. То есть если атлет не прогрессирует в объёмах, надо различать - потому что не растёт нагрузка, или при положительной нагрузочной динамике нет роста. Если второе - то хрен с ним, пусть нагрузка растет. Если при этом атлет в режиме, то есть адекватно спит и ест, то всё одно в итоге рост должен быть. Как-то так. Если не будет, то для натурала таки целесообразно уйти на меньшее количество тренировок. Но тут опять таки диалектика. Для того, чтобы уйти на меньшее количество тренировок, надо уходить с бОльшего количества вполне освоенного количества тренировок. Мораль - повышение количества тренировок не всегда дает бонус роста объёмов, на каком-то этапе тренинга, но чуть-ли не всегда обеспечивает приобретения при переходе на меньшее количество занятий. Если на бОльшем количестве атлет хорошо уже вработался, в том числе и "потоптался" на месте.

Боюсь забыть, может, я уже и писал - применяю сейчас такой вот тренинг: две тренировки дельты/ноги, две тренировки грудь/спина, 1 тренировка дельты/руки.
То есть, к примеру, в понедельник и четверг атлет работает дельты и ноги, ноги обычно умеренно, (у кого они уже есть, понятно), во вторник и пятницу грудь со спиной, обычно спина на полную, грудь средне, в субботу дельты с руками. В общем, применяю пятидневку в спортивном культуризме. Несколько отошел от обычного стандарта, акцентирую развитие верха. Таким образом, на фоне спортивного тренинга проверяю сокращенные проги. Вроде ниче, нормально получается. Одному атлету ввели еще одну, шестую тренировку, в среду, чисто на руки. В общем, неплохой вариант тренинга - дельты три раза в неделю, руки - фоновая плюс 1 тренировка, все остальное по 2 раза. Спина и грудь на одной тренировки это тяжело, но приемлемо, верх все-таки, и дает удельную, потренировочную СВ, ну, ноги - оптимизировал по нагрузке, дельты - 3 раза, что лично меня, например. очень устраивает.

По поводу остановки роста объёмов на так называемом плато. В том подходе к тренингу, который мы здесь обсуждаем, на определённом этапе тренинга объём нагрузки надо обязательно уменьшить и увеличить интенсивность тренинга. Ну, поскольку в этой версии тренинга линейно нигде с этими параметрами не работают, то выполняется это в форме циклов. Набираем объём, интенсивность в это время падает, потом снижаем объём и повышаем интенсивность. Потом с позиций уже более высокой интенсивности вновь задаем большие объёмы работы. И что интересно, отметь - чтобы выйти на еще большие объёмы работы, мы увеличиваем не количество подъёмов снаряда (в недельном цикле), а именно интенсивность. Это упрощенно; в практике, конечно, я например, широко использую и варьирование количества тренировок. Ну, и так далее. Что Ваня обидно, так это то, что вы, адепты "я не могу жить в зале, потому как у меня миофибриллы налазят на митохондрии в оверлоде" просто игнорируете тренинг. Как таковой. И не знаете вы его, в силу полной безграмотности, извини, я не тебя лично критикую, и знать не хотите. Вот так примерно обстоит ситуация.

Эти посты как-то почитал мой знакомый, кандидат БН *[биологических наук]*. Хы. Долго смотрел на меня. Я объяснил ситуацию, ну, типа ВИТ, то есть СУПЕРтренинг, ну, попса такая щас в сети. На смену динозаврам там всяким с титанами пришла. Приятель успокоился только тогда, когда понял, что это не я автор постов. Сразу повеселел и мы продолжили наше общение за стаканчиком виски. На прежней, душевной ноте. Больше никому эту хрень, про миофибриллы, показать не рискнул, хотя врачей, остепенённых, в кабинете бывает.
Он однозначно высказался. Высказывание... Я нелицеприятную часть опущу, хорошо? Сказал:"Они че, такие тупые?

Гипертрофия, вы ведь именно мышечную гипертрофию имеете в виду? - это комплексная сложноадаптационная многофакторная реакция. Обусловлена прежде всего комплексными изменениями ведущих систем организма. Причем здесь миофибриллы? Нахуй вы лезете в клетку?! Дебилы!!!".

Специфическая и общая тренированность суть одно, в ОТ, например. Общая это суммированная специфическая, "вытягиваемая" всеми системами организма. Примерно так. Восстановительные ресурсы - это то, что как раз не есть константа, а категория чрезвычайно тренируемая. В ОТ - постоянно удерживаемая или развиваемая.

На соматотропном гормоне, если есть многолетний стаж ОТ, очень серьёзного ОТ, до 12 тренировок в неделю, можно тренироваться и по ВИТ. ВИТ - если без попсы, это элементарный силовой тренинг с использованием предельных и сверхпредельных весов, только и всего. Такие тренировки редки, можно 1 раз в неделю на МГ, состоят из подводящих подходов с целью выполнить 1 предельный, часто на грани отказа подход. Конечно, всё работает. Правильное решение, если не порваться, конечно. Но и эти риски оправданы, на этом уровне. Таковы реалии спортивного культуризма высшего эшелона.

«А в натуралку ... кто-нибудь вообще по ВИТ есть?? Просто прием химфармподдержки немного нивелирует кое-какие моменты ... восстановления.»

Восстановление здесь ни при чем. Там восстановительных ресурсов море, это раз, во вторых, восстановительные ресурсы при таких редких тренировках не являются критичным параметром. Я уже объяснял. Попробую еще раз. Тренированный атлет, предельно!!! тренированный, с многолетним стажем тренинга, обычного тренинга. Повторить в сотый или тысячный раз свои предельные нагрузки он сможет, но результата это уже не даст. Адаптировался он, даже к предельно предельным нагрузкам. Что мы делаем... Раньше прогресс развивался в рамках специфической стрессреакции. На сейчас рабочей, хоть она и предельна, специфической стрессреакции уже недостаточно. Применяем сверхтипичный я бы сказал приём в элитном спорте - усиливаем специфическую стрессреакцию общестрессовой - то есть переходим на уреженный график тренировок. Это создаёт общестрессовую стрессреакцию, которая усиливаем специфическую. Получаем результат.
Проще. Есть высокотренированный атлет. Сбалансированный, с сухими объёмами, с очень хорошо тренированным ССА. Способен работать предельно. В ответ на работу он уже многократно, тысячи раз получал результат. То есть организма евойная невероятно привыкла отвечать на работу увеличением объёмов. Это "забито" на уровне всех систем, вплоть до клеточного уровня, естественно. Все эти вещи - результат, реализуется через наработанную специфическую стрессреакцию организма. Кому интересно, почитайте, это азы спортивного тренинга. Но. Имеет место адаптация к раздражителю. Единственный способ, мне известный, в таких условиях получить результат, это усилить специфическую стрессреакцию через общестрессовую.
Надо пояснить. Блин... Когда атлет начинает тренироваться, он испытывает значимую общестрессовую реакцию на тренинг. При постоянном и важно, - непрерывном тренинге на фоне постоянной стрессреакции формируется СПЕЦИФИЧЕСКАЯ стрессреакция, только в рамках которой спортсмен и получает результат. Со временем, с годами, наступает адаптация к нагрузке как к специфическому стрессу. Выходят из положения в спорте следующим образом - создают условия для возникновения общей стрессреакции на тренинг. Для этого например, после перерыва, обычно после серьёзных соревнований, нагружают атлета не плавно, а чуть вводят в работу, а затем жестко и сразу дают ему предельную на практике - околопредельную нагрузку. Ну, и еще есть приёмы.
Что мы имеем в культуризме. Есть атлет. Сверхтренированный. Вышел и уже давно находится на предельных нагрузках. У такого атлета сформирован узкоспециализированный отклик на тренинг. Более того, на любую

стрессреакцию он всегда ответит привычно - , то есть результатом. Но. Еще позже он от силы удерживается на своём лучшем результате, выполняя реально предельную для него нагрузку. Выход один - усилить специфическую стрессреакцию общестрессовой. То, что общестрессовая реакция для очень тренированных атлетов усиливает специфическую стрессреакцию, широко известно. Поэтому. Тренируем МГ не 2 и 3, а 1!!! раз в неделю. И очень жестко. Один из вариантов, только 1!, это несколько подготовительных и 1 подход с предельно возможным, а чаще и якобы невозможным весом. Понятно, что выполняется такой подход до отказа. И техника здесь может быть любой, главное - поднять, или - предельно, именно реально ПРЕДЕЛЬНО напрячься. Ну, люди и растут. Но. На самом деле усилить специфическую стрессреакцию общей можно не так уж и намного. Тут речь идёт о процентном соотношении. Ну, грубо. Имеет атлет 20 кг сухой мускулатуры. За счет приема усиления СС ОС он получит максимум 1-2 кг мускулатуры, за полгода такого тренинга. Но. Если на таком тренинге использовать инсулин, соматотропин, гормоны щитовидки, половые стероиды, бета-блокаторы, и некоторые другие препараты, то бонус может быть очень значительным.
Отсюда и вся эта лабуда, с витами, динозаврами и миофибрилльными титанами.
Понятно, что натуралу такой тренинг недоступен в принципе. В смысле - корячиться то он так может, только в этом нет никакой вразумительной необходимости. Говорить о натуральном ВИТе, это бред.

Важно следующее, мне кажется. В понимании этого вопроса - откуда ноги растут у ВИТа. Атлет начинает тренироваться. тренинг проходит на фоне постоянного общего стресса. Это, а именно постоянно повторяющийся общий стресс, обратите внимание - ПОСТОЯННО и ЧАСТО повторяющийся общий стресс генерирует специфический стресс. В рамках специфического стресса генерируется результат. В свою очередь, обратите внимание, специфический стресс ОТМЕНЯЕТ общую стрессреакцию на тренинг. На этот уровень атлет обязательно должен выйти. Это - для любителя обязательный уровень освоения тренинга. Это самый основной рабочий этап в практике. На тренировке убиваешься в хлам, но на следующий день вполне можешь и тренируешься. Выйти на этот уровень можно за полгода, это минимум, а обычно за 1 год работы. Ну, вот и всё. Вы уже в работе. Этот период многолетний.
Дальше, с наступлением адаптации (деадаптации, в определённом смысле) результат не только не увеличивается, но даже снижается, и это при том, что атлет уже освоил и работает предельно. Тут используются технологии спорта высших достижений, а именно - усиление специфического стресса общим, ранее успешно отмененным, еще на заре карьеры. На практике это выглядит как например, резкий, а не плавный подъём нагрузки. Урежение количества тренировок, снижение объёма нагрузки и предельное повышение её интенсивности.
В общем, мораль такова: 1) в начале карьеры атлет тренируется часто и регулярно. Это обязательно. Без этого никуда - и по наработке техники, и по связкам, и по ССС, и по наработке тренированности, то есть приобретения специфической стрессреакции, и по отмене общей стрессреакции.
2) на втором этапе, рабочем, когда вы перестаёте быть новичком, и у вас начинает появляться результат, вы работаете много лет. На этом этапе надо выйти на предельные для вас, ваших целей нагрузки.
3) третий этап имеет место только у элитных атлетов, которые освоили и реализовали предельный тренинг. Хотя. На очень продвинутых стадиях тренинга второго этапа можно кое-что использовать и для непредельных атлетов. Но это для любителя малоактуально, скажем так.
И вот что получается - надо четко понимать, - где вы, и а где так называемый ВИТ. Где у нас тута вася пукин, а где некто Д.Ятс. Сколько кто железа поднял, и у кого какой тренинг может иметь место.

Я когда писал ЛТ, еще пытался голень как-то вставить в проги. Погрешил против истины, если реально. На самом деле уже давно её в проги просто не ставлю. В общем, то, что я ставил в ЛТ голень в проги, это всё-таки ошибка. Во второй работе я уже написал, что работать надо больше, и в проги голень даже не ставлю. То есть это отдельная позиция.

Многое зависит от уровня тренированности. Чем выше уровень, тем больше "вложений" самого тренинга, самой тренировочной работы. То есть 1-ая позиция - это работа. Самые крупные массивы, такие как спина/ноги, надо работать 3 раза в неделю. Понимаю, что для любителя 3 прорабатывающих тренинга на ноги в недельном цикле примерно как убиться. Тем не менее. Продолжим. Особое внимание уделяем зонам с бОльшей толщиной жировой. То, что жировая уходит равномерно со всей поверхности тела, отчасти верно. Но еще более верно, более существенно, что жировая уходит с тех зон, на которые идёт бОльшая работа. Еще имеем в виду, что у каждого атлета есть зоны, актуальные по откладыванию жира. Например, у многих атлетов-мужчин это бока, таз, верх бёдер, талия. Бывает, спина. Понятно, что на эти зоны обращаем особое внимание.
Вторая позиция - питание. Я уже писал, но повторюсь. Для того, чтобы манипулировать питанием, надо, чтобы питание было РЕГЛАМЕНТИРОВАНО. Снижаем количество углеводов. Начинаем с вечернего приёма. То есть убираем вечерний приём углеводов. Практически всё. По 50 граммов углеводов примерно сбрасываем каждые 7-10 дней и работаем.
Количественные параметры в таком тренинге растут; например, я применяю такую количественную динамику - каждую неделю добавляем по 2 повторения. До 15-16 в подходе. Интенсивность, понятно, падает. Применяем суперсерии, что естественно, увеличивает плотность тренинга. Стандартизированных цифр у меня нет, не получилось, просчитать, когда было много материала.

Тренировки через день по проге "4-хдневного объёмного" - абсолютно приемлемо. Особенно актуально, если есть напряги по жизни-работе. Единственное психологическое неудобство - тренинг сливается в восприятии, становится монотонным. Техническое неудобство - не все залы работают по воскресеньям, как у нас, например. Хотел давеча ребятам поставить тренинг 4+1, ан, не вышло - зал по воскресеньям не работает.
Ну, и надо, конечно, иметь в виду, что при тренировках через день рост выносливости, общей, будет меньшим. Ну, это не столь актуально, в общем контексте этой версии, то есть основной режим всё одно её, ОВ, будет вполне достаточно развивать. А вообще решение хорошее. Помнится, Нокс таким образом в своё время очень неплохо спрогрессировал.

При таком тренинге выражено имеет место дефицит витаминов группы В. Эта группа совершенно необходима в связи с высокой нагрузкой на ЦНС. Адаптогены - для самого тренинга не очень актуальны, но если есть напряги по жизни, то стоит. И больше особо ничего не надо. Но! При условии полноценного питания. То есть не стоит, например, принимать жирорастворимые витамины, а стоит иметь в рационе хорошие жиры - растительные масла, молоко, натуральное, жирное, рыбу. Не стоит принимать метионин, например, а вот творог, особенно в сезон, как сейчас, умеренно жирный, стоит. Питание и режим при таком тренинге - реально составляющая часть успеха.

По поводу кардионагрузки - так и есть - работы настолько много, и ССС с респираторной системой грузятся вполне основательно и систематически. Кардионагрузки на фоне такого тренинга мне кажется, совершенно излишни.
По поводу формы приёма витаминных препаратов - на уровне 4-5 тренировок вполне достаточно таблетированных. Да, по поводу рибоксина - это я второпях пропустил - нагрузка на сердце действительно большая, такие препараты, как рибоксин, инозин, калийсодержащие препараты крайне желательны. Плюс курага, изюм, мёд - должны присутствовать в рационе. В зимне-весенний период приходится принимать аскорбиновую кислоту. Это при 4-5 тренировках. При 6 и более тренировках конечно, круг препаратов расширяется. До препаратов, стимулирующих углеводный и белковый обмены, - в любом справочнике они есть. В общем, настолько, насколько атлет может и желает себе это позволить. Например при экзаменах, на фоне напряженного тренинга применяли ноотропил. Перед

соревнованиями тоже. На сушке - препараты, понижающие свертываемость крови + аскорбиновую кислоту + никотиновая кислота. В общем, можно или нужно взять справочник фармакологический и смотреть по группам препаратов. Почти всё можно применять - я имею в виду из каждой группы всегда пара-тройка препаратов нужна. Особое внимание стоит обратить на синергизм (взаимодействие) препаратов. Я как-то, если честно, подзабыл, насколько эта тема обширна. Если найдёте, есть хорошая такая брошюрка, группы специалистов из Питера. Название - что-то типа "Фармакологическое обеспечение тренировочного процесса в ББ", я уже на неё ссылался, помнится. Небольшая по объёму, но весьма компетентная работа. Там, насколько помню, все препараты разбиты на 7 групп. Более того - даны схемы - по несколько препаратов для тренинга в объёмной, объёмно-силовой, силовой и прорабатывающей (рельефной) фазах тренинга. Там десятки схем, очень компетентная работа. Когда мы активно использовали нестероидную фармподдержку, я посчитал, - применялось до 40 препаратов. Причём, что важно - с учетом синергизма и под каждую фазу тренинга. Но это на 6 и более тренировках. При 4-5 тренировках - группа В, окислительно-восстановительные ферменты типа рибоксина, аскорбиновая к-та, вроде всё. Жирорастворимые - А,Е,Д, - вполне доступны при нормальном питании, мне кажется. Ну, для пущего эффекта стоит делать в течении года пару-тройку курсов адаптогенов, йодсодержащих препаратов и группу фосфолипидов - типа эссенциале. Эссенциале, в сочетании орально + внутривенно, учитывая нашу специфическую экологию, стоит не только атлетам, а вообще - всем гражданам. Впрочем, как и йодсодержащие препараты.

Дело в том, что для получения качественных объёмов нужен хороший метаболизм. А он состоит из катаболизма и анаболизма. На анаболизм без фармы повлиять трудно. Будешь мало тренироваться и много кушать - элементарно обрастать будешь жиром. А сдвинуть катаболизм частыми тренировками вполне элементарно. По ходу организм приспосабливается, поскольку катаболизм и анаболизм это по сути одно, две стороны одного, на выходе и получаем более качественный анаболизм. Извини, проще не получается. Всё в динамике. Прежде разгоняется катаболизм, а позже совершенствуется и анаболизм/метаболизм. Посмотрите на спортивный культуризм. Даже на фарме, стимулирующей анаболизм, каждые полгода приходится предельно сушиться. Именно это прежде всего после просушки и даёт возможность набирать в конечном счете качественные объёмы.

А тренинг Любера - это достоверный, честный тренинг. Просто я больше ориентируюсь на СВ, у него акценты на силу. Но и там и там - критерий - то или иное функциональное качество. Всё правильно, как по мне.

«но я не представляю себе как можно
сделать 20 подходов на МГ с приличной
интенсивностью и за приемлимое время (не 2 часа)»

Да вполне можно. И приходится. Это ж культуризм. А делается просто. Сначала тренинг направлен на развитие нужных для этого функциональных качеств - силовой выносливости и силы. Мышечное развитие вообще не принимается во внимание. Развиваются нужные ФК в нужной размерности а потом уже начинаем думать о мышечном развитии. Это даже тривиально. Чтобы попасть "направо", начинаем двигаться "влево". Подобные "противоречия" абсолютны, мне кажется. Массовая ошибка - это привязка начального (стартового) тренинга к мышечному развитию - здесь и сейчас. Если есть технология, соответствующая, займитесь развитием ФК, то есть обычным спортивным, то есть функциональным тренингом, не ставя абсолютно никаких задач по мышечному развитию, (кроме 1 исключения) и такие вопросы просто отпадут, сами собой.
Кстати, у Любера тоже самое. Сначала пожми столько то, а потом уже будем гутарить о мышцЕ. "Или не позорь идею."(с) Доктор Любер. По памяти цитирую, может, не совсем точно.

Я то нигде не упоминаю эти вот 80% от 1ПМ. Там по другому делается. С той интенсивностью, с которой Вы в состоянии сделать регламентированное (указанное) количество движений. Всё гармонично. В данном случае гармония в том, что СВ развивается легче, в смысле - быстрее, чем сила. И является основным предваряющим (базовым) качеством для развития силы. Плюс связки, техника, ССС и так далее. Это базовый "встроенный" эффект этой версии. На том стоим. Это экономит время и силы. На самом деле. Никто ведь силу " в лоб" не развивает. В нормальном спорте.
По поводу развития силы. Везде, во всех силовых видах спорта прежде развивается СВ, а на её базе - сила. Да и технику разучить по другому - никак. Я уж не говорю и связках/суставах.

Не подходит разовый максимум в процентах для ББ. Принципиально не подходит. Очень много упражнений, где это неприменимо

«я против развития СВ как основного качества, когда речь идет о гипертрофии»

Ну, пока основным ФК, вызывающим гипертрофию, была как раз СИЛОВАЯ выносливость. На поздних стадиях тренинга СВ+сила. Развитие силы вполне возможно с гораздо меньшей гипертрофией, нежели при развитии силовой выносливости. В общем, то, что сила является главным качеством для гипертрофии - с этим я не соглашусь.

чередование ОТ и ОСТ; ну, на продвинутых стадиях у натуралов постоянно применяли. А 6 недель по 4 тренировки по 6 упражнений по 6 подходов по 6 повторений - это удачная такая цифровая компоновка тренинга. Очень эффективное получается соотношение ОБЪЁМ/ИНТЕНСИВНОСТЬ. Хороший тренинг, именно для натурала - в сочетании с ОСТ. Пирамиды конечно, можно и поострее, и на 3 и на 2 и на раз в отдельных упражнениях. На фарме эти два тренинга в сочетании обычно приводят к росту силы, часто ненужному, а вот для слабых от природы атлетов, то есть не слабых, а имеющих дефицит силы как ФК, такая связка - хорошо себя зарекомендовала - и для развития силы и для объёмов. Это по цитате.

Кстати, вот по твоему примеру, по твоему тренингу хочу сказать, что тот факт, что около года ты работал и по 5 и по 6 тренировок, является серьёзнейшим обоснованием твоего успешного тренинга на 4 днях.
И еще одно отступление - при такой успешной практике как у тебя атлет имеет хороший выбор по поводу дальнейших вариантов тренинга - можно сосредоточиться на какой-либо одной-двух МГ; чаще выбирают пару, - обычно руки и какую-либо МГ верха, - либо дельты, но это редко, либо грудные, это наиболее часто, либо широчайшие. Иногда - сосредотачиваются на ногах. В этом случае, насколько я наблюдал - если у парня от природы ноги хорошие, при мощном развитии ног появлялись проблемы с верхом. Если ноги раньше не доминировали, по телосложению, то обычно отмечался в первые полгода и хороший рост верха. При том, что верх не менее 50% тренировочного времени вообще не работался. Замечу, что в случае намерения максимального тренинга ног стоит предварительно хорошо продвинуться в тренинге разгибателей спины и мышц живота. Мне кажется, такая ситуация, когда атлет имеет такой выбор - неплохое вознаграждение за годы работы над собой. Да, вот еще пример разумного выбора - если у атлета от природы верх подзажат, то обычно продолжали предельно развиваться дельты, грудь и спина, а в перерывах между полугодовыми циклами тренировались руки- обычно два цикла по 4-5 недель; иногда между циклами на руки вставляли тренинг (специализацию) на ноги. Понятно, что если планировалась такая специализация на ноги, то они предварительно в определённой мере акцентировались, чтобы меньше умирать на специализации.

По поводу тренировки МГ раз в неделю спорчик-междусобойчик? Я тоже свои 5 вставлю. Можно, иногда нужно, на практике приходиться, в определённых условиях можно считать более менее эффективным, а профи широко применяют. Для любителя можно применять со стажа хотя бы в год; техника должна быть поставлена - УЖЕ! и самое важное - подготовлен суставно-связочный аппарат - всё это естественно - при обычном тренинге. Ну а дальше можно ставить - либо для поддержания МГ в рабочем состоянии при "освобождении" тренингового пространства, либо в надежде получить результат; на практике эта ситуация обычно в таком тандеме и имеет место. А тут как раз и интересно - как войти в эту одноразовую работу и выйти. Я обычно стараюсь прежде загрузить хорошенько эту самую МГ, потом поставить на 1 раз. Если после этих двух циклов загрузка/разгрузка провести втягивающий цикл на 2-хразовый тренинг, только чуть короче, недели на 4, а потом провести специализацию, то есть поставить на 5-6 недель на 3 раза, - для меня это реально рабочий вариант. Но для уже хоть более менее тренированных. Новичку ставить МГ 1 раз - и опасно и неэффективно и неперспективно. Хотя мне приходилось - когда надо "сбить" хорошо закрепившиеся корявости в технике. Но это с позиций техники/педагогики уже. То есть атлет имеет качковский эдакий прибабах по технике, обычно на какую-нить 1 горячо любимую МГ, сам почти не тренирован, и надо срочно менять ему технику. Оно и жаль прекращать такую веселуху в зале, но некоторое время всё-равно приходилось ждать - пока атлет адаптируется в новом зале, пока народ налюбуется и сделает выводы для своей техники, пока сам время выберешь - тогда и ставим на 1 раз и уж потом всю тренировку я от него не отхожу. Парадоксик такой вот - в нормальном тренинге техника нарабатывается на 2-разовой работе а у ребят с "диких" залов приходиться наоборот; ну, там всё наоборот. Просто по другому не заставишь, не вынудишь. Атлет такой эту самую МГ чуть ли не на каждой тренировке качает; а тут он всю неделю ждет когда же наконец оторвется на своей любимой той же груди, - ну и обычно просто перегорает. Ну, и предварительно конечно надо загрузить ему те МГ, загрузка которых поможет ему сделать правильную технику и затруднит выполнение стереотипной.

По частоте тренировок опять же... Я пока схематично, это очень длинный разговор, поэтому пока многое придётся опустить. Но под углом "роста мышц", так сказать. 2 тренировки в неделю - 1 в 3 дня, 1 в 4. На 1 МГ, естественно. Условно 3/4. Большой объём нагрузки для НАЧИНАЮШЕГО атлета. При полноформатном тренинге. Эффекты - помимо техники, ССА и типа респираторной/ССС - приобретение общей выносливости, затем силовой. Хотя взаимосвязано. Мясо. Растут все вспомогательные кишочки/структуры - митахонры там, саркамеры наверное и много всего. Причина - Серьезное постоянное НЕДОВОССТАНОВЛЕНИЕ. Но именно МГ, энергетических клеточных структур. Организм уже адаптировался. Сократительные структуры, это наверное миофибриллы так называемые - типа или не растут по причине малого раздражителя - интенсивности (рабочих весов), или им пока мощностей вспомогательных структур не хватает. Так и пашем. Потом веса начинают расти. Толи энергообеспечения начало хватать, толи по этой же причине и исполнительные кишочки, сократительные, МФ, условно, начали расти. Уменьшаем частоту тренинга МГ - теперь не 3/4 а 4/5. То есть 2 раза в 9 дней. Энергообеспечение выдает повышенные параметры - время на восстановление увеличилось поскольку - и срабатывает механизм - меньше объём/больше интенсивность - явный рост МФ. Не, из уважения к науке напишу - миофибрилл. Ну, и так далее - до совершенно рабочих и эффективных 2 тренировок МГ в 3 недели, то есть если по прежнему вариативно интервалить, например делать первую в 1 день а вторую в 10-ый тренировочный день - условно 10/11. И так далее до вполне рабочей 1 тренировки МГ в 42 дня - привет Михалычу. При такой редкой работе там наверное и травматика так называемая присутствует. Мягко говоря. Вариант - от 3/4, то есть 2 раза в неделю плавно, циклами, увеличиваем время восстановления, то урежаем частоту тренинга - 3/4, следующий цикл 4/5, потом 5/6, можно и 6/7, то 2 тренировки в 13 (например) дней - так находим оптимальное время восстановления для КАЖДОЙ МГ. Я вполне могу предположить - для дельт - 3/4, груди - 4/5, спины 5/6, ног 5/6 - это для серьезно тренированного атлета ранее по ОТ - получаем реально оптимальное время восстановления каждой МГ и идеальные условия для роста

собственно мяса. Считаем общую частоту тренинга в цикле - длина микроцикла 11 дней. Дельты - 3 тренировки + 1 день отдыха; грудь - 2 тренировки + 2 дня; спина - 2 тренировки; ноги - 2 тренировки. Итого 9 тренировок за 11 дней. Из них 3 на дельты, 2 на грудь, две на спину и 2 на ноги. Если ФК готовы - рабочий вариант.

Да это не проверялось, просто делалось, одним тупым тренером, который как и все нормальные практики не слышал о джоунсонах там и иже с ними - о всей этой околобилдерской 3,14здобратии. Типы сложения и типы НС элементарно нивелировались/отрабатывались тренингом. Как и все эти волокна с их типами. Это в значительной мере тренируемо, на том стоим - жестким однотипным и обязательно объёмным тренингом, с другой стороны даёт реально индивидуальные реакции на выходе. Но делается именно так = сначала всех под одну гребёнку, только потом реально можно начинать присматриваться к УСТОЙЧИВЫМ постоянным индивидуальным реакциям. Пока атлет не прошел стандартного тренинга - о чем можно судить? Мерить его индивидуальные так называемый тип сложения в искусственных умниковских лабораторных условиях, да еще в плоскости плана кафедры по КПН? Мне нужен был для этого в своё время тренировочный зал, и только. Я его и делал в свое время, своими руками в буквальном смысле. Ну и инструментарий нужен - технология тренинга. А это вопрос уже элементарной "тупости" тренера - в спорте так было всегда. Тупые тренеры делают, "ученые" стоят рядом с разинутым е~альником, пытаясь поддерживать умностность лица и важно раздувая щечки под скудоумными кабинетными лобиками. Там было всегда - до эры сети. Настоящий шабаш только начинается. Скоро какой-нить гений с кологрива начнет поучать тренера нац. сборной. На своём племенном птичьем языке, естественно, потому что в теме вообще ну ни хрена и не знает и не понимает, не может понять, даже если ему пояснить. Это какой-то просто полный 3,14здец - массовому ББ. Разве что назначать лоботомию, из самых гуманных соображений, для самих же гениев? Это мысль, однако... Брать подписку, - как тока гений-дилетант начинает биться в творческих судорогах, - от семьи, и - чик по лобику, и нетути бывшего гражданина Полиграфа Полиграфовича. А на его месте опять возвращается к полноценной гражданско-профессинально-обывательской жизни тот же квалифицированный слесарь с вагоноремонтного.

Помните вот то письмо, где я писал о схеме выхода на тренинг, проводимый по критерию полного восстановления МГ? Там приводилась такая схема, примерная:
дельты 3/4; грудь 4/5; спина 5/6; ноги 5/6. Хорошая схема, вполне рабочая для опытных атлетов. Работает очень долго, годами. Обратите внимание на "вилку". Она нужна чисто технически, поскольку промежутки между тренингом МГ не кратны, поэтому удобно сдвигать ту или иную МГ, то есть для избегания "нахлёста" по дням тренинга. Но в большей степени она нужна для определения времени восстановления МГ, ну, более менее полного, на уровне 5 или 6, 4 или 5 дней?... Эта процедура, рабочее варьирование времени между работой МГ, как рабочее, то есть по схеме, так и при коррекции расстановки МГ в текущей работе выводит нас на такую ситуацию, причем в совершенно рабочем режиме, элементарно по ходу тренинга, когда надо было вчера, чтобы в "яблочко", а пашем сегодня, а то и +2 дня от пика восстановления. Имеем так называемое "сверхвосстановление", блин, а если нормальным языком, то растренированность. Впрочем, отдам дань общепринятой терминологии - пусть будет сверхвосстановление. Работаем с + по срокам, имеем травматику. Чем больше объёмы, больше амбиций и фармы, тем этот + больше. Ну, в разумных пределах. И опять же по принципу, "с меньшего взять больше", (о, оказывается, и в ОТ таковое имеется!?). Всё! Травмируем, выздоравливаем, растём. Есть проблема - обеспечивающая компонента растренировывается. Понятно, крутим велик. Достаточно оказывается тренировать в аэробном режиме ноги. Для среднего цикла такого тренинга обычно хватает. И помогает заживлению/восстановлению/росту сократительных структур. Что еще. Необходимые условия - огромная мышечная масса, предельная фарма, гормон роста и инсулиноподобные препараты естественно - в первую очередь. Риски, помимо фармо/медицинских - травматизм. Вот и вся концепция всех этих супертренингов.
Так, для кого-то будет полезным - я вижу, к огромному сожалению, что у очень многих атлетов есть проблемы с суставами. Если это верх, а это чаще всего, обычно плечи и локти, то в ОТ поступают весьма просто. Весь верх не

тренируют, бросают всё. Всё внимание на ноги. Циклами по 2 и по 3 тренировки в неделю. Ну, еще понятно, разгибатели спины, пресс и голень - так что получаются те же 3-4 тренировки. Можно так спокойно полгода и больше работать. Да, собственно, и надо - где-то полугодовой цикл запланировать и делать - что интересно - с интересом и разумным азартом. За верх можно не переживать. Восстанавливается очень быстро, если конечно тренинг ног был реализован, без пропусков и так далее, то есть по тренингу ничего не меняется - работы то валом, и появляется возможность "сделать" себе ноги. Верх потом проще будет сделать. А вас догнать по ногам - это не так просто. Делайте из минусов плюсы, весь тренинг так построен.

Любой, именно любой тренинг можно просчитать и иметь там параметры нагрузки. Вот обсуждался тренинг Джоунса, кажется. Три тренировки, весь мышечный аппарат, отказ там, кажется, - это фрагмент, вариант работы. На именно Тренинг конечно не тянет. Таких тренингов/вариантов можно "нарисовать" много. И что, всё это будет претендовать на тренинг? Нет, частный случай, к которому вполне применим инструментарий ОТ, как вы его называете. Можно ли так тренироваться? Конечно, можно. Будет эффект - будет. Такой и такое время, сколько и как до этого чел работал в нормальном режиме. Пример вариантов тренинга - крайний, так сказать - я выделяю основные категории внутриклеточных структур, имея в виду определённые тренинги/режимы работы под ту или иную структуру, - выбираю, опираясь на опыт в обычном тренинге, соответствующие алгоритмы/очередности развития тех и иных структур, выстраиваю таким образом несколько циклов - от связок из двух-трёх 5-6 недельных циклов до полугодовых и годовых циклов... И!!! Этот тренинг, целиком подчинённый, детерминированный процессами/очередностями развития все тех же внутриклеточных структур, будет по форме функциональным! Это - важно. Так что берите ЛЮБОЙ тренинг, выстраивайте более менее вразумительные, предметные алгоритмы работы по этому тренингу, в соответствии с его природными так сказать, параметрами - при нормальном раскладе все одно получится тренинг, базирующийся на развитии и использовании ФК, в том или ином наборе, конфигурации.
Вообще по тренингам. Для тех, кто искренне ищет оптимальную практику. Надо знать, что в любой "штуке", ну там тренинге, других практиках/дисциплинах есть практики (тренинги) аутентичные, и все остальное. В ББ из тех, с которыми я знаком, такими аутентичными тренингами являются тренинги Тэнно и Сорокина, Шубова и Остапенко, Доктора Любера. Разумеется, тренинги Вейдера и Шварценеггера. Наверное, есть и другие авторы, но я мало что читал, собственно, и Вейдера и Шварца - только просматривал. Так что если интересен тот или иной тренинг - да просчитайте его, распишите даваемый алгоритм, и сразу будет видно, что это - и чаще всего будет какой-нить фрагмент обычного аутентичного тренинга. Например, какие-нить там практики, состоящие из форсов, полуповторов, четверть повторов, негативов и отказов, - как бы они не подавались, хоть через молекулярное строение левой печенки, - описанные Вейдером приемы акцентации нагрузки. И так далее - так же и Джоунс - ну 3 раза. А что, 4 нельзя? НУ все тело. А что, раздельно нельзя, не сработает? Узколобость, сектантство. Что вообще приводит к потере смысла общаться в этом вот случае, в нашем инетовском - альтернативщики, которых я типа "не жалую", принципиально не знают культуризма. Не знают элементарных, повторю, - элементарных вещей обычного, то есть аутентичного тренинга.
ПО тренингу любителя. Уже присутствуют здесь атлеты со стажем в 5-6 лет. Встаёт вопрос, как лучше распорядиться временем/работой. Абсолютно актуально, поскольку человек знает, что такое многолетний труд, и имеет результат. Но. Для тренинга нужна сверхзадача. Даже если иметь в виду строго поддержание имеющегося уровня, надо предпринимать меры, несколько выходящие за привычные рамки имевшей место практики. Например - иметь пару циклов очень тяжелого тренинга, в году, и это для только поддержания результата. Можно и так. Но хочется иначе. Задачи нормально оттренировавшегося любителя, желающего продвинуться еще дальше, могут решаться мне кажется, только через выход на гораздо более совершенный обмен веществ и повышение/поддержание более высокого уровня функционирования/энергообеспечения организма. Причем оговорюсь, кстати, по фарме. У натурала может иметь место только прием таких препаратов как витамины, минералы, микроэлементы - строго в том случае, если в силу каких-либо объективных причин, Север там, еще что-нить нестандартное, если он не может

получить их из пищи. Иначе это не натурал. То есть в 99,9% натуральный атлет не должен принимать ничего, кроме пищи и воды. Хотя энергетически активная пища, травы, минералы, даже искусственно полученные препараты, типа там синего йода с янтарной кислотой применяться могут и должны. Критерий - природность, природные формы. Но даже в этом случае у продвинутого любителя возникает необходимость принимать большие количества пищи. Это по любому делает тело слабым, вялым, а ум тупым, ленивым. Тягать железо, постоянно есть высокобелковую пищу, много спать, - издержки жанра; в той или иной степени они будут иметь место у каждого любителя. Продвинутого, я имею в виду. Подавляющему большинству до этого далеко, не расстраивайтесь. А уровень мышечного развития я имею в виду предельный. Дельты можно развивать практически предельно, верх грудных - тоже - если передние дельты будут развиты предельно. Спина - там непредельно, по ширине и толщине, иначе трудно будет поддерживать этот массив в тонусе, без отложения жировой, но и доступные объём/конусность(форма)/мускулистость потребуют огромных и постоянных затрат энергии, даже для поддержания. Руки - на самом деле это таки лицо культуриста, если есть все остальное. Пиковые, с жестко обозначенными "перетяжками" по объёму ниже плечевого сустава и над локтевым - это работа не на один год. Предельно!!! проработанные, это по другому и не может быть. Но для этого нужно иметь и оптимальные, строго оптимальные кондиции тела. Очень значительные объёмы при постоянном минимуме жировой. При постоянном, а это крайне сложно. А там, где работа так длинна, строго обязательно иметь план, программу многолетней подготовки. Так что это важно. Удержать натренированное и все равно надо иметь цель - предельное мышечное развитие. В определенном формате, разумеется. Ноги наверняка не придется развивать предельно - это не отвечает формату атлетического сложения, на сегодня, во всяком случае, - уже легче. Да и просто по жизни - неудобно с такими бедрами, слишком объёмными. Надо очень много времени, придется, никуда не денешься, отводить прорабатывающему/формирующему тренингу. Делать дельты округлыми, например, как делает Олгерон, можно за него только порадоваться, много работы на стыках мышечных массивов и групп, любителю/натуралу без этого не обойтись. Тут и растягиваться придется, это тоже хорошо отрабатывает края МГ, места стыковок.
Ну, в общем, много еще чего надо делать, есть куда двигаться, даже хорошо продвинутым. Причем. Надо не на профи смотреть, это совершенно не соответствующий формат и да и вообще подход к предельному мышечному развитию, а четко иметь перед глазами, типа внутренним зрением себя самого с предельно или околопредельно развитым верхом, грудной клеткой в том числе, возможно, я имею в виду объём и ширину плеч, узкую талию, всегда, в любое время выраженные кубы пресса. То есть у любителя стоит своя, не менее трудная задача - и по мышечному развитию, и, в отличие от профи, он должен выглядеть, то есть всегда ,чрезвычайно мускулистым.
Так что искал бы практики/техники, которые могут реально мощно оптимизировать обмен веществ и энергетику. Переход на уреженный тренинг я успел вам нарисовать, но не хочется в промежутках крутить педали велотренажера. Надо переходить на другие технологии. Но. Тут опять же встает вопрос, при выборе и тестировании таких технологий, - вопрос об аутентичности используемых методов/тренингов/практик. Причем. Именно для того, чтобы пользоваться ТОЛЬКО отдельными техниками. Для этого надо прежде найти такие методы, идентифицировать их по критерию аутентичности, (а там дела обстоят, в нашем информационном поле так же, как и в ББ, если не хуже, поскольку предмет неизмеримо сложнее), а только потом выделить, апробировать в работе и более менее технологизировать/увязать это с практикой ББ. И спаси Господи свалиться нам в какую-нить эзотерическую муть. Чтобы избежать расхожей эзотерики, повторюсь, надо и подсобные приемы тренинга взять из прежде идентифицированной аутентизированной, если хотите, практики.
Алгоритм такого тренинга может быть примерно таким, общий, - 2-3 года нормального тренинга ББ, потом полтора-два года иной практики, потом на фоне привнесенной практики начинать тренировки по ББ. Это еще полтора-два года. Потом постоянная практика - ББ+обеспечивающая необходимый фон привнесенная практика. В принципе, это возможно. Реально - это надо делать не в открытом пространстве инета. Тут за простой тренинг и то скоро шельмовать начнут. Это надо делать в закрытой аудитории. Причем никакого сектантства, - кому надо, постучат, был бы уровень, и тренинга и общения, а практикующие найдутся. А эту ветку я таки оставил бы. Пусть будет, согласен. В таком виде, как есть, не стоит чистить. Все равно тут уже грязно, информационная грязь, - лучше уйти в другое место.

Реальное место или виртуальное, это не важно, все это информация. В любом случае, для меня эти риски неприемлемы. Не скажу, что я этого не ожидал, собственно, понимал, и сознательно и сам "мусорил", поскольку сознательно же и сам принимал условия игры, параметры общения. Так что если принципиально, то у меня вообще ни к кому нет ни единой претензии, это абсолютно! серьёзно. Мы все сделали то, что смогли сделать. Всё, пока, успехов. Встретимся, наверное. Если будет какое-нить закрытое пространство, пригласите. Не скажу, что меня хоть как-то культуризм интересует, но обсудить возможности гиперпрыжка было бы интересно.

Обычно у всех практикующих наблюдается превалирование либо разгибателей либо сгибателей. Разгибателей несколько чаще, насколько я заметил. Например - хорошо идут дельты, трицепс, квадры - а с широчайшими, бицепсами рук и ног могут быть проблемы. Именно поэтому - обратите внимание, - с самого начала тренинг строится таким образом, чтобы в более менее равной степени грузить весь мышечный аппарат. И развиваем и тестируем. То, что идёт, несколько задвигаем в пользу того, что "упирается". ТО есть изначально в равной степени, а как только намечаются индивидуальные реакции по мышечной отзывчивости, - уже далеко не равномерно грузятся МГ. Так что именно поэтому, помимо просто "баланса" наш тренинг и есть таким развёрнутым - и на все МГ, и с использованием всего арсенала упражнений. Почему все упражнения? Пример. У атлета, как постепенно выяснилось, разгибатели реагируют лучше. Приналёг он на дельты, это тяжелая МГ, но она у него что называется "пошла". Больше было жимов, дельты отреагировали, верх стал мощнее, жестче. Спина, - тут все несколько иначе. Шото не очень видны сдвиги. Если атлет и дальше не переформатирует тренинг в пользу спины, в перспективе появятся серьезные проблемы; отставание, на фоне продвинутых антагонистов очень сложно ликвидировать. Ну, понятно, что надо заняться спиной. Это мы рассмотрим. Я хочу обратить внимание, что необходимо сбросить темпы по развитию антагонистов, в данном случае дельт, верха, который строится через разгибатели. Но и время ведь терять нельзя. Поэтому - на дельты больше используем разводки, (и опять же, если эти самые разводки присутствовали с самого начала тренинга, то атлет спокойно сдвигает свой тренинг дельт в эту сторону - техника есть, навыки есть), жимы в конце тренировки, в меньшими весами, полноамплитудно и именно как говорится "на дельты", на уже подзабитые дельты, с меньшим как-бы участием трицепса. Вот это интересно. Вот такие вроде бы мелкие приемы позволяют именно квалифицированно тренироваться. Я видел такое много раз - надо бы помягче сработать на дельты - акцентировано работать в разводках, а жимы поставить в конец тренировки и просто "дожать" уже хорошо забитые дельты - нет, здоровенная детины уперто халявит на разводках и выкладывается на жимах, да еще и недовольна, почему тренер его любимые жимы гантелей сидя поставил в конец тренинга. Так что будьте хитрыми. Мягкость должна быть в тренинге, искусство, изощренность.
Спина - растет сверху и сзади. Вот буквально в воскресенье в очередной раз был просмотр. Сзади спина уже наметилась, появилась ширина/конусность, спереди этого еще не видно. Атлету 25 лет, может, зоны роста у него уже и закрылись, и кости не должны расти, но растут. И грудная клетка и верх, то есть плечи, (в обиходном смысле) расширяются. Таз - вполовину меньше стал, если смотреть сбоку, бицепс же бедра растет потихоньку. А парень был жестким, сильным, с выраженным превалированием разгибателей. Ниче, технику полноамплитудную освоил, таз торчать перестал, верх расширяется. Кстати, я ему спину поставил с грудью. Это хорошее сочетание. Даже для тех, у кого по возрасту кости вроде и не должны расти. И для самих широчайших похоже, хорошее сочетание.
Вывод. С самого начала тренинга все грузится равномерно, присматриваетесь к мышечным реакциям, потихоньку сдвигаете нагрузку с хорошо идущих МГ в пользу "упирающихся". Всё это реализуется через "развернутость" тренинга. Никаких - разводки и отведения для "шлифовки". Это развивающие упражнения. И уставы/связки хорошо тренируют, и техника сложная, и вписывать в моторику, в двигательные навыки/рост мускулатуры надо сразу.

Коллеги, в этом тренинге не предполагается одинаковая нагрузка. Для всех без разбору. Я всегда использовал и 4 подхода. Это в очень многих случаях именно оптимальная нагрузка. Поставь такому занимающемуся 5 подходов, и

тренинг будет сорван. Или например, приходит парень, а у него вообще жировая минимальная. Мускулистый, все есть, но объёмы будут расти у него явно на 4 подходах. На 5 лишняя функциональная нагрузка действительно будет "съедать" мускулатуру. Поначалу особенно. Ну, ставим 4 подхода, в некоторых только 5. Или всё - на 4. Почему нет? В любом случае и 4 и 5 - там будет корреляция по рабочим весам. Ну, и так далее. В книге ведь всего не опишешь. И мне интересно показать так сказать предельные, крайние, бескомпромиссные варианты, в книге. Кто писал, тот в курсе. Всего не опишешь. Я думал, что из самого контекста это ясно. Ну, наверное ошибался. Можно работать и на 4 и на 5 и на 6 подходов. ЛТ не догма. Но. Наверное, я мог и опустить такое варьирование по количеству подходов, в тексте книжки, чтобы подчеркнуть необходимость пахоты, как таковой. Скорее всего. В то время, когда я это писал, вообще был разгул теорий "поднять меньше, чтобы выросло больше". Ну, возможно, отсюда и определённая "жесткость" подачи материала, скорее всего так...

Надо поговорить о работе с нагрузкой. Фрагментарно тренинг уже хорошо тренирующимися воспринимается, надо разобраться с приемами работы с нагрузкой. В самом общем смысле, например, можно выделить основные этапы/приемы: первый этап - жестко работаем "по нагрузке", через спады, если необходимо, выходим на нужный объём нагрузки; 2. Осваиваем этот уровень. 3. Выходим на следующий - второй уровень; немного осваиваем этот уровень и начинаем "болтаться" по коридору от второго до первого и наоборот; 3) Болтание между уровнями. 4) осваивание максимально доступного на данный момент уровня и скатывание до условно рабочего по мышечному развитию; это очень длинный этап, обычно на этом уровне все и останавливаются; 5) адаптация ко всем уровням нагрузки - максимально доступным";"сваливание" вниз с максимальным акцентом на 1 МГ, обычно крупную.

в ЛТ, там речь шла о достаточно тяжелой версии и расширяющего и промежуточного тренинга. Расширяющий - это 6 тренировок в неделю, и промежуточный, - ну, не именно промежуточный, то есть специальный для вставок между циклами расширяющего, - там речь шла о начальном объёмном, это просто подвид тренинга, первый вариант шестидневного тренинга. Там две тренировки на дельты, две на ноги и две спина/грудь. В общем, Вы все правильно поняли, - делаем расширяющий, это вполне тяжелый, даже выматывающий тренинг. Но и эффективный. Вот только эффективность чаще всего имеет место именно при повторных циклах, то есть надо пару-тройку циклов. А между ними целесообразно опять же иметь такой тренинг, который опять же воздействовал бы целенаправленно на верхний плечевой пояс. Акцентированная тренировка тех же дельтоидов - самое то.

Объёмный тренинг, объёмно-силовой - все это работает, и по отдельности, и особенно в чередовании. Вопрос в том, на каком нагрузочном уровне исполняется всё. От грузит атлета по СВ и общей выносливости, при переходе на ОСТ объём нагрузки сбрасывается, и мы имеем выраженную (более или менее) "пруху"- причем природа этой ответной реакции достаточно универсальна; коль ОСТ задает параметры работы на силу, в росте силы/интенсивности работы это и выражается. Приобретенная на ОСТ сила повышает в свою очередь интенсивность объёмного цикла. Более высокая интенсивность, по сравнению с предыдущим циклом объёмной работы дает бОльший объём нагрузки - я имею второй цикл ОТ в связке - ОТ>ОСТ>ОТ. В свою очередь это создает тренировочный эффект - отклик на нагрузку, что и является обоснованием успешной работы на ОСТ. То есть. Если чел мало тренирован - ему можно просто поставить ОСТ, и сила будет расти, просто из-за конфигурации двигательного ряда, я имею в виду пирамиду, - подходы/повторения. Если чел уже более менее тренирован, этого недостаточно - нужна предварительная нагрузка в виде объёмной работы. Это связка - ОТ>ОСТ. Так все тренируются, в силовых видах.
Ну, это по поводу этой простой технологии. А вообще надо помнить, или понимать, что тот или иной тренинг будет

эффективен прежде всего в силу нагрузочного уровня, на котором он проводится. Нагрузка должна неуклонно расти, ну, это в самой общей перспективе.

Расширяющий тренинг - это шестидневный, но это очень тяжелый тренинг, или 5-тидневный тренинг; можно и 4 тренировки. То есть ты не совсем верно ассоциируешь расширяющий тренинг только с четырехдневным. Хороший вариант расширяющего - 5-тидневный, 2 тренировки на низ, ну, дыхательные приседания там с разводками/пулловерами и 3 тренировки на верх. Для тебя это неплохой вариант, судя по твоему тренингу и фоткам. На четырехдневку конечно не стоит переходить, это конкретная потеря тренированности; тебе еще рановато - такие пируэты
Можно на пятидневку со специализацией спины, и именно потому, что она у тебя начала прогрессировать. По поводу твоего мышечного развития - все очень и очень неплохо, я тебя понимаю - когда начинается реальный рост, оно по кайфу, из твоих постов это понятно. Не стоит связывать мышечный рост только с шестидневкой. Та работа, на четырехдневке, когда видимого прогресса не было, тоже обеспечила результат. Если пашешь, а видимого роста пока нет, не значит, что тренинг "неправильный", все оно работает на результат. То есть не стоит так прямо вот "мыслить" - поднял/выросло. Так нечасто бывает. Все это частные случаи, приятные, конечно, при обычном тренинге. Пашем, - выросло - хорошо; не выросло - тоже хорошо, позже все одно скажется, положительно. Я для того и ориентирую вас на нагрузочные параметры. Рост всегда непрямой и непостоянный, если ориентироваться предметно на рост мускулатуры, стопиисят тысяч процентов - ни фига не получиться. Кроме дерганья с "системы" на "систему" так называемых методов/тренингов. Так что у тебя все ОК!, критиков не слушай, многие просто не в курсе, как оно бывает, при нормальном тренинге.
Швунги на ОСТ абсолютно применимы, это как раз то. Темповые упражнения из ТА - это лучшее, что можно посоветовать любому молодому атлету.

Технологически как раз ОСТ является вспомогательным тренингом - это на начальном и среднем уровнях, то есть используется для повышения интенсивности тренинга на объёмных фазах тренировочной работы. Позже - ОСТ приобретает ценность и как мышечноразвивающий тренинг. А на мышечное развитие - и ОТ и ОСТ - все работает в одном направлении. Частенько таки при переходе на ОСТ наблюдается мышечный рост, но это не прямая заслуга ОСТ, если перед этим хорошо атлет пахал на ОТ, то ОСТ просто создает условия для реализации результата, если можно так сказать. Вообще ОТ>ОСТ - ключевая связка. Позже - ОТ>ОСТ>СТ, примерно так, в самых разных вариациях, СТ - специализированный тренинг. Позже - в эту связку включается КТ - комбинированный тренинг. Плюс отслеживается/варьируется/контролируется/поддерживается нагрузочный уровень. Вот в принципе и вся схема этого тренинга.

Нагрузочная динамика это вполне актуальный показатель при более менее стажном тренинге. С того момента, когда атлет вышел на определенно стабильный нагрузочный уровень. Я как-то приводил пример. Атлет проработал год, была неплохая динамика, и объём и интенсивность потихоньку росли... Следующий год он начал чето-то там мудрить. использовать какие-то техники, типа там форсов/негативов. Прошел год, прогресса в мышечном развитии не было. Грит - пашу, а роста нету. Посчитали нагрузку, ну, записи были, но атлет динамику не просчитывал. Оказалось, что за год он даже снизил нагрузку - и тоннаж, и интенсивность. Не намного, совсем не намного, можно считать, что остался на прежнем уровне тренировочной нагрузки. Стали повышать нагрузку, - начал расти.
Есть еще местечко, по технологии, куда мы прицельно не забирались - как наращивать/удерживать/варьировать нагрузку на разных этапах тренинга. Наверное, пока для нас/вас это еще не актуально. Периодически кто-нить

описывает свои решения, все делается в основном правильно, - ... ну, как-то выйдем и на обсуждение этих вопросов. Я пока все одно активно присутствовать не могу, не очень получается. Может, с осени коснемся этой темы.

Оценивать нагрузочную динамику за период меньший, чем 3-4 месяца вообще не стоит.

При четырех тренировках уже 60 тонн, при условии хорошо освоенной нагрузки, вполне достаточно - именно для дельт. То есть 15 тонн среднетренировочной нагрузки вполне хватит - для выхода на специализацию такой мелковатой МГ. Для "наверняка" можно сбросить нагрузку на ноги или спину, уйти на 4 недельки на 4 подхода. Ну, и тут уж для технологичности надо оговорить "отмотку" тренинга назад. То есть. Если планируем применить специализацию на дельты, например, первую вообще специализацию, то я бы сделал так, если отмотать картинку назад - нагрузил бы дельты, все это в четырехдневном тренинге, акцентировал бы дельты, потом несколько снизил бы обороты на дельты, подгрузив спину или (и) ноги, потом применил бы специализацию на дельты, сбросив нагрузку на ноги или (и) спину. Такая вариативность - оно вроде бы простенько выглядит, но это признак грамотного варьирования нагрузки дискретно по МГ. И!!! Еще бы надо хоть попытаться отследить/сварьировать общую нагрузку. Это уже сложнее, для самого атлета, для тренера - элементарная рутина, но для достоверности оговорю и эту позицию. То есть хорошо бы было все это - нагрузку по МГ, и общую, как-то варьировать. Вроде бы мелочи, но на ОТ, мне кажется, очень имеет смысл. Инструментарий то есть - для этого же и считаем.

Так вполне можно. Забить полностью на ноги и заниматься верхом. Чаще всего прогресс очень хороший. Если на спину тоже пахать до отказа. Но. Примерно в процентах 20-30 без ног или вообще не растет, или мало. А в целом я много таких случаев видел - ног нет, а верх очень большой. Но. Если поинтересоваться стажем такого тренинга, то обычно там уже годы такой работы. То есть - даже средненькая работа на ноги, в масштабе многолетней подготовки, при правильном тренинге практически убирает многие риски. То есть - год-два работы на верх, прогресс хороший, потом жесткое плато, это как правило. Ну, атлет начинает работать ноги, с 0, а это практически всегда не получается. Ноги и так сложно развить, а при прилично переразвитом верхе - я не видел ни одной результативной попытки. Обычно всегда бросают работать ноги; и тяжело, причем очень! тяжело такому атлету дается такая работа, и плюс обычно наблюдаем отсутствие результата. Чето они, ноги, при переразвитом верхе очень плохо реагируют на тренинг. Есть, конечно, и исключения - всегда есть "ногастые" атлеты, - для них развить ноги вообще не проблема, из любой тренинговой ситуации. Таких примерно процентов 15, насколько я замечал.

«У меня такой вопросик как раз по случаю уровня нагрузки в 60т. на 4-х днях.
Появился у меня новый спортсмен. Полгода самостоятельных занятий ББ. На 4-х днях. Посмотрел я его програмку. Неплохо составлена. Шесть-восемь упр./трен. О ногах не забывал. Прямые спины и пресс тренировал. В общем более-менее сбалансировано. Подсчитал тоннаж (дневник он вел). Получил 60т. На таком тоннаже больше месяца.
Дал ему свой план. Поменял / добавил упражнения из соображений баланса. 4-5 подх везде. Работает третью неделю. На тех же 60т.
Дальнейшая работа в такой ситуации мне видится так:
С осени - ОСТ. Потом ОТ - активное циклирование с выходом на 80т.
Но тут есть один интересный нюанс. Спортсмен не совсем с нуля начинал. Несколько лет (не спрашивал, сколько) он занимался велоспортом. На соревнованиях выступал. 1-й разряд имеет. Отец у него тренер по велоспорту. Назад в "свой" спорт его не тянет. Надоела принудиловка, а вот ББ ему нравится.

Я вот чего хочу сказать. А нельзя ли использовать наработанную в прошлом функционалку для "наших" целей? Правда, не катался по-серьезному он уже больше года. Но все же, как лучше построить трен. процесс? Подозреваю, что при таком прошлом функционального спада в ближайшее время добиться будет непросто. »

По этому атлету, что имеет стаж занятий велоспортом. Ваши позиции, с Михалкой, абсолютно верны, я могу только согласиться. Че я бы сделал - поставил бы НОТ, недель на 4-5, лучше на 5, но если атлет будет уж очень сильно уставать, то 4 недели. Затем четырехдневный объёмный. Так - три цикла - 6-тидневный НОТ, где дельты отдельно, - две тренировки, две на ноги, и две - грудь/спина. Должен выдержать, в этом тренинге заложено внутринедельное циклирование. То, что атлет будет напрягаться, именно по общей выносливости, собственно, и нужно - то есть восстановим ему, конечно, не с одной попытки, имевшийся (примерно) уровень выносливости. Ну, при переходе с 6 дней на 4 можно надеяться на "пруху". По СВ. Выражаться это должно в росте весов при объёмном режиме работы. Итак - 4-5 недель НОТа, затем 4 недели, можно и пять - 4-хдневный ОТ, затем еще пару циклов по 5 недель НОТа и по 4-5 недель 4-хдневного ОТ. Если на первом цикле 4-хдневного ОТ прухи не будет, все одно надо продолжать, делать еще связку (вторую) НОТ/4-хдневный ОТ, одного цикла/связки для достоверности мало. Если на второй связке НОТ/4-хдневный ОТ прухи не будет, на третьей связке поставить на ОТ(4 дня) ОСТ, режим - в смысле, то есть ввести пирамиды, - на не реагирующие МГ, то есть применить комбинированный ОТ(4дня). На НОТе, на третьем цикле, (это если будет отставание по силе на 4-хдневном ОТ) я режим ОСТ все-таки не применял бы. Хотя - ... все может быть. Если это сложно, по 6 тренировок, или там опасения по мотивации атлета - то связки из пятидневного и четырехдневного - смысл тот же, как вы с Михалкой и сформулировали - использовать/восстановить ОВ, общую выносливость, и применить, попытаться применить эффект переноса. Пятидневка, - что туда поставить из МГ на пятую тренировку - тут я не могу ниче сказать, атлета не вижу, заочно сложно. Но. Надо чето крупное, то есть или ноги, или спину. Если по балансу не критично, то можно и ноги. Выгодно, ноги, они у него как раз и наиболее тренированные. Но, опять же - парню, возможно, ножная работа прилично надоела... Со спиной, в любом случае, не ошибемся. Но. Я все-таки, попробовал/постарался бы применить шестидневный НОТ. Если мотивация позволит. Тренинг - как раз, и дельты отдельно тренируются, там нагрузка обычно при реализованном тренинге тонн 12-14, у него будет тонн 9-10. На ноги поумереннее, - примерно столько, сколько он может, минус процентов 15-20, ноги то у него тренированные, он должен сравнительно легко справляться, и это будет генерировать мотивацию. Я так часто делал, - если у атлета с ногами не проблема, даю несколько заниженную нагрузку, - занижение не сильно понижает результат, но легко одолеваемая нагрузка на ноги хорошо поддерживает мотивацию. А две тренировки на спину/грудь - тут надо смотреть - я бы применил среднюю нагрузку, на первом цикле, а там будет видно.
ФС конечно, тут не нужен, поэтому НОТ применял бы корректно. Если надо, то можно в каких-то тренировках и не по 8, а по 6 упражнений. Важно количество самих тренировок. В любом случае, хоть с НОТом, хоть с пятидневным специализированным, но это разумно - использовать прежнюю стажность. Ну, вот пример, по этому атлету. Например, если у него спина функционально или по объёму не очень прогрессирует - вот как раз и удобно будет - специализацию на спину, то есть пятидневку, в объёмном режиме, спину точно, да и все остальное, чтобы объём нагрузки поднять, то есть загрузить по ОВ, а на четырехдневке на спину - режим ОСТ, то есть в пирамидах, подтягивания с отягощением, возможно.

«можно-ли специализировать 2 МГ одновременно, скажем дельты и голень?»

Две мелких МГ, - я часто применяю такой вариант специализаций.

4 упражнения по 4 подхода на 8-10 и 2-а упражнения по 5-6х8-10 - ну, это довольно неравнозначная работа. Для развития/нагрузки 4 упражнения, хоть и на 4 подхода актуальнее. Я имел в виду, что если речь идет именно о

поддерживающем режиме, то вместо 2-х упражнений по 3 подхода я бы применил одно упражнение, но на те же 6 подходов. То есть присесть на 3 подхода и выполнить 3 подхода на сгибания, - это менее эффективно для поддерживающего тренинга, чем выполнить 6 подходов приседаний. Количество подходов то же самое, но 6 в одном эффективнее, мне кажется.

Заметили противоречие - сначала я пишу, что можно спину чуть ли не сразу после первой специализации ставить в ОСТ режим (по Валериному атлету) - а потом пишу ДИПу, что ОСТ режим после специализаций, первых/вторых и даже третьих, применять нельзя. Сначала первые две-три специализации строго в объемном режиме - и при двух тренировках и при трех? Все правильно. Надо в объёмном - первые специализации, до 3-х, первые две обязательно. Но. Спина - это исключение. Её можно как угодно. Эта МГ привыканием практически не обладает. На эту МГ - можно все. И сразу. И чем больше, тем лучше.

«Так давайте рассмотрим ситуацию, когда ВСЕ упражнения и ВСЕГДА выполняются в 4-ёх подходах, а не в 5-и...
То есть всё то же самое, а подходов не 5, а 4.
Объёмный цикл, это все упражнения кроме голеней выполняются в режиме 4х8-10...
Вы считаете, что должно что-то принципиально измениться в плане самого тренинга и результата от него?»

В плане самого тренинга и результатов от него, - это если на четыре подхода... Если атлет на этих четырех подходах работает с достаточно высокой интенсивностью, то есть более менее стажный, то на четырех результат может быть и весомее, чем на пяти. Это в среднесрочной перспективе. То есть через год- полтора - начнутся пробуксовки. Чтобы форсировать дальше мышечное развитие, придется использовать еще бОльшие рабочие веса. С соответствующими возможными, потенциальными, скажем так, и проблемами же. Но на первых порах прогресс будет несколько бОльшим, но это именно для стажного уже атлета. Повзрослее и посильнее. Для начального этапа, для новичка, скажем так, стагнация наступит гораздо быстрее. Больше рисков набрать жировую, меньше тренировочный эффект для ССА и ССС. Еще. Вариативность, размер нагрузочного люфта при четырех значительно меньше, это близко к нулевой технологичности тренинга, если можно так сказать. Например, нужно снизить тренировочную нагрузку. Уходить на 3 подхода - это бесперспективно. Придется уменьшать количество упражнений. Что еще? Просто мало работы, мало нагрузки - для молодого атлета. Форсаж рабочих весов - тоже может иметь место, у от природы сильных атлетов, а это серьезнейшие риски.
Вообще - что значит одинаковый объём для пятиподходной и четырехподходной работы? Это повышение интенсивности тренинга на 20% - при четырех подходах. То есть если у меня 5 подходов, то со штангой весом 80кг, например для жима лежа широким хватом я имею 5х80х10 - 4тонны нагрузки. Эту же нагрузку при четырех подходах я смогу обеспечить со стокологаммовой штангой - 4х100х10. То есть при уже средней тренированности я не смогу обеспечить такую нагрузку - при таких весах пирамида неизбежна. Где-то так... Что еще... Для мелких МГ - а Вы знаете мою акцентацию на эти весьма проблемные мышцы - четыре все-таки маловато, и повысить интенсивность - очень!!! проблематично. Я тут в какую-то тему забрел - по поводу плеч, жимов и болей - наглядно видно, насколько тренинг был неквалифицированным. Боли есть, и очень серьезные, а речь идет всего лишь о любителях. На пять подходов, на те же дельты - оно было бы корректнее, и гораздо и безопаснее и эффективнее. Но. Повторюсь - для уже стажных атлетов можно применять и четыре. Мяса будет поболею, погрубее правда. Если связки в порядке, все одно - приемлемо.
По технологическому обеспечению, так сказать, - все тоже, что на пять, что на четыре, ну, с уже вышеприведенной оговоркой, - по вариативности нагрузки. Придется больше манипулировать количеством упражнений. Хотя... Если бы меня поставили в такие условия, конечно, ниче особо страшного не произошло бы... Я бы увеличил количество упражнений - все одно атлету пришлось бы помереть, шутю, разумеется. Проблемные по связкам упражнения ставил бы на фоне утомления, это как пример. Еще че-нить придумал бы. Чтобы как-то снижать рабочие веса/риски.

В общем, получается, что при в основном! пятиподходной работе я лучше попадаю на нужные веса и нагрузки - объём побольше, интенсивность поменьше - в общем где-то так.

Полярность рабочих весов, разбег при работе на мелкие и крупные МГ при четырехподходной работе тоже будет больше, чем при пятиподходном тренинге. Это значит, что для обеспечения сравнимого с пятиподходной работой тренинга, по объёму нагрузки, тренинг станет жестче, базовее. Перекос в сторону крупных МГ точно будет иметь место. В общем, неплохой такой сдвиг от силовой выносливости в сторону силы. Для крупных МГ оно неплохо, конечно, а с мелкими - мне кажется, будут проблемки. Ну, я бы добавил упражнения, то есть я все одно неисправим...

«На 4-ёх подходах, спада как раз быть и не должно. Идёт более жёсткая работа по мышцЕ. А выносливость уходит на 2 - ой план. Так откуда спад?»

Ну, спад зависит прежде всего от объёма и частоты тренинга. А у нас вроде как я понял, оговорено, что речь идет о равноценной по объёму работе, только отличающейся количеством подходов, насколько помню, это 5х8-10 и 4х8-10. То есть при одинаковых объёмах работы и одинаковой частоте тренинга отношение к спаду практически одинаковое, в обеих случаях. Тоннаж и частота тренинга здесь факторы определяющие.
И забыл сказать еще об одной причине моей "любви к пятиподходной работе" - прорабатывающий тренинг. С пятиподходной работы в объёмном режиме применять прорабатывающий легче.
А в общем, - 5 подходов - это уж никак не догма. И 6 применяем, и 4, а 3-4 - это основной режим подходов в прорабатывающем тренинге. Ну, мне представляется наиболее оптимальным конечно 5 подходов в основных, так сказать, упражнениях, и 4-5 в работе на мелкие МГ. То есть в прогах у меня часто таки применяется 4 подхода, например в отведениях, разведениях, - гантелей и блоков. Именно для роста рабочих весов в этих проблемных по росту интенсивности упрах.
Ваша позиция мне вполне понятна и представляется абсолютно добросовестной - ну действительно - и меньше работы, то есть подходов, и технологии в целом совершенно применимые, как и при стандартном количестве подходов. Да и бонус по мышечным приобретениям вернее. Чеж не обсудить. Я не успел недавно влезть - в одном месте Вы писали - 4 подхода - это для мяса, а 5 - для тренированности. Ну, можно и так сказать, во многом это так. Так что коллеги, не будем категоричными. Если бы мне все буквально сказали - нет, причем категорично сказали - только 4 подхода, это я просто пример привожу, - я был бы только рад. Это в целом хорошая объёмная работа. Я - только за! А все эти различия, в основном в пользу, так сказать, пятиподходной работы, это совершенно нейтральное обсуждение этого вопроса. Видите, я же совершенно однозначно признаю, что мяса будет, ну, должно, быть поболее, чем при 5-ти подходах. Это если при равных объёмах - поскольку интенсивность выше, причем на 20%, а это немало, и количество движений меньше, это тоже может повлиять положительно. Ровно так же и по поводу пятиподходной работы - технологические преимущества есть, вполне определенные, - ну я уже их перечислял.

«Disco принял за данность что существует режим(ы) работы обеспечивающий максимальную гипертрофию
он включает в себя вес(%), время сета, кол-во сетов, повторность на группу
после 4-6 тренировок ввиду адаптации стимул надо менять на другой.»

Да, я так и понял, это, если можно так сказать, режимный тренинг. То есть квалифицирующий параметр - режим работы. У меня, например, по этому поводу нет ни одного возражения. То есть - вполне приемлемо, и категорически логично - что может быть разумнее, чем работать в максимально выгодном для гипертрофии режиме. Единственное условие - (это сугубо личное мнение) - что с раздражителем? То есть - если раздражитель, то есть нагрузка, или

работа, выполненная в оговоренном режиме, или что угодно другое, по терминам, или хоть и по сути - в общем, нечто, что воздействует, это я так пространно, чтобы к терминам не придирались, - если раздражитель не есть величина константная, то тренинг возможен. Ну, оговорюсь, - личное мнение, не навязываю, просто хочу поделиться - для меня это крайне интересно... Так вот - если при ЛЮБОМ тренинге, хоть "привязанном" к режиму работы, хоть привязанном к чему угодно, раздражитель величина переменная, ну, например, тренинг предполагает, что он растет, - тренировочная технология вполне имеет место. Ну, это я искренне с личной точки зрения, сугубо. То есть - раздражитель например растет, то есть указана хоть примерная динамика роста - можно нарабатывать технологию. Я исхожу из того, что рост раздражителя может иметь место только в том случае, если он чем-то обеспечен. То есть за любой тренировочной работой стоит какое-либо ФК, а обычно - набор функциональных качеств. Если система предполагает рост раздражителя, стало быть, предполагается, (причем автоматически, например, автор может и не очень отдавать себе в этом отчет), и развитие какого-либо ФК или нескольких. Ну, а это уже спортивный тренинг, ну, в общепринятом смысле спортивный, то есть в рамках технологий, общепринятых спортивных, может быть осуществлен. Если роста раздражителя тренингового не предполагается, то мы мне кажется, будем иметь не совсем тренинг. Просто "куски" работы, если можно так сказать. Вполне допускаю, что рост раздражителя у Александра не предусмотрен. Вполне возможно. В общем, я не для критики, - просто всё это крайне интересно - что есть тренинг, какими минимально необходимыми параметрами в теории он должен обладать. Например, если мы имеем какой-нить расхожий потребительский тренинг, то есть минимизированный по работе, например, там заложен рост интенсивности. Что интересно - при соблюдении условий "заготовки", где объём работы минимизирован, выполняется работа сугубо с прицелом на интенсивность, и - предполагается ее рост, то, развивая /нарабатывая технологию такого тренинга, на определенном этапе мы придем к необходимости использовать бОльшие, вполне возможно, приличные объёмы работы. Для развития силы, как ФК, генерирующего рос/динамику раздражителя/интенсивности тренировочной работы.

«Владимир (roninrey), я прошу прощения. Мне интересно Ваше мнение относительно тренировок тяжелоатлетов. То есть каждая МГ тренируется 3 раза в неделю. И нагрузка на МГ разная: тяжелая, легкая, средняя. Реально тяжелая тренировка проводится раз в неделю.»

Ну, я не очень то представляю такой формат тренинга в ТА. Иногда, весьма редко, и то у полутяжей/тяжей идет подкачка какой-либо МГ. А основной формат тренинга не предполагает работы по МГ. Там 90% - наработка техники, скорости, силы, взрывной силы, силовой выносливости. То есть тренинг предельно функционален. О мышечном развитии речи вообще не идет, ну, за исключением редких фрагментов "кача" у тяжелых атлетов. И то. В настоящее время, в основном из-за прогресса в фармобеспечении такой кач крайне редок. По поводу тяжелых, лёгких и средних по нагрузке тренировок - тоже не скажу ничего определённого. Я с таким форматом не встречался. Хотя довольно близко знаком с тренировками ТА. Там идёт работа циклами, довольно длинными, длиннее наших. Грузится атлет, недель 12-16, в это время интенсивность тренинга ниже среднего значения, используется много подсобных упражнений. Потом разгружается, восстанавливает скорость. Далее идет совершенствование скорости и взрывной силы, совершенствуется / корректируется техника, - и...., идет подводка. К соревнованиям. Потом - опять атлет грузится, много недель, потом может идти работа на силу, (не взрывную), если это необходимо, потом опять - скорость, взрывная сила, подводка и соревнования.
Легковеса и даже многие средневесы от уровня МС вообще больше 4-х повторов обычно не делают - избегают мышечной гипертрофии, весовая категория, однако.

Не очень представляю себе, что такое точечная редукция. Из практики могу точно сказать, что если выполняется локальная работа на "сжигание" жировой, то эффект вполне имеет место. Именно это место и теряет подкожную

жировую. Потому и пресс качают больше, если хотят его иметь, в визуальном исполнении. Я могу привести убедительный пример - посмотрите соревнования сумоистов, там хорошо видно, причем у многих атлетов, разделение бицепса бедра. И это при их то жировой. Много работаю в наклонной стойке, вот бицепс бедра и не удерживает жировую, под нагрузкой. Жировая вообще довольно неравномерно распределяется. Даже если не делать акцентов, локальных, по зонам тела. Верх туловища обычно первым "высыхает", потом нижняя часть, причем с нижней части туловища последней уходит жировая с боков внизу/сзади, над тазом. Бицепсы бедер например, наиболее тяжело прорабатываются, еще дольше, чем передние поверхности бедер, - ну, это я уже о проработке. Насколько помню, где-то читал, А.Шварценнегер писал, что локальная работа по сгонке жировой вполне эффективна. Ну, я такие эффекты наблюдал даже у женщин. Работаем "уши", там и уходит. Мне много, блин, меньше, чем я хотел бы, пришлось убирать жировую с таза и ног - в женском тренинге. А верх при этом работался на силу и объём/форму. и ничего, получалось. Практически всегда. Так что я не очень понимаю, почему это не есть возможно. Понятно, что и питание корректировалось, и жировая уменьшалась в принципе, по всему телу. Но. Это только вначале. А потом - жировая на всех участках стабилизировалась, стремясь вернуться к прежнему размеру, по толщине, а в местах, где шла работа, на проработку/сжигание, продолжала уменьшаться.

«А тренировки стиля "тяжелая-легкая-средняя" есть у пауэрлифтеров. Там выходить тоже довольно объемно, но не всегда интенсивно. И отказ не достигается.»

Именно что по упражнениям. Одно работается мощно, остальные средне. В ТА тоже есть "похожие места" - если атлет работает активно над увеличением результата в приседаниях, то тяга идет вторым темпом, это не соревновательные, вспомогательные упражнения, но самые важные из вспомогательных. Другой пример - совершенствуется рывок - снижается работа, прежде всего по интенсивности, в толчке, ну, это в подготовительном периоде. В подводящем работается и то и другое движение, но обычно с акцентиком на отстающее.
Надо таки категорически различать тренинг направленный на гипертрофию и функциональность силовых видов спорта. В ТА качаться вообще не разрешают, в нормальных школах. Это плохо влияет на результат. Снижается скорость и взрывная сила. ТА - это сложнейший вид, там не до кача.
По поводу отказов. Ребята, я Вам могу дать совершенно серьёзно один совет - выкиньте Вы из головы всю эту дребедень - отказы, негативы, дропы, ... что там еще из интенсификационных техник существует?! Все эти приемы имеют место, но в тренинге продвинутых атлетов, поскольку обычный тренинг уже менее эффективен. Для них. Хотя основная причина - просто что-то предпринять надо, как-то найти способ включить мышцУ в нагрузку, как-то воздействовать на нее за привычными рамками. Для новичка и среднепродвинутого атлета это недопустимо - прибегать к таким приемам интенсификации. Поднимайте. Отказ никуда не денется, он сам вас найдёт. И, со стажем, очень приличным стажем, вы сами начнете делать все эти полуповторы, негативы и все остальное. Всё вытекает из обычного тренинга. Все эти приемы появились не как альтернатива обычного тренинга, а как приемы интенсификации нагрузки КЛАССИЧЕСКОГО тренинга. Там это появилось, там это и описано. И не кем иным, как ВЕЙДЕРОМ. Смешно читать, как приемы Вейдера подаются под видом альтернативного тренинга. Такой тренинг применять, это все равно, что питаться соусами вместо нормальной еды - пронесет реально. Или пытаться ехать на Запорожце, залив в бак ракетное топливо. Порветесь без подготовки - это 1, не эффективно для вас - это во-вторых. Неэффективно потому, что на уровне применения таких приемов надо иметь наработанный многолетним тренингом механизм отклика, то есть тренированность. А так - это все одно, что через сеть, предназначенную к работе с 12 вольтами пропускать 220.
Извини за нудность, но это нормальная реакция на "отсутствие отказа в тренировке ПЛ". Ну, это очень разные вещи - отказ и тренировка ПЛ. Да и в культуризме - отказ - это 0,001 процента практики. Он есть, он присутствует в обычном тренинге - поднимаешь в последних подходах, отказ и наступает, на фоне утомления. Ну, это говорит о том, что веса подобраны неплохо, впритык к твоей тренированности. Ну, может служить ориентиром по подбору весов, рабочих.

Всё! Никакого другого смысла в отказах нет. Обычно отказа избегают, так как отказ не дает выполнить положенное количество повторений. Попытки преодолеть вес, продолжить движение, ведут к перенапряжению нервной системы и нарушению техники. В тренировке начального и среднего уровней отказ нежелателен, так как говорит о неквалифицированном тренинге, о завышении рабочих весов. Только и всего.

По поводу рельефного тренинга... В тренировке 8-10 упражнений, это для первого разу, хотя при хорошей тренированности на ОТ я применяю сразу 10-12 упражнений. По 3-4 подхода, по 12-15 повторений. Примерно с середины цикла ввожу суперсерии. Продолжительность цикла от 1 до 2-х месяцев, в среднем 6 недель. Обычно применяются локальные упражнения - с гантелями, БЛОКАМИ, базовые обычно ставлю в конце работы по МГ, это позволяет окончательно "убить" мышцУ. Суперсерии проводятся на одну и туже МГ, не на разные. МГ работается под разными углами, это обязательное условие, во многом - именно по поверхности, по верхним слоям мышечной группы. Паузы сокращены, по сравнению с ОТ.
Этот тренинг требует очень хорошей тренированности на ОТ. Это и есть примерный ответ на мнение, что для мышечной гипертрофии количество нагрузки на ОТ завышено. Причем я признаю - вполне возможно. То есть гипертрофия может быть побольше, если ОТ проводить на несколько меньших объёмах нагрузки. Но. Такая тренированность только и позволяет реализовать РТ (рельефный тренинг). Что позволяет в свою очередь не только получить качество приобретенных объёмов, (а на практике это визуальное увеличение), но и в постфазе, после РТ, приобрести КАЧЕСТВЕННЫЕ объёмы. То есть еще накинуть пару-тройку качественных кг. То есть. РФ - это один из самых мощных, самых результативных тренингов по набору объёмов. Только происходит это сразу после отмены тренинга. Таковы реалии.
Момент истины, - для настоящего атлета. На фу-фу этот тренинг не сделаешь. Нет выхода на этот тренинг никакого, кроме предваряющего тяжелого тренинга в ОТ стиле.

«В тренировке 8-10 упражнений, это для первого разу, хотя при хорошей тренированности на ОТ я применяю сразу 10-12 упражнений. По 3-4 подхода, по 12-15 повторений. Примерно с середины цикла ввожу суперсерии

вы тренировали натуралов по такой схеме?»

Мало. Тренировал, но буквально немного. Пару десятков наверное случаев было, это за ... лет за 15, наверное. Я рельефный тренинг пишу прежде всего для Валеры, он же задал вопрос. Ему надо для подготовки спортсменов. Поэтому я пишу как готовились выступающие атлеты. А сноски на "без гормонов" у меня есть, в той же ЛТ, кажется. Там сначала 1 МГ, крупная начинается работать, потом... В общем, несколько иначе. Да, вспомнил, в "Тренируйся.." тоже оговорил, что не стоит копировать жесткость подготовки соревновательных атлетов. Где-то так. Но это, если честно, уже влияние общения в сети сказывается. Это нормально, для тренера. Чувство аудитории. Я серьезно. Тренер очень зависим от аудитории, это профессиональная деформация, поведенческая. Я честно признаюсь, что на меня действует этот вектор - поменьше де надо.
По фарме. У спортсменов. Эти тренинги нарабатывались на следующей фарме. Точно не помню, давно было.. Примерно так - только не смейтесь, плиз, - шото около нескольких ампул ретухи, в неделю, по 2-3 колеса метана в день, дней 20, в конце цикла по 1 ампуле тестостерона пропионата, 1 ампула через день. Гораздо позже применяли сустанон - 1 ампула в 20 дней. Ниче, национальные чемпионаты вполне выигрывались. Две чемпионки Украины, например, вообще не применяли такую фарму. А конкуренция тогда в женском дивизионе была серьезная. Чепига тогда выступала, Ионенко Татьяна.
Так что этот тренинг вполне по силам и натуралам, все решает тренированность, но отнюдь не фарма. Тренированность фармой не подменяется. Это НЕВОЗМОЖНО. Фарма делает тренинг легче, позволяет легче

переносить нагрузку и удерживать более высокую интенсивность тренинга. Но без должного уровня тренированности хоть обколись, ЭТУ работу - не сделать. На ферме, в 10-15 раз большей, чем мы применяли - умирали на первых же тренировках, просто не могли сделать хотя бы недельный цикл. Это фактаж, были такие случаи...

Суперсеты вводятся по ходу, просто потому, что поначалу и без них жировая уходит и мышца начинает прорисовываться. А позже начинаем вводить, постепенно, и все упражнения никогда в суперсериях я не ставил. Процентов 50, 60, максимум 70. То есть выборочно. Типичные связки - приседания Гаккеншмидта+ разгибания; сгибания + мертвая тяга; жим лежа + блочное сведение; сведение гантелей + пулловер...

Специализации- это я отношу только к ОТ. По три тренировки повторными циклами, на МГ, чередуя с двухразовой работой. А на рельефном надо бы все по 3 раза в неделю, но это сложно. Приходиться бедра так делить, с частотой 3 в неделю, ну, еще спину. Остальное, к сожалению, только 2 раза. Хотя поначалу все делали по 3 раза в неделю. Отсюда и 12 тренировок. Меньше 9 не помню, чтобы было, на рельефном.

[Рельефный тренинг]

Бедра надо бы 3 раза, да пожалуй, спину, если получится. Остальное - по 2. Дельты - в объёмном, причем можно отведение вперед, в стороны, и жим. Отведения и разведения - в суперсерии, причем можно примерно со второй недели. Ну, это просто мнение, по ходу, рабочее мнение при обсуждении. На уровне прикидок типа "а можно так", или " а я бы сделал так". Грудь - к дельтам. Ну, заднюю дельту я часто на РТ ставлю со спиной. Если на объёмном как раз не очень люблю такой расклад, то на РТ это самое то - пусть верх спины еще попашет, ему полезно. Ну, на спину как-то не очень и разгонишься, на РТ, а вот ноги - тут работы и тяжелой - валом. Можно например так - приседания, на груди, потом приседания Гакка +разгибания. Да, забыл сказать - ноги я обычно сразу ставлю в суперсериях. Ноги надо жестче всего, по мышце, да и веса подбираются не сразу. Так что лучше сразу начать с суперсерий. Потом - тяга мертвая + сгибания. Потом жимы ногами. Потом тяга рывковая. Потом наклоны стоя. Вообще на ноги я в настоящее время ставлю любые упражнения и в любом порядке. Ну, конечно разграничивая работу на бицепс и квадры. Но начинать практиковать такой тренинг лучше с классических схем/связок.

вначале тренировки всегда идет разминка. Общая. Я для разминки использую растяжку - упражнения на гибкость. Вплоть до шпагатов. тянуться надо потихоньку, но постоянно. Если есть проблемы с гибкостью, очень неплохо ввести дополнительную тренировку - утром, можно вечером. Дома, на полу, минут по 10. Плюс в зале перед тренировкой, это обязательно. Если есть возможность и желание, можно после тренировки, в зале. То есть одна обязательна, перед тренировкой, и если есть необходимость в увеличении гибкости, стоит ввести еще 1 тренировку в день. С небольшим акцентом в те дни, когда нет тренировок. При серьезном увеличении нагрузки растяжку проводят осторожнее, чем обычно. То есть вторым темпом. Когда нагрузку снижаете, идет легкий цикл, растяжка несколько актуализируется. Если раньше не растягивались, начинайте осторожно. Растяжка - это сугубо упражнения на гибкость - кусок пола и Вы на нем. Никаких отягощений, это элементарная гимнастика.

«Владимир, roninrey, меня волнует проблема катаболизма. Так как сам прошел через это. Я боюсь, что в итоге при объемном тренинге кортизол меня съест. Но при этом я понимаю важность объемного тренинга для

натурала. Как можно заниматься объемно и при этом не пострадать от катаболизма?

И еще один нюанс. Насчет тренировки ног. У меня от природы ноги очень сильные и достаточно объемные. Я боюсь, что если я их буду тренировать, то верх тела не догонит низ. И я не шучу. По опыту знаю. Потому хотел бы тренироваться без нагрузки на ноги. Это реально? Вы говорили, что без тренировки ног очень тяжело прийти к функциональному спаду.»

По перовому вопросу: надо использовать минимум работы - то есть если иметь в виду вот этот тренинг, то это 3 тренировки, по 5-6 упражнений, по 3-4 подхода. Питание - идеальное, много хорошо усваиваемой пищи, витамины, аминокислоты и так далее. только не гормоны. Ферменты там. окислительно-восстановительные, все остальное из нестероидной фармы. Вопрос в том, что именно у Вас со здоровьем. Надо разбираться. Если превалирует катаболизм, то Вы должны быть очень худым. Это так? Напишите свой вес/рост, возраст, стаж.

Тренировать верх без ног в большинстве случав весьма реально. И прогресс не заставит себя ждать. Иногда, довольно редко, процентов 10, максимум 15, без ног верх не идет. Ну, это на практике только и можно выяснить. обычно верх хорошо прогрессирует, при хороших нагрузках на спину, грудь, дельты. Не забывайте только хорошо прорабатывать пресс и разгибатели спины. У меня такие случаи встречались, в практике. Мощные ноги и небольшой верх. Пахали на верх, он и рос, более менее бурно. Другое дело, что позже, ну, через год, полтора, прогресс обычно тормозится. И начинать в такой ситуации работать ноги для многих атлетов - задача почти непосильная. Плохо как-то они тренируются. Умирают атлеты на тренировках, даже при средненьких нагрузках. Ну, всегда бываю и исключения. Если у Вас от природы ноги мощные, проблем может и не быть. В общем, лучше "неправильно" тренировать один верх, чем топтаться на месте и с верхом, и с низом. Начинайте с чистой совестью тренировать один верх, а там "война план покажэ", как говорил один мой знакомый сержант.

«Так как для Владимира четырёхподходка без увеличения количества тренировочных дней для натурала судя по всему не очень обкатана на практике и имела лишь эпизодический характер, то опыт Олега здесь очень даже интересен, поэтому предлагаю всем вместе именно эту вот модель и обсудить. Ну или по классической схеме да хоть бы и в сотый раз поговорить. Пахать на ОТ без выходных и проходных, изредка разбавляю циклами ОСТ или всё-таки делать что-то типа запланированных разгрузочных недель.

Если мне не изменяет память нечто подобное, как это сейчас делает Олег, практиковал или может быть практикует до сих пор Айроныч. Мне видится такой формат также весьма интересным, то есть именно что выложиться за четыре недели, а потом в виде профилактики две недели трёхподходки. Возможно эти две недели или даже может быть и одну всего неделю достаточно вставлять каждые два цикла. Например ОТ 4 недели ОСТ 4 недели 3-хподходка неделю или две. Или ОСТ -> ОТ -> халявка.»

Мне самому интересно. Хочется начать скандал - "измена, де, ривалюция, пириварот и майдан!!!. Основы веры поруганы, отец-основатель, он же аффтар - категорически оплёван!!!!. Всех предать анафеме. оставшимся делать строго по 5(пять!) подходов!!!" Проблема в том, что этот тренинг не только допускает, но и предполагает весьма широкую вариативность. В количестве работы и соотношении её параметров, в длине цикла, и так далее. Это особое достоинство этого тренинга. Так что смело укорачивайте или удлиняйте циклы, применяйте в любых комбинациях виды тренинга. Я дал ту модель, в рамках этого подхода, которая нарабатывалась мною, причем я совершенно не считался с трудозатратами и не особо сейчас считаюсь. На то я и тренер. Это нормально, закон жанра. По поводу топтания на месте. Не надо этого бояться. Такие топтания в масштабе многолетней подготовки и обеспечивают прогресс. Можно полгода не прогрессировать, но надо продолжать работать в любом случае. Потом что-то меняется - в тренинге, в Вас, и прогресс может быть очень бурным. Такое ОЧЕНЬ! часто бывает, но более менее продвинутых

стадиях. Главное - не пропускать тренировки. Если Вы не прогрессируете, но работаете, Вы все равно обеспечиваете себе прогресс - в будущем. Если практика становится небрежной, тогда прогресса Вам точно не видать. Надо бить в одну точку. В любом случае надо обеспечивать нагрузочную динамику, хоть самую маленькую. В этом случае вы обязательно войдёте в фазу прогресса. Кроме всего прочего - топтание на месте очень хорошо гарантирует целостность суставов и связок, проработку мускулатуры и наработку техники. Без таких фаз, когда прогресс замедляется или вообще останавливается, никакой тренинг не обходится.
По поводу изменений параметров тренинга. Меняйте, не бойтесь, - была бы работа, все остальное приложится. Меняете тренинг, его формат, - Вы все одно остаетесь в рамках методики. Может, че и нароете. Я в свое время его перелопатил вдоль и поперек, а в книжках/теме писал о наиболее наработанной версии. причем. Именно этот формат тренинга действительно в срочной и среднесрочной перспективе менее эффективен, чем если бы мы использовали более "загрубленный" вариант. Но!!!! У меня действительно нет травм, а это редчайшая редкость. И. Самое главное - именно такой тренинг обеспечивает многолетний прогресс. Это проверено. Для тренера это очень важно, чтобы атлет не остановился на уровне МС. Я такого насмотрелся. 90 процентов атлетов выходят на плато через 5-6 лет. У нас в этой стадии наблюдается бурный прогресс. Так что пробуйте, - какие-то эффекты появятся, какие-то снизятся. Постарайтесь помнить о безопасности суставов и связок, балансе, качестве приобретаемых объёмов и обеспечении будущего прогресса.

На жимах ногами я брал размер отягощения + накидывал кг 20 на вес платформы и делил это на 2. очень приблизительно, но поскольку это сугубо сравнительное измерение, меня полностью устраивало. Гакк-приседания в тренажере не использовал - по причине чрезмерной нагрузки на колени. Вместо этого использовал обычные Гакк-приседания. Штанга сзади, над тазом, внизу поясницы, где-то немного выше копчика, на ширину ладони-двух. Пятки на подставке, удобно использовать пояс, ТА. При наклоне вперед корпуса, а в этом упражнении наклон приличный, пояс оттопыривается, на этой "оттопырке" удобно опирать гриф. Вес небольшой, начиная кг с 30. 12 приседаний и сразу разгибания. Или - приседания на груди + Гакк-приседания.

*[**Схема Olgeron'a:***
ОСТ-халява-ОТ (одна комбинация)-халявка...ОТ (другая комбинация)...халявка...ОСТ примерно так

халявки перед ОСТ обязательно... так упры становятся базовитей (становаЯ, жим узким, тяга штанги в наклоне техника именно силовая техника, где наклоне 70 градусов) надо на этапе к большим весам наработать моторику

1.ОСТ - 4 недели
2.ХАЛ - 2 недели
3.ПОДГ к объемной - 1 неделя 4х подходки
4.ОТ - 4 - 4,5 недели
5.ХАЛ - 2 недели (одна неделя старая моторика, вторая переключение на новую моторику)
6 п.3
7. п.4
8. ХАЛ - 2 недели (моторика...)
9. ОСТ подготовительная 4 подхода в "мягкой" пирамиде, выше трех подходов (база - 9 7 5 5, мелкооптовка - 10 7 6 5)
10. ОСТ (база - 9 7 5 5 3, мелкооптовка - 10 7 6 5 4/5)
11. ХАЛ.]

«Владимир, вот всё-таки вместо получения карт-бланша на использование безграничной вариативности хотелось бы, чтобы Вы именно подход Олгерона прокомментировали. Вот он пишет, что мол это Ваш подход. Не буду спорить, но для меня это оказалось весьма новым, я не рассмотрел этого читая ЛТ и Тренируйся а также и эту тему, а посему и планировал свои тренировки иначе. Я, например, не делал запланированных переходов на 3 или 4 подхода. Хотя у меня они были 2 раза по неделе, вернее даже у меня было полное выпадание из тренировочного процесса, то я гостил и возможности тренироваться кроме как поотжиматься не имел, то болел. А так, я был нацелен именно что на непрерывную работу, цикл за циклом. И не то чтобы я себя жалею, а хочется именно что грамотно составить макроцикл. Вот Олег, например, весьма и весьма немало разгрузочной работы в свой тренинг понавставлял. С таким подходом у него гарантировано не будет никаких спадов и судя по его отчётам он уже, достигнув вполне значительного уровня тренированности, и дальше умудряется прогрессировать, причём становясь при этом бодрее и здоровее, что не может не вызывать зависти. Именно в "Логике Тренинга" как и в "Тренируйся" этот момент, то есть восстановительные циклики, кроме тех, которые делаются после наступления спада, если я не ошибаюсь, упущен. А спад, это ведь всё-таки в большей или меньшей степени риск подорвать здоровье. Ведь иммунная система истощается и получается, что атлет попавший на ФС, балансирует на лезвии бритвы. А ведь вокруг столько заразы, живём ведь как сельди в бочке, что и полноценной иммунной системе работы хоть отбавляй, а про истощённую и вовсе молчу. Так вот, почему бы, вместо того, чтобы пахать до тех пор пока не наступит сей пресловутый спад, делать профилактические разгрузки и будут и волки сыты и овцы целы. Или я что-то упускаю?»

Ну. мне кажется, с "лезвием бритвы" ты погорячился. Это детские вещи в спорте. Попробуй йогу. Которую подают как абсолютное благо, на любой стадии тренировки. Рано или поздно срывает крышу, вот это действительно страшновато, страшно по настоящему. А ФС - это ерунда. Понимаешь, Олгерону удалось так продвинуться. Не могу сказать наверняка, нет статистики достаточной, достоверной, это точнее, при таком режиме большинство теряли бы тренированность. Она, тренированность, туго идет, у большинства. Так что пока я вижу два варианта - или Олгерон усовершенствовал формат тренинга, хорошо, если это так, по личному результату я его поздравляю и очень! рад за него. Либо. Либо это частный случай. Я в таких случаях поступаю просто - надо взять и повторить формат. Именно в точности, безо всяких модификаций и отступлений. Ну, руководствуясь данными автором рекомендациями по варьированию, или другим подробностям. То есть гибко, но по автору. Поэтому надо еще раз сформулировать уточнить формат, еще раз расспросить Олгерона об технологии, на всякий случай - бывает, автор еще че-нить вспомнит/скажет - и надо попробовать. Определиться с циклом такой длины, чтобы все фазы его формата сделать, то есть достаточно длинно так поработать. Это лучшее решение, на мой взгляд. Практика покажет. Если будет работать в 70% и выше, отлично, можно нас поздравить с продвижением уперед! Олгерону - респект и уважение вместе с поздравлениями, нам - удобный формат тренинга.

Самое эффективное упражнение для разделения/проработки квадр - Гакк-приседания, (только не в станке, ну, это сугубо личное мнение, по поводу станка), а в связке с чем?, тут я все применяю, по очереди. Получается ГАК+разгибания, Гакк+приседания на груди и ГАКК+жимы ногами. Начинаю обычно, то есть если атлет только начинает РФ, обычно со связки Гакк+разгибания. Но к этому моменту колени уже должны быть разогреты. Поэтому часто приходится первым упражнением ставить приседания. А заканчивать, после связки Гакк+разгибания, жимами ногами. Со временем я обнаглел и стал начинать проработку бедер с задней поверхности. Обычно сгибания +тяга мертвая, потом жимы ногами, на разы, в "среднем" варианте - то есть добиваем заднюю поверхность и начинаем работу на квадры. Ну, потом связку Гакк+разгибания и заканчиваю отдельным упражнением - приседания со штангой на груди, тоже на количество. То есть жимы и приседы всегда идут на пару движений больше, по повторам. Заканчиваю лисапетом, причем сразу после окончания приседаний. Так 3 раза в неделю. Ну, обычно, то есть пока всегда результат был. Да, со временем появилось у меня в практике еще 1 упражнение. Приседания со штангой в

рывковом хвате. По ходу выяснилось, что это упражнение разделяет самую верхнюю часть бедра. Там, где спереди, в самом верху бедра можно прощупать/увидеть связку, - там еще ямка такая, характерная, если ногу чуть согнуть в колене и отставить ногу чуть вперед. единственное - много поначалу отбирает нервной энергии, пока атлет не научится удерживать штангу, включая/запирая локтевые и плечевые суставы. Для проработки квадр тоже - работает. Ну, несколько экзотичное упражнение, не спорю, но верх делит довольно быстро, быстрее, чем квадры прорабатываются. правда, я применял его, начинал, у атлетов, уже сделавших разделение бедра. В общем, на уже продвинутой стадии, думаю, стоит попробовать.

«Владимир, не могли бы Вы поделиться опытом в таком вопросе, как совмещение силовых тренировок и контактных единоборств (бокс, карате, армейский рукопашный бой)? Вроде бы все учебники по физиологии прямо кричат "сочетание разнонаправленных нагрузок дает слабо выраженный средний результат", и г-н. Киреев (он же доктор Любер) прошелся по этой идее танком в своих "секретах Качалки", а все-таки нет-нет, да и появляется иногда еретическая мысль попробовать совмещать то и другое. На самом деле, приходится жертвовать или занятиями в качалке или рукопашкой. Мне очень интересно, были ли в Вашей тренерской практике "опыты" работы с каратистами, боксерами или борцами, и что в конечном итоге из этого вышло?»

Приветствую Вас, коллега. Да, эта тема вкратце обсуждалась. Я высказывался в том духе, что разнонаправленные тренировки ...., и так далее. Вместе с тем в свое время мне предлагали помочь с атлетической подготовкой пловцов, борцов, хоккеистов и намечался маленький очень примерный вариант по работе с баскетболистами, в этом направлении. Ну, я начал обдумывать эти тренинги, их соотношение с основной специальностью, спортивной, с основным тренингом, наметились основные, примерные вместе с тем решения, довольно общие, так сказать. Что интересно, если бы меня в это время спросили, а как же разнонаправленные тренировки, приводящие к усредненному слабовыраженному...., и так далее, - то я бы начал пояснять, что в принципе, можно "встроить" тренинг с отягощениями в основной без ущерба, а с пользой, и уже в среднесрочной перспективе. Причем не без временных издержек по параметрам основной подготовки. Что вполне допустимо, и, учитывая бонусы такого симбиоза, абсолютно приемлемо. То есть на выходе все в плюсах.
Ну, а в настоящее время я считаю, что совершенно возможно иметь большую и качественную мышечную массу и при этом на самом серьезном уровне практиковать любые виды единоборств, игровые виды, и многие виды где масса тела не остро критична. С видами требующими значительного уровня выносливости - пока не уверен. Хотя - все может быть.
Как? Давайте обсудим, то есть я не буду спешить с формулировками. Давайте обсудим в общих чертах. Я считаю, что это совершенно возможно. Причем решение лежит в области развития и использования определенных ФК и некоторых эффектов их развития. Что интересно, если этот так, то мы с вами, я всех коллег имею в виду, вполне можем практически это использовать и попытаться оптимизировать свой тренинг. Боюсь, волшебная методика все же существует. Ну, алгоритм я в общих чертах представляю как мне кажется. Интересно, кто что думает по этому поводу. Плиз, думайте позитивно, просьба такая, считайте, как от тренера просьба. То сеть исходите из того, что это ВОЗМОЖНО. И совмещать, и оптимизировать.

«Когда в прошлом управлял небольшим клубом, у меня уже был небольшой собственный опыт тренировки спортсменов, параллельно занимающихся единоборствами. Признаться, тогда я к этому вопросу подошел очень поверхностно. А если конкретно, то даже не предпринял попыток оптимизировать эти тренировки, исходя из расписания "непрофильных" (несиловых) занятий моих подопечных. Так как в то уже далекое время я свято верил, что новое поколение какое-то "малохольное", то единоборцам, как и всем остальным "новичкам" я "прописывал" программу с нагрузкой на все тело за 1 тренировку, состоящую из 5-6 т. н. "базовых" упражнений.
Например:
1. Приседания со штангой 12, 3-4Х8

2. Жим штанги лёжа 12, 3-4Х8
3. Тяга штанги в наклоне 12, 3-4Х8
4. Жим штанги стоя 12, 3-4Х8
5. Подъём штанги на бицепс 12, 4Х8
6. Пресс 4Хмах
И в таком ключе 3 тренировки в неделю через день.
Единственным отличием тренинга от обычной базовой подготовки было то, что я не гонял новичков-единоборцев 2-3 месяца по программам т. н. "ОФП", то есть прежде чем допустить их к штанге, не заставлял сначала выполнять многочисленные подтягивания и отжимания. В большинстве случаев этого не требовалось, т. к. спортсмены в достаточной степени хорошо владели упражнениями с использованием собственного веса. В ходе самой тренировки акцент делался на правильность формы выполнения упражнений. Ту же технику приседаний могли ставить хоть всю тренировку подряд, пока не начинало получаться более-менее. Вторым моментом было повышенное внимание к такому параметру, как темп выполнения упражнений. Само собой ни о каком "взрывном темпе" и прочих изысках речи не шло, пока техника выполнения оставалась "небрежной".»

Ну, я бы примерно так тоже сделал. Все основные, крупные МГ задействованы. (12 - это что?) И. Ну, если вес потихоньку растет, в этих упражнениях, плюс хороший нагрузочный фон на мелкие МГ, в основных тренировках - должен же быть и рост объёмов? Понятно, что можно, с позиций развития мускулатуры, ее объёмов, увеличить и количество подходов, со временем придется применять пирамиды. Со временем можно чередовать циклы из двух тренировок в неделю и 3-х. Варьировать рабочие веса - по циклам этим, - в общем, должно все произойти.

До границ общей выносливости - это в сумме, то есть по двум тренингам? Если так, то это очень узкие границы, мне кажется. Узкие не потому, что нельзя так развить ОВ, а потому что ОВ находится в противоречии с силой и силовой выносливости - отчасти. То есть на определенном уровне эти качества - общая выносливость и силовая синергисты, это примерно до среднего уровня тренированности, если по ЛТ. На более высоком уровне развития ОВ это качество реально входит в противоречие с СВ и силой. В общем, я слабо себе представляю, как можно совместить полноценные тренировки ББ, в этом формате, и еще серьезный тренинг по другому виду. Реально - делать базу, так сказать - приседания, тягу толчковую/рывковую, наклоны, подтягивания/тяги и жим на верх, какой кому подходит, от жима стоя до жима лежа. Обеспечивать прогрессию весов/объёма, вариативность этих параметров. Учитывая фоновую нагрузку на мелкие МГ, от основного тренинга, так можно обеспечить прогресс по объёмам. Остается открытым вопрос потери требуемых качеств, например для карате - скорость, координация, взрывная сила. То, что эти качества будут тормозиться, хоть при твоем варианте "наложения" хоть при варианте Лекса, хоть при моем - а они похожи, - это факт. Проверено практикой.
Сегодня разговаривал с одним бывшим баскетболистом, парень серьезно занимался баскетом, в составе серьезных команд. Так он рассказал, что сейчас все серьезные клубы отказались от тренажерных залов. Качаются только резиной. Причем раскачиваются - мама не горюй...
Такие дела.
Технологически твой подход мне импонирует, как сказать, - технология использована правильно, квалифицированно. Но. Дефицит энергии, конфликт качеств, функциональных, потеря скорости и координации. Проблемной остается позицией развитие взрывной силы.

«Ну и про взрывную силу тоже неясно - неужто идти к спецам по клеткам, фибриллам?))»

Только не это. Эти "знания" никак не соотносятся с реалиями тренинга. Спортивных физиологив, серьезных - их полтора человека на каждые 2 миллиарда жителей Земли. Это крайне узкая специальность. И школы там разные, и мнения - тоже... Это серьезнейшая научная дисциплина. Дилетантам там не место.

И вообще по поводу клеток и тренинга. Я повторюсь, но оно того стоит. Может, ты пропустил... тренинг - это ВСЕГДА развитие ФК. Ничего другого там нет. Ну, понятно, что на базе развиваемых ФК и параллельно с их развитием нарабатывается техника, соревновательная тактика, и прочая "обвязка" спортивной дисциплины. Но в основе - развитие и использование ФК. Закономерности, механизмы развития ФК и есть технология тренинга. Взяты сугубо из практики и конвертированы учеными мужами в некую весьма условную науку. Основные базовые положения этой "науки" - теория стресса, теория адаптации, теория следа ... И подходов к объяснению феномена тренинга - тоже масса. И все это пытаются пересмотреть, особенно в последнее время. Причем с упором на биологию и физиологию. Отрицая прежний подход как сугубо педагогический и явно недостаточный. Сорри за примитивизм, я ж всего лишь тренер-практик. То есть вопрос становится все более запутанным. На самом деле речь идет, на практике, о технологии развития ФК. Роль науки, непосредственная, в этом вопросе в основном исчерпывается подготовкой студентов. надо дать будущему тренеру понятие о спортивном тренинге, с кучей прилежащих наук, ну - и успешно дают. Но вот только тренера - это не люди, вобравшие в себя весь срез современной спортивной мысли, а просто кулибины, в основном и понятия не имеющие о строении мышечной клетки. Подавляющее большинство тренеров абсолютно точно знают КАК это сделать - развить ФК, и их совершенно не волнует ПОЧЕМУ это происходит. Ну, ББ как раз раздолье для дилетантов. Ведь здесь речь идет (якобы) только о гипертрофии, причем здесь ФК? А притом, что в спорте, в классическом, гипертрофия всегда рассматривается как функциональная гипертрофия. Другой нету просто. В спорте. В медицине - есть. Насколько помню, при каком-то заболевании, кажется, психическом, давно я учил судебную психиатрию, многое запамятовал, отмечается колоссальная гипертрофия мышц голени. Помню, даже снимок в учебнике был. обычный мужчина, среднего телосложения, а голень мощно гипертрофирована. То есть - пора изучать нашим гурам от клетки и психиатрию. Достоверный выход на гипертрофию голени, а там - как знать, и всего мышечного аппарата, в перспективе.
Так что давайте оставаться в здравом уме и мыслить адекватно. Нужно оптимизирующее ФК. Это гибкость. У этого ФК есть интересный побочный эффект, при развитии - увеличение энергетики. Проверено. Не задумывались, как соотносятся с наукой такая искусство, как балет. Едят мало, работают ... нереально много. Не сходится, например по калоражу. Совсем не сходится. Или - гимнасты, акробаты, танцовщики, кроме балета. Не сходится - калораж и произведенная работа. Откуда дровишки, в смысле - энергия?

«В книге "тренируйся" вы описывали базовый комплекс для спины, который состоял из подтягиваний, далее тяги гантели, а потом тяги горизонтального блока. Такой комплекс выполнялся 2 раза в неделю, далее вы рекомендовали менять "отстающие" упражнения местами (ставя их первыми). Собственно говоря возникает логичный вопрос. Если комплекс выполняется 2 раза в неделю, можно ли просто первый раз делать последовательность А (подтягивания, тяга гантели, тяга блока), а во второй раз последовательность В (подтягивания, тяга блока, тяга гантели, ну или любая другая последовательность, зависимо от "отстающего упражнения)?»

Можно. Но если у тебя перестановки будут в обеих тренировках, то тренировочный эффект будет выше. По этой причине я, например, так и не варьирую упражнения, их расстановку. Лучше переставить в обеих тренировках. Даже для техники и исполнительских моментов - лучше.

Давайте рассмотрим ОСТ, хотя и чисто с технической стороны. Вот прошел цикл ОТ, потом неделя свободного тренинга, это обычно 2-3 легких тренировки. Потом атлет приходит в зал. Программа новая, подбор и расстановка упражнений иная. Начинает работать, подбирая стартовые и последующие веса, в пирамидах. Первая неделя, это всегда черновая, атлет подбирает веса, ориентируется в их подборе по структуре силовых пирамид. Со второй недели веса уже поточнее, но все еще коррелируются. С третьего недельного цикла идет уже плотная работа, веса

начинают расти, атлета может немного "переть", сорри за терминологию. Ну, еще пара недель такого тренинга для развития силы. Я и так считаю, что эти циклы короткие, по сравнению с другими силовыми видами. Но функцию донора по силе в отношении основного ОТ тренинга обычно выполняют. Вместе с тем, если атлет стажный, сильный, хорошо тренированный, то можно и так, как ты предлагаешь. Я периодически пользуюсь таким приемом - ставлю тренинг у продвинутых по принципу "наоборот". Им любой раздражитель на пользу, ответная реакция всегда одна, только размер варьируется. Ну, это нормально, оборотная сторона методики, так сказать. Кажется противоречивым, на самом деле полностью отвечает теории.

Разгибаний я категорически боюсь - уж очень невыгодно для сустава - квадры, работающие не мультисуставно, такая мощная МГ и в режиме "французского" жима... А именно сгибания, и, естественно, атлет уже подготовлен большими объёмами работы в этом упражнении, это не критично. Начинаем то с 30-40 кг, а то и меньше. У нас же тренинг постоянен и плавно реализует правило "от меньшего к большему". Конечно, если без должной подготовки, можно и на сгибаниях травмироваться, с такими весами.
По поводу приседаний с весом штанги 70-80 кг... Два раза в неделю, 5х8-10, да в контексте со сгибаниями, приседаниями в седло, тягами - мертвой и толчковой - очень часто таких весов, рабочих, вполне хватает для получения достаточных объёмов квадр. Если не хватает, увеличиваем рабочие веса, это элементарный прием. Главное, чтобы приседания работали "по месту", то есть при нормальной технике - на груди, глубоко и с прямой спиной, то, что тут на форуме называют "попой в пол", - обычно в этом упражнении начинаем с самых адекватных весов - и 50 и 60 кг используем. Ну, многим хватает и 70 и 80 кг. Мало? Не хватает, набрасываем диски ... или... Или применяем специализации. То есть циклами, повторными, по 3 раза в неделю работаем ноги, это уже вполне серьезная работа на ноги. Не помню, чтобы повторные специализации были неэффективными. Где-то так...
Не принципиально, в общем. Если 70-80 мало, применяем 80-90, этого наверняка хватит, если все делать технично. Хотя - если и таких рабочих весов, это именно в объёмном режиме, в ОСТ будет больше, - недостаточно, примените бОльшие, это основной принцип - от меньшей интенсивности к большей. Может, Вам нужны очень объёмные бедра? Можем нарисовать такой тренинг ног, с применением специализаций и циклов ОСТ. Не проблема.

Ну, в этой версии есть важнейшее правило - прогрессирование нагрузки. Чисто Вейдеровский "принцип" а заодно и всех остальных видов спорта. Нагрузка должна прогрессировать, это общее правило. Если я правильно понял, то наш коллега может и собственно ДОЛЖЕН, если он остается в рамках этой версии, применить связки из ОТ и ОСТ, то есть из объёмных циклов и объёмно-силовых. Если будет необходимость, то нужно применять и СТ, то есть силовой тренинг. Также можно применять специализации, вводя, циклами, пятидневную работу. Практически, я готов поставить на многое, утверждая, что комбинаций из четырехдневных тренингов - ОТ, ОСТ, СТ и КТ (комбинированного тренинга) будет достаточно, чтобы получить нормальный, то есть вполне реальный прогресс в мышечном развитии. Но. Наверняка будут трудности в развитии тех или иных МГ. Хотя бы одна, а скорее пара-тройка МГ будут отставать, и в четырехдневном формате тренинга, если развивать ВСЕ МГ, форсировать развитие этих отстающих МГ будет сложно. Для этого необходимы повторные специализации. Так что формула успеха, на мой взгляд, есть, во всяком случае, берусь это утверждать.
ОТ; связки из ОТ>ОСТ; связки из ОТ >ОСТ >СТ; связки из ОТ >ОСТ >СТ >КТ >СпТ не могут не решить проблемы в развитии всех основных МГ. КТ, как я уже упоминал, это комбинированный тренинг, СпТ - специализированный тренинг. Энергообеспечение также тренируется в рамках такого тренинга. Варьированием трех, четырех и пятидневного тренинга. Можно и без трехдневки. Достаточно варьирования четырех и пятидневного тренинга.
В общем, я не вижу проблем в формуле эффективного тренинга для натурала. В самом общем виде это варьирование, в форме циклов по 4-5 и 5-6 недель четырехразовой и пятиразовой в неделю работы, с применением всех перечисленных типов тренинга: ОТ, ОСТ, СТ, КТ, СпТ. А, забыл такой эффективный тренинг, именно для

приобретения объёмов, (в режиме постэффекта) как прорабатывающий тренинг, ПТ, можно так обозначить. В общем, это я задля ясности моей позиции. Обычный тренинг, но обязательно со всеми форматами/атрибутами, по типам тренинга, варьированием количества тренировочных дней + стажность - ну не может такого быть, чтобы чел так тренировался и у него не было прогресса. Я это проверял много раз. И. Эта версия вполне доступна физически, практически любому человеку. Тренированность в этом формате тренинга вполне развивается и обеспечивает возможность такой работы.

Главное, различать очередность применения того или иного. Например. Я делаю так - ОТ>ОСТ>ОТ и так далее, пока рабочий вес в ОТ не станет кил 80-90 - это для тех, у кого ноги отстают. У кого с ногами проблем нет, то ориентируюсь на 70-80. Когда вес станет явно рабочим, то есть например в Вашем случае 80-90, применяю специализации. На специализациях естественно, рабочие веса будут меньше. На 10-15 кг, и это вполне нормально, в принципе, хорошо. Специализаций делаю не меньше двух, в идеале - три повторных цикла. Начинаю с 4-5 недель, потом 5-6, третий цикл - или 6, или 7 недель. Если очень плохо с ногами, убираю нагрузку на верх. И - в промежуточных циклах между специализациями применяю методы интенсификации - дыхательные приседания. Два раза в неделю, на ОТ, напоминаю. Просто у меня есть прием и с тремя дыхательными приседаниями в неделю. Ну, это позже применяется. Рассмотрим самый тяжелый случай, или - случай, когда все одно работаем на максимум - по развитию ног.
Итак: ОТ>ОСТ>ОТ - так несколько циклов/связок, пока рабочий вес не станет 80-90 кг. Потом два, а лучше три цикла специализаций, верх не работаем. В промежуточных циклах ОТ применяем интенсификацию - дыхательные приседания. Именно поэтому верх убирается. Если не убрать, не хватит энергии. Потом - опять связки из ОТ> ОСТ, потом опять два-три циклика специализаций. И так далее. То есть на ОСТ, например на втором круге будут рабочие веса, в пирамидах, и 120 и 140, ... ну, вот только в таком контексте считаю такие веса для билдера натурала оправданными - напоминаю, если речь не идет о том "сколько я приседаю...", а о развитии объёмов бедер.
Надо иметь в виду, что такие алгоритмы мне просто необходимы, не форсированные по весам, я имею в виду. Необходимость в том, что мне надо развить бицепс бедра, внутреннюю, и получить все в бедро в балансе. Поэтому я и не спешу, с весами. Ну, к плюсам можно отнести и хорошую тренировку суставов, корректную нагрузку на спину, плотность и разделенность мышц. Методически - тоже оправдано, со специализациями - тут я ухожу в сторону ОВ, общей выносливости, что считаю грамотным, (хоть это и идет вразрез с общепринятым), поскольку это качество развивается легче, чем СВ и тем более, сила. Ну, и всё... Простая работа, и время. Не считаю что трудозатраты слишком большие. Верх то убираем. Обычно он не падает, а если немного и падает, то с лихвой восстанавливается. Этот прием, технологию, можно применять и в том случае, если верх стал. Иногда я специально допускаю отставание низа, и потом использую этот прием для максимального развития верха. Подтягивая ноги, так сказать. Таких приемов - много. Мне никто не запрещает ездить/болтаться по этой технологии снизу влево и сверху назад, - все ведь в рамках системы. Ориентиры - нагрузка. Считаем, мониторим, ориентируемся. А то меня тут много раз доставали - зачем типа считать. Настолько тупой вопрос, что и ответить нечего. Было.

про "химию" - как и собирался, да и по заявкам, - это плоский юмор такой так... это... 2-3 года активного напряженного тренинга, совершенно вчистую. Это - строго обязательное условие. Исключения - если чел раньше принимал фарму, если хорошо тренированн - в любом случае - 1 год тренинг должен быть чистым.
Дальше. Хы, такого наверняка еще никто не делал... Два курса фармы в год, по 6 недель, на рельефном тренинге!!! курс - буквально две-три ампулы ретухи, тогда она была в ампулах, когда имела место именно такая практика, 2-3 табы метана или аналогичного препарата, таблетированного - это в неделю. Последние дней 20 по ампуле тестостерона пропионата, до этих 20 дней - через день, и то - это позже стали применять. Фсе!!!
Метан, или аналогичный препарат - 2-3 в день. И две-три ампулы ретаболила, например, - в неделю. Всего - 6

недель. И именно на рельефном тренинге. Шо скажут знатоки?
По фарме поясню - это не была фарма именно для хорошего роста объёмов. Целью было не дать посыпаться атлету, на подводящем тренинге и помочь в жиросжигании. Ну, и чисто функциональная поддержка имелась в виду, для стимуляции работоспособности в цикле жесткой сушки. Основной же эффект, который преследовался, при таком режиме/формате применения фармы - так натренировать всю метасистему (организм), чтобы раскрыть по максимуму весь потенциал атлета. Уж больно много я видел, как после бурного прогресса атлеты просто напрочь застревали на одном уровне. На практике - это происходило, если иметь в виду статистические данные по национальному и международному уровню украинских атлетов, процентов в 90 случаев. Единицы прорывались дальше, и то в основном за счет сушки, а основная масса из года в год показывала один уровень.
Позже начали/начинали применять и более серьезные циклы, и в межсезонье тоже. Ну, точно не скажу, правильно ли это, оптимальна ли такая практика. Для текущего результата понятно, что вроде как надо во мнооого раз больше. И чаще. Но. Потенциал атлетов на мой взгляд, я таким образом просто создавал, зачастую, в смысле - в подавляющем большинстве случаев, просто из ничего, по меркам спортивного ББ. Это точно. Ну, во всяком случае, я в этом твердо уверен.
Но все это было в эру "досоматотропного ББ". В настоящее время расклад несколько иной, - вообще, не у меня. Хотя... Наверное, если бы я в перспективе имел в виду применение атлетом инсулина/соматика со всей честной компанией, гормональной, то наверное, в первые годы тренинга работал бы с атлетом также. Такая практика оправдана и с позиций баланса, его закладки. Пока на баланс не вышел, атлет, вчистую, а если не получается, то и с такой вот минимальной фармой, присаживать его на серьезную фарму - ну, я бы не взялся - потом отвечать за его баланс. Потом будет очень сложно.

«Владимир, хотел спросить, как правильно выходить с ОСТ на ОТ, чтобы максимально перенести достигнутую интенсивность?»

Я делаю это брутально - просто перехожу, и все. Для того, чтобы создать небольшой стресс, общий, он усиливает реакцию на тренинг. Ну, это я хорошо тренированных так тренирую, то есть это мой личный если можно так сказать стиль. Спортивный так сказать культуризм, его довление в моем случае. Ну, и теория тренинга, так сказать, это позволяет, даже рекомендует. Другое дело - или менее тренированные или сугубо натуралы, что часто одно и тоже - в таких случаях как Валера и советовал, можно применить на ОТ меньшее количество более базовых упражнений, в этом случае динамика интенсивности будет обеспечена наверняка. То сеть не 8 упражнений, а 5-6, и наиболее базовых.

Специализации - это уже три тренировки, на специализируемую МГ. И, если это ноги, то это очень! серьезная нагрузка. Поэтому, если Вы оставите верх, и в полном объёме, - в общем, надо иметь хорошую тренированность, чтобы работать в полном объёме 5 тренировок, из них три ножных. Поэтому, в зависимости от уровня тренированности, можно сократить работу на верх. Я в самых сложных случаях поступаю так - оставляю только работу на ноги, а верх убираю полностью. Ну, это еще педагогическое решение, поскольку атлет с отстающими ногами, это в 99% атлет, который не любит работать ноги.
Если тренированность позволяет, можно верх оставить. Наилучший как мне кажется вариант - это все-таки в сокращенном варианте. Так надежнее, да и верх пока немного отдохнет. Ну, если отматывать назад - то конечно, перед таким циклом я верх и подгрузил бы. То есть надо иметь в виду определенный контекст, как всегда...

Сначала о том, что читал. По тренингу - учебник по ТА, в 1976 году. Позже - всю, что можно было найти, - по любым видам спорта. Включая и художественную литературу, например А.В.Воробьев, если не ошибаюсь, "Сильнее сильных...", или что-то близко к этому. Автобиографичная, собственно, (не художественная) книжка... Была такая. Ну, там он пишет много и о тренинге. Ну, еще некоторых авторов, не из ТА, попадались раньше такие издания. Можно прочитать всю книгу и в паре мест автор как-нить по ходу повествования мог выдать серьезный тренинговый прием/алгоритм. Из специальной литературы, по тренингу, - прежде всего "Теория физической культуры и спорта", был такой ежемесячник, скорее бюллетень, чем журнал. Ну, там была сухая наука, графики, статьи, интегралы. Много высшей математики. Постоянно покупал все научно-популярные, наверное так этот формат/жанр тогда назывался книги по ВСЕМ видам спорта. Из зарубежных тогда был доступен чешский журнал "Тренер а цвичитель", тренер и инструктор. Переводил статьи. Там были в основном по ПЛ, но очень редко попадались и по культуризму. Собрал даже небольшую библиотечку, из литературы такого рода. На семинарах бывал, постоянно. Обычно их проводили в Киеве и в Москве, в Москве редко, если не путаю. Семинары типа по культуризму, но я задавал вопросы вообще по тренингу. Ниче, были интересные встречи с тренерами и преподавателями.
По тренингу ББ, что читал ... Г.Тэнно и Ю.Сорокина, это где-то вначале 70-х, потом цикл статей, в начале 80-х Л.Остапенко и Шубова. Их же книгу, по тем временам сверхпродвинутую, вот бы ее найти. Она как-то быстро просто пропала. "Анатомия силы" А.Воробьева. Ну, еще попадались кое-какие книги, ну так - пересказ и компиляция. Хотя что-то интересное все-таки проскакивало, сейчас не могу вспомнить. Наиболее значимые - это цикл статей Остапенко/Шубова и их же книга. Это по культуризму. По тренингу вообще и других видов спорта - наверное, мне очень повезло, тогда было много достойной и квалифицированной литературы, даже художественно-автобиографической, если можно так сказать.

К вопросу о том, что читаю или читал в последнее время. 1. М.Менцер "Супертренинг"; 2. "Думай..." С.МакРоберт. Начало книги Уотербери, недавно прочел, слов 200, может 300, больше не смог, как говорят в сети - ниасилил. Начало книги.... блин, она еще в теме "о базе и дубах...", Фредерик Хетфилд, кажется. Прочел до первой таблицы, быстро, это слов тоже 150-200. Ну, и просмотрел оглавление, бегло. Ну, иногда отрывками, маленькими кусками, на уровне рефлекса, когда текст случайно попадается на глаза, я читаю сразу кусками, - так что если и не захочешь, прочтешь - что-нить типа Кубика "Тренинг динозавров", переписка там какая-то, море понтов, а потом оказалось, что речь шла о личных рекордах в поднятии каких-то невероятно крошечных отягощений, по весу. Ну, вроде все. Ну, не могу я читать литературу по ББ. А упомянутую в этом абзаце профильную литературу, я называю её "литература для самых слабоумных" - ну её разве можно читать. Во мне не то, что все вопиет, я просто впадаю в прострацию, на несколько часов. Просто тупо замирает все во мне, после такого "чтения". И позже еще пару суток, а то и больше мне плохо. Такое нельзя читать... И писать - тоже.
Правда, случилась и история, по этому поводу... Прочитал, причем с огромным удовольствием 6 глав системы АндроВас, примерно так, по названию. Ну, это и искупило все мои мучения, по поводу этой самой "литературы" по ББ. Всем рекомендую. И для чтения, и для практического применения, но для применения - в принципе. Оговариваюсь, потому что подробностей не знаю. Технологических подробностей недостаточно конечно, но сам подход, и общие принципы тренинга считаю прорывом в направлении физиологически обоснованного тренинга. И помимо физиологического подхода - умно, аутентично что называется. авторы подходят к тренингу, что и позволяет дать такого рода рекомендации. Ну, вот и все мои читания.
Сейчас читаю Достоевского, перед этим закончил "Войну и мир". Из специальной - Горакша Шатака, Шива Самхита, Гхеранда-самхита, Хатха-йога прадипика и так далее. Планирую - Веды, Упанишады, Лао-Цзы. В общем, что читать - не проблема. Даже по культуризму, как оказалось.

Когда она уже неплохо подрастает, то есть актуальность пахоты на спину хоть как-то уменьшается/оптимизируется, начинаем корректировать форму рук. Разумно - делать акцентированную тренировку спины, это чаще всего

специализация, а между циклами акцентированной работы или специализаций - акцент на руки. Просто параллельная подкачка - ... , слабо помогает. То есть разумно работать на спину акцентами, хотя бы акцентиками, а в промежуточном тренинге чуть акцентировать руки, например, делать по 1-2 упражнению на сгибатель и разгибатель плеча. Обычно используются гантели, именно для хорошей формы. Со штангой - маловероятно, чтобы получилась хорошая форма рук. Ну, можно и такой прием иметь в виду - когда между циклами идет неделя свободного тренинга, работать на руки. Хотя - это уже и не свободный тренинг
Из практики - если атлет на спину что называется пашет, особенно много работает на тягах нижнего блока узким хватом, + подкачивает бицепс ГАНТЕЛЯМИ, то проблем обычно по форме мало. Если не хватает пиковости, можно поднимать гантели сидя с бедер. То есть на старте руки опираются тыльной стороной кистей на бедра. Мельница. Трицепс - если присутствует полная по объёму/подбору упражнений работа на дельты, включая разводки/отведения, то по ходу подкачиваем отстающую головку. Обычно этого хватает. Ну, более менее. Напомню, что лучше эту работу, - на спину/дельты и бицепс/трицепс несколько разносить/акцентировать.

Да никто не против. Рук. Всему свое время. Иметь ноги, иметь торс, со спиной и хорошими дельтами - это первично. Только после этого можно и стоит думать о руках. Ну, такой вот подход. Не от хорошей может, жизни. Тренироваться, это не руки качать, особо на химии, что часто и густо встречается.

Еще раз по поводу тренированности. Это от меня исходило - категорически удерживать уровень тренированности. Причем под общим термином "тренированность" в этом случае имелось в виду общая выносливость, выносливость по поводу высокого количества занятий. Тут имело место влияние спортивного культуризма. Уж очень важны там количество тренировок в недельном цикле; причем порядок "рабочего" количества тренировочных занятий в спортивном ББ значительно выше. Постоянно работаем на уровне 7-9 тренировок. 6 - редко. Ну, а со временем, в основном со временем общения на этом ресурсе начало доходить, что надо, приходиться искать модель тренинга с меньшим количеством работы, хорошо, что только по количеству дней в недельном цикле. Остальные параметры - интенсивность и тоннаж 1-ой тренировки можно оставить примерно таким же. Со стажем - даже увеличивать. Количество тренировок - важнейший параметр. В общем, на сегодня я ориентируюсь на 4, 5 и 6 тренировочных занятий, для нестероидного тренинга, да и вообще, если "заточить" тренинг под реального любителя. Но. Особую актуальность тогда приобретает варьирование количества тренировок. Определенный общий стресс, который будет иметь место при переходе с меньшего количества на бОльшее я пытаюсь использовать для положительного влияния на результат. Это должно регулироваться частотой варьирования, частотой применения например циклов с 4-х и 5-ю занятиями, частотой применения циклов 5 к 6. Вообще - частотой применения циклов (и их продолжительности) с 4-я, 5-ю и 6-ю тренировочными занятиями, в недельном цикле. Пока ориентируюсь на : начальный этап - полтора-два года - это варьирование 4 и 5 занятий, циклами, разумеется. Два-три года - 5 +/- 1, то есть 4, 5 и 6. И позже - 5 и 6 тренировок с разгрузочными циклами четырехдневки. Ну, это только заготовки. Некогда элементарно углубиться в эту модельку. Надо сосредоточиться, а другое совсем на уме . Единственное - могу утверждать, что варьировать надо обязательно. И вижу, что наметилась тенденция варьирования нагрузки при едином количестве тренировок, 4 конечно. Оно то результат пока дает, но тренируются люди годами, и такие вопросы надо решать сразу. Потом будут проблемы. Если и есть ошибки, у практикующих, тех, кто бывает на этой ветке, то это она. Пока других не вижу.
Так что такое вот мнение, такие вот корректировки, на данный момент. Технологически - такое варьирование гораздо удобнее, чем варьирование при фиксированном количестве занятий. Методически - это наверняка правильно. Обосновывать мне сейчас уже сложно будет, надо вспоминать то, что прочно и старательно на уровне подробностей забыто. Ну, может и подберется каке-нить обоснование. В принципе, это элементарнейшая элементарщина теории спортивной тренировки. И Теории адаптации к нагрузкам в спорте.
Вывод: стоит ориентироваться на устойчивую адаптированность по параметру общей выносливости к 5

тренировкам. Это позволит "правильно" варьировать нагрузку. Использовать эффект сверхкомпенсации при уменьшении количества занятий. При увеличении - нарабатывать/восстанавливать тренированность, используя общестрессовую реакцию, которая будет в этом случае, и для работы с тренированностью, и для получения объёмов. Через использование механизма увеличения специфической стрессреакции при фоновой общей стрессреакции. Ну, азы в общем, спортивного тренинга.

«1. Как привязать такой тренинг к "витаминам"? Рост возможен лишь на курсе, курс максимум 12 недель. 4 недели специализация, 5 недель силовые пирамиды, далее "обычный" тренинг. В 12 недель все это втиснуть мне кааца затруднительно.
2. В каком режиме тренировать руки на специализации и далее? В смысле упражнения, подходы, повторы.
3. Что с остальными МГ? В поддержку или вовсе забросить что-то?»

1. Я особо с курсами не заморачиваюсь. Обязательный - при подготовке к соревнованиям. Остальные - циклами по 6-8 недель, и обычно не чаще 2-х раз в полгода, это вместе с подводящим. То есть в межсезонье только один. Понимаю, что этого мало, просто не хочется рисковать здоровьем. Не тот результат имеется в виду, то есть не тот уровень соревнований, чтобы серьёзно химичить. Не то питание, не та фарма. Не вижу смысла принимать мегадозы тестостеронов, если нет возможности иметь на курсе соматик. Отсюда - тренинг идет практически параллельно фарме. Ну, на фарме акцентируются проблемные группы, через специализацию, в принципе, и всё. То есть тренинг реагирует на курс как на бОльшие функциональные возможности атлета, то есть нагрузка получается больше. Но вполне умеренно это выглядит, на общем хорошо нагруженном фоне. После снижения действия фармы, на откате, так сказать, нагрузка немного снижается. Это обычно выражается в количестве тренировок. То есть количество тренировок уменьшается. А вот нагрузку среднюю тренировочную, то есть СВ, удерживаем, ну, более менее. Больших перепадов обычно не бывает. Если общую нагрузку на АС не увеличивать, начинается применение слишком высоких весов, что увеличивает риски. Поэтому обычно применяется бОльшее по сравнению с "без фармы" количество тренировок.
12 недель, это длинный курс, для нашей обычной практики. Там много чего можно успеть сделать, плюс еще две-три недели постдействия фармы, особенно если применялись пролонгированные препараты. Так что по времени не вижу проблем вообще. На всё хватит.
2. По тренировке рук. Ну, в этой практике делаем специализацию, это три тренировки в неделю. Цикл - 4-5 недель. Обычно такой тренинг, на специализации, характерен обычными атрибутами объёмной работы, то есть по 3 упражнения на трицепс и бицепс, всего 6. Подходов - 5. Обычно по 8 повторений. Если атлет опытный, то есть веса рабочие большие, то применяются мягкие пирамиды, типа 2х8;3х6;. Если атлет менее опытный то тупо 5х8. Нудно, но приходится терпеть. Еще. Подбор упражнений поразнообразнее, по углам, одновременно с хорошей амплитудой и включением всех частей МГ, и периферии, и центра, особенно "по краям" надо попадать. Но без лишних рисков. То есть в конечной/начальной фазе МГ бывает сильно растянута/сокращена, надо быть осторожным.
Потом или курс ОСТ, это если веса надо поднимать, или цикл ОТ, но понятно, два раза в неделю. Эффективен именно повтор специализации, поэтому, чтобы перекрыть всё, обычно так - СТ(специализация), потом ОТ, опять специализация (СТ), и после - ОСТ. От и ОСТ можно менять местами, если надо подтянуть веса, то есть интенсивность. Если в этом особая нужда, применяем два цикла ОСТ, после первого цикла специализации и после второго цикла специализации. На руки обычно все циклы - 4-5 недель. Кроме ОСТ, этот 5-6, но в такой плотной работе можно и по 5. Например так: 4 недели СТ, 5 ОСТ, 4 СТ, 4-5 ОТ, и завершающий цикл специализации - сколько выдержишь, лучше недель пять. Ну, подбор упражнений на ОСТ понятно - побазовей. И с корректной техникой в растянутых позициях.
3. Остальные МГ - это зависит от тренированности и актуальности развития целевой МГ. Если очень надо, я бы перед началом циклов специализаций дал рукам отдохнуть, а крупные МГ подгрузил бы. На цикле специализаций нагрузку

с крупных МГ сбросил бы, это дало бы дополнительную тенденцию к росту целевой МГ. Руки на отдыхать так, чтобы не растренировались, само мясо, и чтобы суставы связки поддерживать в рабочей форме, но при этом немного их разгрузить. При двухчастотной в неделю работе это несложно.

По спине, там бывает такая заморочка - пока БЕЗ отягощения атлет не проделает огромную работу, роста не бывает. То есть пусть и без (пока) специализаций, по два раза в неделю, но много подтягиваний именно без отягощения. Понятно, что без лямок это не сделать, качественно. Второе - тяга гантели. Тут решение посередине, и веса приличные, и тоже - большой объём работы нужен. Третьим упражнением я бы поставил тягу нижнего блока именно узким хватом. С наклоном вперед, то есть с обтяжкой на старте. Всё - с лямками. Цикл - 5-6 недель, потом разгрузиться. Заметь, никакой особо силовой работы, - даже без неё интенсивность будет достаточная, а вот именно нагрузить спину количеством работы - на это она обычно реагирует. Почему так, естественно, я без понятия, как ты понимаешь. На силу, - ...., очень сомневаюсь. На силу - это когда атлет слабый и на продвинутой стадии. Ты сейчас на хорошей такой "посерединке", для натурала, но по спине - есть отставание, то есть работа на спину только начинается.

На специализациях, когда МГ работается разнообразно, обычно улучшаем форму МГ, не качество, а именно форму мяса; попутный бонус, так сказать, пытаемся поиметь. Еще. На специализациях руки "схуднут", так сказать, если сырые, ну, в формате "возможно", не обязательно, но вполне возможно. За это вообще не надо переживать. Спрыгиваешь с СТ, всё должно возвратиться, только с плюсом. Не с первого раза, со второго, в крайнем случае с третьего. В общем, придется пилить. Только поосторожнее с общей нагрузкой, я бы например перестраховался, налёг бы на руки, а вот с общей нагрузкой - подсбросил бы. Прежде всего, чтобы не сорвать цикл. Ну, и еще одно - с весами - это вторично, несколько вторично всё-таки, при такой нагрузке. Если корректно, а это значит, - не идёт, сбрось вес, но количество сделай, это на СТ, то обычно всё получается. Препятствий два - неадекватно большая общая нагрузка и завышенные веса в работе на целевую МГ.

«у вас есть какие-нибудь рекомендации по технике подтягивания? Если вешать груз, то он как-бы выпрямляет тельце и не дает сделать прогиб в спине..... в итоге нагрузка распыляется .....»

Ширина хвата должна быть такой, чтобы грудная клетка, или верхний плечевой пояс что называется "раскрылся". То есть руки должны быть несколько шире плеч, по хвату, примерно на две ширины кисти с каждой стороны шире хвата равного ширине плеч. Лямки строго обязательны. Внизу обтяжка, то есть полное раскрытие ВПП. Без отягощения. В первом подходе надо стремиться к выполнению 30-40 повторений, хотя бы. Это минимальное число подтягиваний для первого подхода. 5-6 подходов, если грузим по максимуму, то 6-8 подходов. С отягощениями только тогда, когда такие подтягивания себя исчерпают, а это нескоро происходит. Главное, это иметь фазу движения от старта, с растянутой позиции, и не менее 3/4 амплитуды. Последняя фаза, 1/4 амплитуды в принципе необязательна. Тренированность в этом упражнении должна быть такой, что первые пару десятков подтягиваний атлет выполняет легко, такое впечатление, что это делается без усилия. Такое возможно, если упражнение выполняется именно хорошо натренированными широчайшими. При согласованной работе рук. Пока такое "летание" не достигнуто, груз не нужен. Позже используем и дополнительное отягощение, 2,5 кг сзади на поясе. В этом случае туловище несколько отклоняется вперёд, что немного акцентирует работу на широчайшие. Еще позже, когда техника хорошо наработана, груз увеличивается. На этой стадии без разницы, где он находится, хоть спереди, хоть сзади, обычно свисает спереди на цепи, висит низко, между бёдер. В зависимости от траектории движения смещается относительно корпуса атлета, относительно центра тяжести; так вполне удобно.

[Подтягивания]
«Если в первом действительно выложился, то ни о каких "17 15 12 12 10" разговор в принципе идти не может. На второй подход повторений хоть бы половина получилась. Иначе халява и ни о какой выкладке разговор не идет.»

Что у вас чуть что - "выложиться". Не надо никуда "выкладываться". На то он и первый подход, что не меньше половины цифры собственного веса. Весишь 80 кг, будь добр, подтянись 40 в первом подходе. Это нормально, для культуриста. Иначе непонятно, что это там за 80 кг у него собственного веса. Если есть такой резкий перепад с первого на второй подход, то это говорит только о недостаточной силовой выносливости. И немудрено - короткие тренировки даром не обходятся.

Прошу прощения, если кого-то расстроил своими рекомендациями по поводу подтягиваний. Сорри, но для достоверности цитирую самого себя:
"В самом начале тренинга начинающий атлет должен сосредоточиться на освоении самого актуального упражнения для развития спины – подтягиваний. Я рад, что реалии тренинга иногда позволяют дать достаточно простые рекомендации, и именно так обстоит дело с подтягиваниями. Для начинающего культуриста наиболее приемлемы подтягивания примерно среднешироким прямым хватом, к груди и с лямками. Лямки обязательны. Именно лямки позволяют обеспечить включение широчайших и других мышц спины при выполнении подтягивания. Старт очень важен. На старте атлет должен быть «обтянут», то есть атлет провисает, растягивая в висе весь мышечный массив. Движение начинается по возможности спиной, но не руками. Поначалу этот технический приём может вызвать определённые трудности в освоении, но действительно очень важно в этом упражнении работать спиной при несколько даже минимизированной работе рук.
По количеству работы тренинг спины можно признать весьма трудоёмким. Хорошо тренированный атлет с собственным весом около 70-75 килограммов должен в первом подходе подтягиваться не менее 25-30 раз. Атлет с собственным весом около 80 килограммов должен стремиться настолько продвинуться в подтягиваниях, чтобы иметь возможность спокойно подтянуться в первом подходе не менее 20 раз. Много? Конечно много, особенно с позиций массового бодибилдинга."

И надо учесть, что в этом пособии, (а это "Тренируйся..."), я как только мне совесть позволила, минимизировал нагрузку. Но для натурала на подтягиваниях скидки нету, вот в чем дело. Единственное, нужно добавить к тем числам, что указаны в пособии, - "если у вас проблемы с развитием спины, добавьте к рекомендуемым числам 5-10 подтягиваний.". Почему так много? Не знаю. Это, понятно, чистая эмпирика. Много раз наблюдал, что есть жесткая зависимость - нет подтягиваний - нет спины. Постепенно сориентировался на число подтягиваний у тех атлетов, кто, имея проблемы с развитием спины, эту задачу решил. Отсюда и такие числа. Практика показала, что подтягивания сверхактуальны. Вот и всё. За шо купил, за то и продаю, как говорят на (в) Украине.
А если коснуться более общего недоумения, то хочу деликатно напомнить, просто для ориентировки, что в этой версии тренинга мышечное развитие позиционируется как результат развития и использования определённого набора ФК. И. Мышечное развитие позиционируется как в перспективе максимальное. Ну, понятно, что отсюда и развитие функциональных качеств - максимальное. В потенции и перспективе, так сказать.

Для атлета весом 85 кг 25 подтягиваний в первом подходе будет достаточным. При одном условии, если это обеспечит хорошее развитии спины. Не, если серьёзнее, то да, хватит. С ростом веса, понятно, количество подтягиваний снижается. Кстати, обратите внимание, может быть при ТАКОЙ работе в подтягиваниях у кого-нить, привет Хамстерону пока переменяться планы по развитию бицепсов рук? Кстати, у нашего коллеги Хамстертона судя по фотке-аватару, отличная!!! спина. И зачем тогда подтягиваться, спрашивается? А руки действительно отстают. Что делать? Серьёзно, всегда бывают исключения. Единственное. С исключениями гораздо проще работать на фоне системного подхода. Тогда реально исключения и воспринимаются как исключения, их хорошо видно, на фоне

нормальной практики.
По технике подтягиваний. Мне ближе первый вариант, где чернокожий атлет. Амплитуда достаточная, но хват надо чуть шире, для его рук. Тогда внизу он бы больше раскрывался, обтяжка была бы больше. Икар, как всегда, очень прав, по технике выполнения упражнений. Я с его формулировками полностью согласен, поэтому, спасибо коллеге, и повторяться не буду, насчет обтяжки в частности.
У кого отставания в подтягивании, не расстраивайтесь. Это смешно, расстраиваться. Спортсмены например, годами пашут, и годами далеки от идеала, как и по результату, так и по развитию ФК. Я хочу обратить особое внимание, ОСОБОЕ, - мускулатура приобретается со стажем. СТАЖНОСТЬ, не забывайте. Пашете, вроде растет, а вроде и маловато будет, - глядишь, пар-тройка лет проходит, и начинают спрашивать - че колешь? И хрен поверят, что пашешь без стероидов. Это знакомо тысячу раз. Так что вперёд, - в смысле - вперёд на перекладину. Подтягивания еще никому не помешали, даже в больших количествах.

Я счас как Михалыч, тебя, Александр, цитатами закидаю. Обидно, шо не с работ гур, собственными придётся пользоваться. Вот чё я писал по этому поводу в 2002 году в ЛТ, - это короткая еще цитата, там глава про спину оказывается длинная получилась:
"...Подтягивания за голову вовлекают в работу несколько меньшее количество мышц, чем подтягивания к груди, но при этом более эффективны для развития мускулистости спины, поскольку в большей степени вовлекают в работу верхние мышечные слои спинного массива. На стадии вводного тренинга используйте классический вариант подтягиваний - оптимально широким хватом, без отягощения, к груди, в “хорошей” амплитуде, постепенно наращивая количество движений. С уровня начального курса для гармоничности развития и наработки функционального баланса начинайте использовать подтягивания за голову. При выходе на регламентированное количество движений - 20,(15), где-то с уровня основного объемного тренинга, начинайте использовать отягощения. При этом нет необходимости полностью отказываться от подтягиваний без отягощений - периодически включайте в тренинг подтягивания без отягощений - на выполнение максимального количества повторений. При этом у продвинутых атлетов количество повторений в подходе может быть очень высоким - до полусотни повторений за подход и больше. Весьма эффективным может быть такая практика - подход без отягощения, на максимальное количество движений, затем например, три подхода с отягощением, можно с наращиванием веса от подхода к подходу, а затем пятый подход - вновь без отягощений, на максимальное количество движений. Не стоит исключать из тренировочной практики полностью те или иные виды подтягиваний, даже если Вам кажется, что какие-то разновидности этого упражнения Вам не нужны. Как правило, нормальный тренинг спинного массива предполагает использование подтягиваний к груди и за голову, с отягощением и без него, - с учетом требований мышечного развития.
Существует еще такой вариант подтягиваний, как подтягивание..."
Всё, конец цитаты. Как видишь, числы гуляют. Например 20 и 15 - это рекомендованный минимум подтягиваний без дополнительного отягощения, с этого числа подтягиваний можно переходить к работе с дополнительным отягощением. И так далее...
Могу сказать, пояснить, исходя из того, что критика, то есть указания на неточности сугубо доброжелательная - раньше я считал, что при освоении 20, для более тяжелых атлетов 15 повторений в подтягивании можно рекомендовать работу с отягощениями. Потому как думал, что это БЫСТРЕЕ разовьёт СВ этой группы и атлет начнёт подтягиваться больше. "Считал", в смысле, наблюдал и делал выводы. Сейчас думаю, в смысле считаю, блин, путаюсь в показаниях, что надо подтягиваться без отягощения, наращивая количество подтягиваний до.... Че я раньше писал, забыл по ходу. А... Для атлетов весом ... в общем, уже не помню, уел таки, Саша. Неответственно даю рекомендации, так сказать. В общем, знаю, что надо подтягиваться, Олгерону, и побольше, у него, как и у тебя, спина отстаёт. Ну, Олгерону легче, - пока руки не форсированы, будем подтягиваться. 40 подтягиваний атлету с весом до 80 кг - это че, я загнул таки? Не знаю, могу согласиться. Знаю, что атлет с весом примерно 75-77 кг, в межсезонье, соревнующийся атлет с крайне хорошим развитием спины в первом подходе буквально летал, подтягиваясь 50-60 раз. Ну, хорошо тренированному атлету до 80 кг надо таки подтягиваться раз до сорока, мне кажется. Хотя... Если он,

этот гипотетический атлет не хочет подтягиваться сорок раз в первом подходе, пусть не подтягивается. Во. То есть - я согласен с критикой. Ну, а те, кому надо, пусть все же ориентируются на подтягивания раз на сорок, если у них проблемы с развитием широчайших.

«практиковалось ли в Вашей практике применения тестостероно-стимулирующие добавки на этапе сушки, к примеру трибулус и аналогичная "натуральная" химия?»

Не, такого препарата я тогда не встречал. А сейчас уже не интересуюсь. Фарма была следующая, это кроме ААС:
1) витаминные препараты, в самых разных формах, коферменты там и тому подобное;
2) окислительно-восстановительные ферменты, типа рибоксина;
3) препараты стимулирующие белковый обмен;
4) углеводный и жировой;
5) препараты, укрепляющие ССА, то есть стимулирующие обмен, кальциевый, в суставах и связках;
6) препараты для поддержания функционирования ССС;
7) препараты, разжижающие кровь, типа никотиновой к-ты;
8) препараты, оптимизирующие мозговое кровообращение, типа ноотропила;
9) аминокислоты.
Со стероидами не заморачивались, самые оптимальные по действию/побочкам, в минимальных дозах. В минимальных, это что-то в 2-3 раза превышающих терапевтические. Ну, на уже продвинутой стадии дозы анаболиков и андрогенов повышались. Всё одно, даже по меркам того времени - это были (к счастью!) смешные дозировки.
Надо сказать, что эффект от такого развернутого применения нестероидной фармы был, несомненно. Применялось то это системно и квалифицированно. Так что витамины и прочие нестероидные препараты применять стоит, нагрузки то нешуточные. Особое внимание стоит обратить на витаминные препараты, препараты для поддержания ССС и возможно, если у кого уже были травмы, (раньше, я имею в виду), ССА, - препарат для оптимизации кальциевого обмена. Надо сказать, что у нас всегда в рационе было много молочных продуктов, особенно творога, возможно и поэтому травм не было.
Ну, сейчас я обратил бы внимание на то, чтобы в рационе присутствовали особо ценные продукты питания, натуральные. Типа морепродуктов, козьего молока, икры, и подобного, сейчас выбор огромный. Особое внимание уделил бы присутствию в рационе жиров, возможно, постарался бы максимально заменить часть углеводов жирами. То есть белки - максимум, углеводы - минимум, жиры - максимальный оптимум.
Когда применялись, активно, все эти препараты, (я выше перечислял, там несколько групп препаратов, около 9-10, конечно, в определённой мере это условное деление, всего применялось до 40! препаратов, это с ААС), основным моментом были такие сочетания, которые давали бы эффект синергизма. Поэтому и такой широкий спектр препаратов. Ну, эффект был, безусловно был. Денег тогда это стоило средне, некоторые препараты "доставались", например ампульный эссенциале форте, еще какие-то тоже - "доставались", через знакомых медиков. Думаю, можно составить основной набор, перечень, препаратов, которые необходимы любителю, тренирующемуся без половых стероидов, - это раз, набор препаратов, которые МОЖНО применять такому любителю - это было бы два. Например, эссенциале форте внутривенно с кровью по 5 см3/1 раз в день + орально 2-3 капсулы 3 раза в день. Курс от 45 дней, лучше 2-3 месяца. Наблюдалось, при применении, уменьшение жировой ткани, увеличение мышечных объёмов хорошего качества, улучшение состава крови, улучшалась память, самочувствие, работоспособность, пищеварение, состояние кожи, внешний вид - чистота белков глаз, состояние волос и тому подобное.

Как тут много раз говорилось, на форуме вообще, я имею в виду, - над чем работаешь, в том и преуспеваешь - примерно так. В этой версии много работы на дельты и спину. Отсюда и жимы такие, на дельты, и тяги на широчайшие. Постоянная систематическая работа, - отсюда и результат. Заметьте, никто не говорит о жиме лежа, например, или о тяге становой. Потому как жим лежа у нас в загоне, тяги, чтобы побольше и спиной, тоже. Жим лежа - в последнюю очередь, и это в лучшем случае, тяги - с виса и ногами. В общем, формат тренинга несколько отличается, как видно, от общепринятого расклада - подбор упражнений, акцентация на упражнениях - иные; работы, опять же, по общепринятым меркам туева хуча, все уже должны не то, что "перетренироваться", а на больничке загорать. Это фактаж. Не поспоришь. Остается только вопрошать - а дежи мясо? Типа - че так слабо набираете? Критерий тут какой - не скажу, по общепринятым меркам. Наверное, надо набирать кг по 20 за полгода. В этой версии 2-3 кг за год считается удовлетворительным, 3-4 хорошим, а 4-5 кг набранных чистых, качественных и сбалансированных объёмов - отличным результатом. При том, что тренинг расписан на минимум 5-6 лет, это минимум, получаем даже при самом средненьком прогрессе, это примерно 3,5 кг объёмов в год, кг 15-17 качественных сбалансированных объёмов лет эдак за 5-6. При сохранности связок и суставов/позвоночников. Заметьте, жалоб на травмы мало, и если бывают, то обычно речь идёт о ранее приобретенных. В основном, практикующие, как я заметил, травмировались когда осиливали самую одиозную "методику" любительского ББ - МакРоберта. Травмы имели, и что удручает, как правило! имели. А из "результатов" - в основном жир. Но даже с ранее приобретёнными травмами потихоньку работаем, по этой версии. Более того, в этой версии вполне допустимы такие ситуации, когда атлет упорно пашет, а прогресса особо и не видать. Бывает и такое. Можно поднимать, а объёмы будут оставаться прежними. До поры до времени. Часто после таких стабильных отрезков тренинга случаются периоды бурного прогресса. В общем, мораль простая, как для тренировочной практики - если практика правильна, надо пахать. А за результат можно не переживать.

По поводу силового тренинга. Чисто технологически, понятно, используется для повышения интенсивности тренинга, если ОСТ недостаточно. Но. Реально я применял его только в женском тренинге. И то, в тренировке верха. Мужчинам как правило, абсолютно хватает циклов ОСТ. Да и на более менее продвинутом уровне и на ОТ работа идёт в пирамидах, в пределах объёмного повторного коридора, понятно, то есть от 12 до 6 повторений. Обычно со стажем вместо 8-10 на ОТ используется 8-6 повторений, ну, с подводящей пирамидой в первых упражнениях на МГ. Так что так вот... Единственное, что СТ можно использовать для увеличения плотности мышц. Хотя и ОСТ эту задачу вполне решает. Ну, можно отметить и такие эффекты при применении СТ какие имеют место всегда или скажем, зачастую, в этой практике, при смене тренинга. То есть эффект будет, для мышечного развития, именно объёмов, просто в силу определенного общестрессового воздействия. Я эти эффекты особо не использовал, из-за риска травм. В тех редких случаях, когда использовал СТ у продвинутых атлетов, рабочие веса настолько повышались, что мои лично-тренерские переживания по поводу риска травмировать атлета превышали все предполагаемые и ожидаемые бонусы мышечного развития. Ну, это личные особенности, профессиональные, наверное, - грузить объёмами не боюсь, силовую работу и химию наоборот боюсь. Как есть, так сказать.
Еще надо иметь в виду, что иногда силовой тренинг имеется в виду как та практика, которая ждет атлета тогда, когда он достигнет пределов, для себя, по своему видению баланса, в мышечном развитии. Такая вот подмена понятий. Ну, это и есть, именно что подмена объекта тренинга. Напрямую в ББ развитие ФК не имеет место, по определению. Кстати, это от тебя был вопрос, с полгода назад, по поводу того, чем заканчивается тренинг? Или я ошибаюсь? Прошу простить за отсутствие должного внимания, сейчас культуризм немного сбоку, что для меня конечно, крайне радостно. Так что могу ошибаться. Но вопрос такой стоял, и я ответ на него как-то пока не нашел. В спортивном ББ там другое, там есть вполне предметная цель, к которой стремится атлет, внешняя. Ну, выиграть там Мир, к примеру, или Европу. Или страну. В любительском - это вопрос.

*«Владимир а из практики когда уже объем не удается удерживать в режиме 5*8 и работа переходит в режим 3* 8 + 2 * 6 к примеру ?»*

Этот момент определяется не столько тем, что объём слишком растёт, (поскольку можно сбросить за счет количества тренировок в недельном цикле, это к примеру), а самим ростом рабочих весов. Ну, скажем, 90 в наклонном жиме сразу же жать не будешь. Приходится начинать с меньших весов. Это раз. Второе - сама необходимость увеличивать интенсивность объёмной работы. То есть вначале векторность тренинга - набираем объём, (что вполне совпадает со всем набором задач второго порядка - связки, ССС, наработка техники), затем на первое место выходит параметр интенсивности. Но. Где-то не в ущерб, особый, объёму. Поскольку понятно, что V=i*n. Выше интенсивность, выше и объём. Хотя при этом количество движений то меньше, - в сумме это даёт уменьшение объёма, конечно, поэтому я так люблю варьировать количество тренировок. (Шо, уже запутал? Это я и для Михалыча пишу, интересно, он хоть что-то поймёт?). То есть достаточный объём, тренированность по этому параметру я поддерживаю на стадии роста интенсивности варьированием количества тренировок.
В общем, можно на практике ориентироваться просто на естественный рост рабочих весов. Ну, например, если это тяга нижнего блока, и для атлета именно рабочим, эффективным будет работа с весом кг 90-100, то делаем 1-2 на 70, потом пару на 80, потом 2-3 на 90. Или - пару с 90, один, последний, на 95 и на предельное количество повторов. На предельное количество повторов - это когда прёт. Если состояние обычное, то просто на 3-4 раза, то есть цепляем края объёмно-силового режима.

представь себе - в ЛЮБОМ виде спорта, АБСОЛЮТНО без исключений, постоянно имеют место именно такие ситуации, когда спортсмен пашет, а результат на месте. Это тока бля, в долбанном массовом ББ поднимают мало, а растут всегда и много.
Или для тебя это секрет? Тогда я тебе открою так и быть, очередную тайну полишинеля - время выраженного прогресса в любом виде спорта МЕНЬШЕ половины всей дистанции, тренинговой, по времени. Если взять статистику, например от КМС и до МСМК, посчитать временные отрезки явного прогресса, то в лучшем случае мы получим процентов 30-40 тренингового времени, когда атлет прогрессировал. Остальное время ... догадайся, что было.

А как для меня, так самый реальный вариант для именно натурала - это чередование циклов на 4 и 5 тренировок в недельном цикле. Или - 3, 4 и 5. В среднем, - чуть больше 4-х. Трехдневка, это ОСТ и СТ, (силовой тренинг) в такой технологии все-таки реже применяются, поэтому в среднем получится чуть больше 4-х тренировок в неделю. Ну, на продвинутых стадиях можно и до 6. То есть 4, 5 и иногда 6. Тоже - в среднем 4 с лишним тренировки, но уже ближе к 5. В первом варианте например 4,2- 4,4, во втором варианте, на продвинутой стадии - 4,6- 4,8.
Пока не запамятовал написать - я тут прикидывал-прикидывал - чеж делать то в конце карьеры - с полгода, если не больше вопрос этот возникал, все не мог ответить - так вот пока один из вариантов - циклы, связки из циклов - ОТ>ОСТ>СТ. То есть объёмный, объёмно-силовой цикл, силовой цикл. Ну и понятно, различные вариации этих режимов работы/циклов. Предельно по интенсивности = реализация такого ФК как сила. Но это достаточно умозрительно, не окончательное мнение.

У меня всё нейдёт из головы "окончание" тренинга для любителя-натурала. По мышечному аппарату, МГ, балансу - то, что вполне устраивает - в поддерживающем режиме, с нормальной нагрузкой, достаточной, но чтобы не переразвить, циклами/периодами. То есть - основное время годового цикла в поддерживающем режиме, включая циклы более менее нормальной нагрузки, - всё это, включая и нормальные по нагрузке циклы именно для поддержания уровня объёмов. Понятно, что "рабочие" циклы вставляем между циклами напряженного тренинга на

еще развиваемые, коль таковые будут. По развиваемым, еще развиваемым - пока оставим, тут объёмная тема, можно будет позже коснуться методов интенсификации. По-моему, мы о них еще вообще предметно не говорили, за все 3 года. А пока, наметки появились, в продолжение "окончания тренинга", (эту тему задал мой старый друг и коллега по ФИДО), - я хочу вернуться к той связке - ОТ>ОСТ>СТ. В этой связке основной тренинг - ОСТ. От и СТ - подсобные, так сказать, хотя и они должны быть весьма результативными. Задача такого тренинга - "пройтись" по мышцЕ во всех основных режимах, добиваясь предельной плотности, жесткости мяса.
Прошу прощения, что сумбурно, просто еще не все "нарисовалось". В общем, в черновом варианте -

1) поддерживающий тренинг на оптимально развитые МГ + циклы нормального тренинга, по нагрузке. Сколько таких циклов - надо еще подбирать, в любом случае, думаю, по одному в полугодовом цикле будет.

2) форсирование, предельное, либо еще не "дошедших" до кондиции по объёму, либо вообще максимально, предельно развиваемых МГ; средства - специализации, приемы интенсификации - по Вейдеру, то, что у него "принципы" тренинга, может, еще че-нить припомню(им).

3) предельный функционально ОСТ. С донорскими - по СВ - ОТ, по силе - СТ.

«Может быть всё-таки целесообразнее не делать чёткого разделения на ост и от циклы, а перейти на комбинированную работу. В случае со спиной делать например на подтягивания и бицепс ост а на тягу гантели и нижнюю тягу от. И вообще и в будущем не делать скачков туда сюда, с от на ост и обратно, а постоянно комбинировать от, ост и прорабатывающий?»

Так комбинировать можно хоть и самых первых дней тренинга. А со стажем такой тренинг занимает больше полвины времени. Критерий один, объективный, внешний, так сказать, эффективности такого или иного тренинга(кроме мышечного развития) - рост интенсивности, рабочих весов, и вытекающий отсюда рост объёма нагрузки. Это-то и определяет мышечное развитие. Почему у меня так разделено, ОТ>ОСТ, - это просто стандартизация тренинга, стандартизация технологии. Я то ведь тренировал одновременно сотню-полторы людей. Ну, за каждым же не проследишь, при такой компоновке тренинга. Это раз. А второе, - мне нужен поначалу точный, регламентированный раздражитель, например ОТ, затем реакция на него. Затем меняю режим работы, работаем, получаем отклик, тоже в том же паритете нагрузка, включая режим работы - отклик. Если ко мне приходит атлет, ранее тренировавшийся, со стажем, я ему даю связку ОТ>ОСТ, получаю отклик, и по тренированности/ФК и по реакции мяса. То есть такое вот одновременно тренинг/тестирование применяется. Два-три месяца такой работы и уже более менее ясно, что будем делать в ближайшие полгода-год. Без этого, без планирования на полгода-год у меня, например, не получается работать с атлетом.
Да, забыл сказать - по сравнению с ОТ>ОСТ работа в формате комбинированного тренинга это более дифференцированный раздражитель, по масштабу всей М-системы, организма, то есть более разнородный, отклик может быть более варьируем, то есть менее точен, можно так сказать. Ну, и там начинаются разборки - а вот та МГ так отреагировала, а та вот эдак, ..., в общем, я специально и с радостью от этого ухожу, поначалу. А уже позже, когда есть вполне достоверные данные нагрузка/отклик, и функциональный, это прежде всего, то есть работоспособность, СВ, сила, и всей М-системы и на уровне отдельных МГ, и реакция по мясу, и я уже знаю атлета, и он себя знает/начинает понимать/оценивать свой уровень тренированности/функциональности, - тогда применяем и комбинированный. Примерно так.

Наиболее научно, на настоящий момент, это мышечное развитие опосредствованно через развитие и использование функциональных качеств. И вот использование имеющегося уровня ФК - это целый этап тренинга, где используются и приемы интенсификации, и реальный сброс объёма нагрузки, и суперсерии, ... приемов много - в общем, это высший пилотаж. "Наука" уже сейчас отдыхает... А ведь это только НАЧАЛО Вашего тренинга.
Я поясню свою эмоциональность - люди элементарно травмируются, следуя рекомендациям и советам таких вот "еретиков", не смыслящих в ББ ни уха, ни рыла. Теряют время, деньги и здоровье.
Возьмём господина Еретика. Профессия - интернет-паразит. Образование - лженаучное. Взгляды - беспринципный. Что??? может сказать о тренинге человек, никогда и нигде не выступавший, никого не подготовивший, не имеющий абсолютно никаких персональных результатов в мышечном развитии???
Ничего! Но он ведь говорит, пишет, категорически утверждает..

это совершенно предметное знание, никак не философский треп. Имеющее самое прямое отношение к параметрам тренинга. Ваша ошибка - на уровне срочных адаптивных реакций ищете условия гипертрофии. На этом уровне такой адаптивной реакции нет, то есть абсолютно. Данная адаптивная реакция лежит в области долгосрочной адаптации. Это не философия. Это теория адаптации к физическим нагрузкам. Базовые знания, относительно теории тренинга.

«У спортсмена очень проблемные дельты. Три курса специализаций мало что дали. Между специализациями вставлять ОСТ и специализацию на спину. Спина выросла. А вот с дельтой проблема. Что делать?»

Причина? Переразвитые трапы?
Можно так:
циклы 4 недели;
I цикл - только отведения и разводки, три тренировки в неделю; включая блочные.
II цикл - тоже 4 недели; только жимы, все, какие имеются, кроме штанги из-за головы; тоже 3 раза в недельном цикле.
Несколько циклов, например всего 4, два первого типа и два вторых.
Потом. Определяем, насколько получится определить, самые эффективные сочетания жимов и отведений, для этого также при 3-х тренировках в неделю подбираем те или связки из жимов и отведений. Работаем цикл таким образом - 4-5 недель. Потом - если вдруг. что маловероятно, пойдёт боковая дельта, акцентируем работу на неё, и работаем в эту сторону, также циклами, немного варьируя подбор и расстановку упражнений. Если боковая, то есть средняя дельта не идет, "цепляемся" поочередно за переднюю и заднюю дельту. Например так - один цикл с акцентом на переднюю, следующий - на заднюю, третий опять на переднюю, то есть принцип повторности специализаций/акцентации реализуем, более мене, конечно, как получится, но стремимся.
Дальше - делаем акцентированные тренировки на дельты. Где-то 1 в две недели. На мелкие МГ не самый эффективные прием, ну да приходится, выбирать особо не из чего.
И. Всегда по три тренировки. При мощных акцентированных тренировках - акцентированная сверхнагрузочная тренировка, после легкая трофическая, только наполнить более менее кровью, это если на уровне мяса, и просто повторность стимула, это если на уровне ЦНС. Третья - средняя, включающая полноамплитудные жимы, раз на 8-10, отведения гантелей. Потом, на следующей неделе - 2 тренировки средние или немного по нагрузке меньше средних, третья подводящая, потому что следующая - ударная. Подводящая может быть и легкой и средней, это индивидуально у каждого на данном моменте тренинга, то есть надо смотреть вручную, так сказать.
Далее - ну, когда совсем запыхаешься, от скуки и монотонности, че-нить цикл-два с закидонами, че-нить типа - определили самую как кажется продуктивную часть жима, жмешь в этой части амплитуды, варьируешь/подбираешь веса/повторы, + сразу отведение/разведение, или то, или иное - в общем, с умным видом че-нить в стиле

интенсификации. Дать особо ниче не даст, само по себе по психику обычно разгружает. У тренированного, понятно, атлета - разгружает. Частоты тренировок с приемами интенсификации - 1 в неделю, две - оптимизирующие такой тренинг. Ну, типа - наполнить кровью мясо и зону работы, да и отметится в ЦНС по частоте раздражителя. Чаще всего эффект и по мясу бывает, - если после такой работы, как выше описано, но обманываться не надо, просто смена конфигурации стимула. Чем чуднее, тем лучше. лучше повторить пару-тройку раз. Но не больше 3.

Тех, у кого есть время, обычно всегда стараюсь вывести в частоту 5-и тренировок. При этом специализации идут всплошную. Обычная практика, это полугодовой цикл с пятью циклами специализаций, например 3 на дельты и 2 на спину. Или - три на руки, две на грудь. Или - 3 на спину, две на бицепс бедра. Стараюсь, для вариативности нагрузки, это поддерживает тренированность по вектору СВ, чередовать мелкую и крупную МГ, ну, по возможности. Самый оптимальный режим по соотношению время-усилия/результат. Чеж мне так и нравится, когда у практикующего хватает времени, читай желания, на 5 тренировок в неделю.

«Ну а реакция, это просто, высокий пульс, желание поблевать (и сам процесс), гипоксия, гипогликемия и прочие прелести, именуемые: отруб, по моему, это и есть показатель интенсивности тренировки»

Подобные реакции во время тренинга - категорически неприемлемы. Это крайне неквалифицированно. Разрушает здоровье. Приемлемые негативные реакции - признаки функционального спада; при очень жестком подходе к тренингу - выраженные признаки ФС. Всегда - во временных отрезках, измеряемых несколькими неделями. В ОТ - от 3 до 4. Описанные Вами срочные реакции в масштабе 1 тренировочного занятия говорят о недопустимой общестрессовой реакции организма. ОТ именно и направлен на оптимально быстрый уход в сторону специфической стресс-реакции, только которая и отменяет описанный Вами общий (крайне выраженный) стресс.

в этом тренинге эта позиция - "... если бы тренировался по силовым схемам садился б через год больше <(подчеркнуть) чем 120 кг ... <(подчеркнуть многоточие) но на 3-4 повторений. Что лучше ...." Так вот этот вопрос, в этом тренинге ре-ша-ется. Я уже много раз это говорил. Причем. На самых разных срезах, нагрузочных. Сначала доводим вес в двигательном ряде 5х10 до максимума, применяя ОСТ. Следующий этап - ищем максимум гипертрофии в режимах 5-6 подходов с выходом на от - 5 до 3-х повторений. Эту задачу решили? Решили. НАВЕРНЯКА чето по мышцам получим. Сработает прежний вектор тренированности/мышечного развития - до этого мы выполняли работу, которая явно вела к гипертрофии. Плюс сам по себе эффект мышечного развития от вполне мышечноразвивающего режима работы - 5-3 повторения. Затем приходит очередь силового тренинга. Там выбираем вообще все возможные "гипертрофии". Но! Я использую иной метод.
Ребус. Олгерон и Хамстертон используют иную, чем я версию ОТ. Они работаю по вектору интенсивности. Для них объём - параметр 3-4 уровня. Параметры: интенсивность, отслеживаемая по росту рабочих весов в регламентированных упражнениях; количество подходов - рабочий параметр варьирования объёма нагрузки; временные параметры - длина цикла; объём - на самом дальнем горизонте отслеживается привязка к какому-то приемлемому уровню объёма недельной нагрузки. ... Ну, и так далее. В общем, тренинг иной. Используются параметры/терминология ОТ; "Рабочий" параметр - интенсивность. Объём только обслуживает рост интенсивности.
И. Меня - все очень!!! устраивает. Главный принцип этого тренинга не нарушается. Развивается.
Вопрос: че за принцип?
Что интересно, для меня например, это весьма сложно. Сначала были цифры, - тоннаж, интенсивность, количество тренировок, - позже как-то устаканилось. Самое приятное, это когда через этот хаос - масса занимающихся, обеих полов, с разными форматами мышечного развития, я имею в виду личные цели, с разными отстающими МГ, с

разной динамикой развития ФК, ... - вдруг появляется достаточное точное, до подробностей, видение всего тренировочного процесса - становится реально легче работать. Я имею в виду тренировать.
А основной и единственный принцип, который я имел в виду - тренинг стремится к максимуму. На практике - один из параметров тренинга, для меня - нагрузочных, Lim->max.

Большие объёмы нагрузки вызывают бОльшую адаптивную реакцию. В потенциале. Просто как раздражитель бОльшей размерности. Отсюда - больший отклик на стимул. Стимул, в вашем случае интенсивность задает формат адаптации - гипертрофию; развитая, через работу с большими объёмами нагрузки способность к адаптивным реакциям реализует реакцию системы (организма). Так мы получаем значительную гипертрофию. Я стараюсь - на сравнительно средненький стимул получить максимальную гипертрофию. У меня способность системы, величина адаптационной реакции - выше. Имхо, разумеется. А вот стимул я хочу иметь максимально подробный, дискретный на каждом этапе тренинга. В идеале - минимально возможный. При максимальной реализации.
Варьирование параметров интенсивность / объём - тут возражений нет, так и делаем. То есть при значимых величинах объёма даже сравнительно небольшое снижение объёма нагрузки вызывает, причем автоматически, повышение интенсивности. Даже при сохранении объёмного режима работы. Если нет - применяем ОСТ. Но именно в таком порядке. Самый благоприятный, самый удобный вариант такой технологии - варьирование количества тренировочных занятий. Тогда стимул, интенсивность, растет/повышается через не СВ а через общую выносливость - приснижение объёма через уменьшение количества тренировочных занятий. Вот это важно по настоящему. По настоящему квалифицированно.

Специализация - основной прием развития отстающих МГ. А основной параметр специализации - увеличение частоты тренинга МГ.
Моя личная тренерская практика показывает, что для мышечного развития наиболее эффективно сочетание трехразовой и двухразовой работы. Циклами, от 4-5 до 5-6 недель, в зависимости от размера МГ. Практически - единственное средство для развития отстающих МГ, читай, в конечном счете - всего мышечного аппарата. Конечно, я допускаю, что есть и другие методы, но мне известен только этот.
Видите ли, есть в этом тренинге динамика и этапность мышечного развития. Даже глава с таким названием есть, в ЛТ. Так вот прежде в этой версии выходят на баланс, это крайне важно, в этой версии. И только после этого - решаются вопросы дальнейшего мышечного развития. Для такой очередности есть веские причины, разумеется. Одно из "непреодолимых" условий, как я это называю. Отсюда - после выхода в баланс применяются, со временем, понятно, самые жесткие приемы стимуляции. Работа с максимальной интенсивностью - один из таких приемов. Я применяю такую работу даже реже, чем раз в 3-5 дней. И с 3-5 тоже соглашусь, наиболее распространенный режим частоты, собственно. Но на продвинутых стадиях приходится предельно грузится 1 раз в две недели. Остальные тренировки - подводящие, поддерживающие функциональный уровень, рабочий. И. До выхода на баланс я такие жесткие приемы не применяю. Не срабатывает, на отстающих. Да и по связкам получается рано. Риски неоправданны.

«для миофибриальной гипертрофии надо задействовать и утомить быстрые (тип II) волокон и желательно это сделать с минимальным затратом энергии
почему с минимальным?
потому что восстановление тканей и пополнение энергетики конкурирующие процессы
причем организму важнее пополнение энергетики

после этого если останутся время и энергия будет и перестройка
для саркоплазматической гипертрофии надо потратить ресурсов мыш энергетики (гликоген)»

То есть с тем, что надо утомить быстрые волокна я согласен, это и будет - "дефицит функционирования"; с тем, что надо это делать с минимальными затратами энергии - нет. Эта позиция в тренинге неприемлема, выворачивает наизнанку всю практику. Необходимо, это суровая необходимость, повысить энергетический статус системы, клетки - в том числе, как одной из структур.
Уточню исходные позиции. Для гипертрофии нужны два фактора. Первый - стимул. Второй - уровень функционирования метасистемы, могущий обеспечить те изменения, (гипертрофию), которые стимулировались. Первое, это я крайне упрощаю, пусть будет Ваша любимая интенсивность, второе - объём освоенной рабочей нагрузки. Реально и объём, конечно, является стимулом, на первых этапах тренинга. Ну да упростим. В общем, иметь только стимул - недостаточно. Вторая составляющая - реализация стимула. она, эта вторая составляющая, назовем это фактор 2, обеспечивается/развивается через тотальное вовлечение в функционирование/тренированность всей метасистемы, наиболее актуально - энергообеспечение и метаболизм. Для обеспечения второго фактора наиболее целесообразна работа со значимыми объёмами нагрузки. Можно сказать - стимул обеспечивает формат адаптации. Объём нагрузки обеспечивает/включает сам процесс адаптационных изменений, то есть гипертрофию. Создает необходимый уровень функционирования метасистемы, в первую очередь метаболизма и энергетики.

«не понимаю этого загадочного определения - проработать
мышцы можно увеличить в размерах а можно убрать подкожный жир
что такое "проработать"?»

Любой объём должен быть подвержен такой работе, чтобы при наборе формы мышечная группа смотрелась "разделенной", на части, на отдельные мышечные пучки. Например, так делится передняя поверхность бедер. В современном ББ, - уже и задняя поверхность бедер. Спина - тем более, там масса мелких мышц, громождение разных частей, "кусков", фрагментов разных мышечных групп, выходящих на поверхность спинного массива, они ДОЛЖНЫ быть визуально разделены, - это обычная практика так называемого "прорабатывающего" тренинга. Для ясности - прорабатывающий + низко/безуглеводная диета = рельефный тренинг. В прорабатывающем тренинге используется бОльшее количество упражнений, за тренировку, меньшее количество подходов, обычно 3-4, на поздних фазах тренинга/цикла применяются суперсерии. Частота работы на МГ - обычно 3 раза в недельном цикле. Паузы, - контролируемые, в том ключе, что писал Майкл, - увеличение плотности тренинга. Обычная практика. Кстати, Валера Лифтер писал, опираясь на собственный опыт, что такой тренинг актуален вполне, просто высушенная МГ так не смотрится, как проработанная и высушенная. То есть проработанная смотрится более рельефной, более мускулистой. И. Одновременно - более объёмной. Так уж воспринимает такие кондиции человеческое зрение.

«А Вы, помнится мне отвечали, - с каждого дополнительного килограмма на штанге, максимум мышечной массы.»

Так и есть - с каждого кг стараюсь брать буквально ВСЁ для:
а) развития суставов и укрепления связок;
б) наработки техники;
в) мышечного развития во ВСЕХ опять же аспектах - объёмы, форма, проработанность/качество.

Более того, довольно часто приходится использовать объёмы работы на МГ выше оптимальных, специально, чтобы затормозить рост рабочих весов. Или предварительно подгружать МГ, косвенной нагрузкой. И то не всегда удается.

По Олегу - интереснейший вариант тренинга, особо подойдет для несильных атлетов после достаточной тренировки суставно-связочного аппарата. В принципе, постоянное и довольно длительное, свыше года, наверное свыше полутора лет, циклирование по параметру интенсивности - это же тренинг, целенаправленная работа. Причем вполне квалифицированный тренинг, предметный, направленный, с хорошей исполнительской дисциплиной. То есть - не только Олег, например, в силу персональных особенностей ЦНС смог так спрогрессировать в развитии силы и силовой выносливости. Уверен на 1000%, эта тренинговая практика будет показывать стабильные достоверные результаты в любом корректном исполнении. Да желающие найдутся; появится и статистика.
А по поводу объёмов - никуда не денутся, появятся. В этом тренинге, да и вообще во всех спортивных тренингах прямой и линейной зависимости работа/результат нет и быть не может в принципе. Часто бывает - объёмы сбрасываем, мясо растет. Еще чаще - объёмы поднимаем, потихоньку растет и мясо. Сбрасываем объём, одновременно поднимаем интенсивность - наиболее часто отмечается прибавка в объёмах. И так далее... Например - делаем рельефный тренинг, на усушке утруске теряем кг 16, после соревнований обязательно прибавляем по мясу. Причем ровно также и у натуралов, выступающих. Рельефный тренинг в принципе, насколько я заметил, в контексте ОТ - наиболее массонаборный. Ну, после окончания, имеется в виду, после двух недель отдыха и двух-трех недель легких поддерживающих тренировок, на 3 раза в неделю. Такие вот реалии. Несколько раз я этот эффект использовал - после предсоревновательного рельефного тренинга/соревнований давал атлету отдохнуть/легкий тренинг и применяли фарму. Всегда добавляли. Кто химичит, можете проверить, из соревнующихся, я имею в виду.

По поводу Ятса, там иная ситуация, в принципе иная. Травмирующий тренинг, от 1 раза в неделю и реже, + соматотропин = супержесткая супермасса. Олегу придется не урежать, а учащать тренинг. Ведь период применения специализаций только начинается, у тех, кто со стажем. Например, Алексей начал руки. sponge_bob абсолютно! прав - суть этого тренинга в решении проблем развития отстающих МГ. А это очень серьезная проблема. Но. Есть лекарство. Повторные специализации. Позже - высокоинтенсивная работа ОТ > ОСТ > СТ > ОТ. Опыт подобной работы у Олега уже есть. Меня волнует по настоящему только одно - суставы и связки. Все остальное - решаемо однозначно.

До семи тренировок есть еще 5 и 6. В принципе, на 5 можно построить весь мышечный аппарат. Со всеми отстающими вкупе. То есть - 5 тренировок в этой версии вполне обеспечивают мышечный баланс. Пресловутую полноформатность.
До застоя Олегу - ... смешно в общем, говорить о застое на этом тренинге с таким стажем и с таким количеством работы/тренировок, всего 4 в неделю. Думаю, на этом ресурсе, при всей его представленности по людям, нет ни одного атлета ББ, которому хотя бы грозил застой в ближайшее время. Я имею в виду и соревновательных атлетов. Тренироваться надо грамотно. Для натурала вполне по силам прогрессировать лет 5-6 - это минимум.

«Чуть больше чем через месяц у меня отпуск+друзья приезжают из далекой Беларуси + с залом будет напряг (там че-то договор изменился, вряд ли смогу ходить). В общем, незапланированный перерыв на полторы недели где-то. Сейчас я заканчиваю первый цикл. Как более целесообразно забить эти 5 недель? »

Мне кажется, стоит так построить тренинг на оставшиеся 5 недель, чтобы получить максимальную нагрузку. Соотношение объём/интенсивность примерно сохранить. То есть ОСТ - не самый лучший вариант, тем более, веса и так растут. Поскольку намечается пропуск, то есть многие дни тренинга не будет, я бы увеличил количество тренировок. Если не получается добавить дней, попытался бы увеличить объём на каждой тренировке. Самый простецкий вариант, который ненамного снизит интенсивность, увеличить количество подходов. То есть если делал в среднем 4-5, то делай 5-6. Еще вариант - оставить самые мощностные упражнения, и делать по 6 упражнений, по 6

подходов. Повторный ряд, в мягких пирамидах в пределах объёмного режима, то есть от 12 до 6. Например - 12, 10, 2х8; 2х6;. Де-то так. Основная мысль - увеличить объём/интенсивность причем так, чтобы отработать по полной все оставшиеся 5 недель.

«то есть допустим ты начал ОСТ, прибавил вес за первые, ну скажем три недели тренировок, а дальше прибавить не можешь и как следствие - отказ и снижение запланированного количества повторений.»

Вы при применении ОСТ сбрасываете объём нагрузки, что в силу определенной универсальности реакции системы, прежде всего ее наиболее мобильной части, ЦНС, обеспечивает повышение интенсивности тренировочной работы. Безо всякого Вашего на то желания. При этом Вы применяете иной, обладающий более высокими параметрами интенсивности режим работы, я имею в виду повторный ряд. По ЛТ Вы переходите с режима высокой интенсивности на режим субмаксимальной интенсивности.
Таким образом, все ваши волевые действия, на уровне принятия решений, исчерпываются процессом перехода с ОТ на ОСТ, порядок описан в той же работе и в "Тренируйся...". Остальное работает само, без Вашего вмешательства. Насколько поднимутся рабочие веса и какая будет динамика роста весов потренировочно/понедельно - зависит от целого ряда обстоятельств - стажа, уровня нагрузки на ОТ, уровня снижения объёма нагрузки, конфигурации объёмно-силовых пирамид,...., и вплоть до структуры, по типам, отдельных МГ. Как сказать - в этом ведь и смысл - использовать в тренинге универсальные, подходящие объективно абсолютно всем механизмы развития функциональных качеств. А по поводу пресловутой гипертрофии - есть соображения, что развитие определенного набора их, ФК, прежде всего силовой выносливости и силы не должно сделать ни Вас, ни кого-то еще дрищеватей, чем было. По поводу оптимальности развития этих самых ФК тоже все нормально - оптимальность измеряется корректным развитием суставно-связочного аппарата, гармоничностью развития мышечного аппарата и комфортностью тренинга, то есть постоянным хорошим самочувствием. Что только и позволяет обеспечить многолетний тренировочный процесс, который и гипертрофию обеспечивает, в формате долгосрочной адаптации, и сам по себе на самом деле и приятен и интересен.

Атлет, готовящийся к соревнованиям, уступает любому продвинутому качку, это факт. Уступает по объёму рук, обычно в 99 случаев из ста. Уступает по общей массе верха. Это фактаж, я наблюдал это много лет, работая в зале и готовя атлетов к соревнованиям. Утверждаю это АБСОЛЮТНО серьезно. В моем зале была максимальная терпимость, поэтому рядом тренировались и соревновательные культуристы и хорошие качки. Кто не понимал расклада, те недоумевали, - глаза то есть. Вот качек - руки под 50, грудь большая, дельты обычно средние. Но верх смотрится. И культурист, - рук нет, дельты есть, но пока маленькие, спина вроде есть, но со спиной профи не сравнить. Ноги - средние, правда делятся. Голень присутствует. И все это какое-то маленькое. Народ, из качков, даже не скрывал что раз уж ЭТИ выступают, и даже выигрывают - то уж я бы выиграл там у всех подчистую. Это - обычная картина в нашем зале. Бывали даже случаи, правда крайне редкие, что такие вот качки выходили на подиум. Конечно, занимали последние места. Многие так и не понимали или не верили, что их не засуживали. Правда, пока не появлялись фото с соревнований. Это известный такой вот парадокс - в зале или на взвешивании большой и красивый, на подиуме обычный свинтус. Что характерно, не просто большой и гладкий, а маленький и гладкий. Кто это своими глазами не видел, мне не поверит, наверное. Но для добросовестных читателей все же стоит пояснить. Руки. Руки - это визитная карточка качка. Ног нет, спины нет, раньше у качков и дельт не было. Обычно грудь и руки. Ну, таких можно периодически и на соревнованиях можно увидеть. Его ни разу не выдернули, из линии, а он кричит после соревнований - "Ну как!!!!!! его могли поставить вторым (третьим, первым) если у меня рука, как у него нога....???!!!". Посмотрите на все эти альтернативные тренинги/ветки - весь тренинг - кач рук и груди. Правда, в последнее время и дельтам стали уделять внимание. Ног обычно нет, у нас в ББ, в соревновательном ББ про таких

говорят - "ну, верх неплохой, но ноги - ему можно в штанах выступать". В общем, в реальности все несколько иначе, чем на форуме. Я писал, повторюсь еще раз. Качаете руки - рискуете так с одними руками и остаться. Качайте мышцы торса, доведите свои дельты и важно - спину до более менее уровня. Особенно - спину. Сделайте бицепс бедра и внутреннюю. Сделайте голень. Пусть у вас будут хорошие разгибатели спины. Хороший живот. Работайте над разделением квадр, начинать надо уже с первого года, если с коленями все ОК. Тогда, и только тогда можно начинать развивать руки. В этом рациональный подход. Вы просто не знаете, как сложно раскачать спину и дельты, когда перекачаны руки. И наоборот - как легко и довольно быстро делаются руки, когда приходит их время.
Для того, чтобы искупить вину, за много букв, могу дать стопроцентно работающий технологий тренинга отдельных МГ. Тренируйте как можно чаще. Будут и большие и сухие. Тут ума много не надо - паши 3-4 раза в неделю на любимую МГ, лучше всего - на руки. Остальное элементарно драпируется. И будет тебе полноценное качковское счастье. Если еще и дельты подкачаешь, с грудью, вообще красавец. Главное, не замечать свои никакие ноги, спину, мягкий живот, плоскую спину, вдоль позвоночника, наплывы на боках, и палкообразную голень. Если дела идут хорошо, в таком "тренинге", узнайте, сколько см руки у какого-нить профи, и вы, если ваше тело крупное, рост/вес позволяет, вполне можете раскачать на "витаминах", самых незамысловатых, кстати, руку на уровне многих хороших спортсменов. Это практически вас с ними уравняет. Со временем сами начнете верить, что вы культурист. Если есть желание, могу расписать такой тренинг подробно, это шо раку ногу оторвать, как любит говорить один мой умный друг. Успехов, в каче и тренинге. Кому в каче, кому в тренинге.

В том тренинге, где 2 тренировки на дельты, я там применил, как я его называю, внутринедельное циклирование. Обычные параметры, по потренировочной нагрузке - на дельты - 12-14 тонн, на ноги - 16-18, на спину+грудь - от 20-22 и до 24-26 тонн. В силу того, что нагрузка по дням варьируется прилично, тренинг оказался удачным, на мой взгляд. Даже на спад народ не попадает. А видишь, какая реакция на шестидневку? Ну, постепенно эта мода, выхолащивать тренинг, сойдет на нет, мне кажется. Начиналось то на уровне - "мышца растут, когда отдыхают". Щас уже по клетке лазят, все там высмотрели, че и как работает, оказалось, что снаряд надо поднимать в строго определенных временных рамках, потому что креатин или креатинфосфат, нет, свободный креатин... - это , ... толи выделяется, толи сжигается. Наверное, таки выделяется, а свободный креатин - это ого-го.. Это вещь! Он не только мышечную работу обеспечивает и выполняет буферные функции между чем-то и чем-то другим, он еще и маркер. Вот. Эти самые маркеры, Валера, (тебя давно не было, я тебя введу в курс последних событий и научных прорывов, мне это как два пальца) дают сигнал и миофибриллы начинаю сразу сильно расти, в смысле - гипертрофироваться. Вот. Важно только сработать строго по времени, там сложная схема, выполняется тройной, не перепутай, тройной дроп-сет. Все время забываю, что такое дроп- сет. Ну, неважно, это можно легко узнать. Так вот. Теперь особо тренироваться не надо. Приходишь в зал, размялся слегонца, сосредоточился, - и делаешь дроп-сет, тройной. Может, даже не один. Может и пару-тройку, я точно не понял. Ага... Выполнил дроп-сет, и эта МГ может отдыхать/расти. Дней так 4-5, по моему. Ну, мышц то много, так что надо наверное ходить в зал дня 4 в неделю, точно не знаю. Но зато сама тренировка - минут 20, наверное. Чем маркеры воспринимаются, я не знаю, насколько сильная обеспечивается гипертрофия, тоже не знаю. То есть размеры этого явления как-то я не выяснил. Я тут как-то даже какую-то контрольную нарыл, кидал в тему, научную. Правда, затюкали. Но не сильно.
Это из опубликованного. Еще есть разработанные тренинги, пока авторы молчат, но скоро не вытерпят, че-нить начнут объяснять. Так что скоро будет новый виток. Хрен поймешь, конечно, это все, но в принципе, интересно. Я много нового узнал, по механизмам обеспечения анаэробной работы, но только на клеточном уровне. Вне клетки ниче не рассматривается. Типа - черный ящик. Как надо, так и сработает. Так, для тренировки мозгов, за неимением лучшего - сойдет. Я почти каждый день читаю, по несколько строчек.

Голень - там все просто и тупо. Но надо наращивать нагрузку постепенно. Сразу хочу предупредить - в начале выхода на значимую нагрузку голень сначала подрастает, немного обычно, но вполне заметно, а вот чуть позже почему-то уменьшается. Почти у всех это происходит. И вот с такой "похудевшей" голенью и приходится долго пилить. Ну, постепенно все одно расти начинает. В общем, я к тому, что тут должна быть работа ради работы. Типа - на голень 1 тренировку пропустил - 1 день не кушаешь. Ровно 24 часа пищу не принимать. А вырастет итого голень или не вырастет, так думать вообще неприлично. Ну, я по форме, типа шучу, но по сути пишу серьезно. В обычном тренинге, в нормальном тренировочном процессе все участники знают, что за год может вырасти и точно вырастет кг 4-5, у более стажных - 3-4. Если будет выполнена тяжелая каждодневная, кроме воскресенья, работа. На работе все и сосредотачиваются. Ну, конечно периодически кто-нить из участников начинает чаще улыбаться, лицо светлеет, становится более общительным - это значит что что-то где-то прибавилось.
Итак. Начинаем с 1 упражнения 3 раза в неделю. По поводу приседаний, - я Вас более чем понимаю. Серьезно. Если не приседать, так зачем тогда вообще тренироваться/в зал приходить. Так что приседаете, еще че-нить на ноги делаете, что и сколько угодно. Голень много ресурсов не берет, в ейном тренинге нужно только упорство. А хватать ей всегда всего хватает, марафонцы - крайний пример. Да и вообще приседания стимулируют весь ящик, черный, я имею в виду, так что после работы на ноги, или еще на какую-нить МГ делаем подъёмы на голень с партнером. Удобно у шведской лестницы с повешенной на нее трапецией для подтягиваний. Перед шведской лестницей ложите на пол несколько резиновых пластин, у меня были такие, из зала ТА, специальные. Они еще стелятся на беговых дорожках, возле прыжковых ям. Знакомые тренера подогнали, удобно ими пользоваться. Довольно высокая опора должна быть. Если пятка опускается, чуть ли не до пола, то голень сильно так растягивается. Становитесь на опору так, чтобы часть стопы, которая за пальцами, тоже была на опоре. Если Вы сильно заступите, и при этом будете в обуви с более менее жесткой подошвой, типа кроссовок, то будет иметь место эффект "перекатывания" - при подъёме на носки и опускании будет выраженное движение центра тяжести вперед-назад, это недопустимо. Если недоступите, то нагрузка придется в большой мере на пальцы и плюсны, тоже плохо. В общем, надо будет поискать меру заступа. Там по см дискретность. Ну, если в обуви делаете, а лучше в обуви, но не жесткой, то довольно быстро найдете свое положение. Партнер ставит ногу на перекладину шв. стенки, руками держится/подтягивается за трапецию, и садится Вам на крестец. Слишком мало сесть - будет сползать с таза, слишком много - будет давить Вам на поясницу. Так что нужен толковый ассистент, лучше такой, который и сам так голень качает. Делаете подход, до отказа. В первом подходе норма - сделать подъёмов 50-60 с партнером не меньше своего веса. В пятом подходе количество повторений не должно быть ниже 30. Это - обычные параметры у атлетов, которые серьезно работают голень. Когда наступает отказ, Вы останавливаетесь, собираете силы, и делаете еще несколько повторений. При этом верхняя фаза движения выполняется в читинге, толчком. Когда всё! - сгибаете ноги/приседаете, и ждете, когда ассистент аккуратно но быстро покинет свое место. Как только он с Вами расстался, начинаете с шипением судорожно ковылять куда-то в сторону. Старайтесь, чтобы Ваше лицо особо никому на глаза при этом не попадалось. Так пять раз. Где-то через неделю, две начнут болеть пальцы и места стоп за пальцами. Поэтому вечером и перед тренировкой разминаете пальцы и стопы. Можно вечером делать ванны для стоп, очень удобно и полезно для здоровья. Если боли не перестают, обязательно применяйте массаж. Вес партнера постепенно растет. Но это позже. Когда в это упражнение будет вработанность, вводите второе. Я его позже опишу. Начинайте. Расскажете о впечатлениях, может, че-нить надо будет поправить.
Начинаете с того количества повторений, которое Вам доступно. Когда количество подъёмов в первом подходе начнет превышать 60, ищете более тяжелого партнера. Если есть возможность к ротации партнеров, лучше менять, то с одним, то с другим типа.

по фазировке на голень. Подъём с партнером - начинаете плавно и в полной амплитуде, с хорошо выраженной нижней частью амплитуды; начинаете уставать, темп увеличивается, значительно, нижняя часть фазы работается быстро и в отбив, в упругий отбив, сухожилие позволяет. Позже темп может серьезно замедляться, вплоть до

кратких остановок. На этой стадии выполняете среднюю и верхнюю часть амплитуды. Движение в нижней части А сокращается. В конце с остановками, с паузами в средней части А пытаетесь выполнить верхнюю фазу. Бывает - с короткого предварительного движения вниз. Начинаете с таким весом/партнером, чтобы утомление настигало в диапазоне от 20 до 30 повторений; у очень стажных и тренированных до 50-60 в первом подходе. Меньше 40 обычно количество движений не падает, в последнем подходе.
В станке стоя - от 2- до 30 повторений, все в средней амплитуде, амплитуда постепенно сокращается. Верхняя фаза не отрабатывается, самая нижняя не используется вообще.
В станке сидя - полная, акцентировано, амплитуда, в конце работается нижняя и средняя.

при силовой работе, на 1-2 повтора с максимальным весом дефицита АТФ не бывает, тем более речь идет о тренирующихся; там все лимитируется ЦНС. Это любой советский тренер знал, по ТА. Это к вашему с Дмитрием спору. Рассматривать такие моменты только на уровне энергообеспечения заведомо бесперспективно. Как и строить модель тренинга исходя из модели работы клетки. Согласен с Дмитрием, мясо - это исполнитель. Безусловно, клеточные и иные периферийные системы значат, и значат много, но в еще большей мере модель тренинга определяется внешними, по отношению к клетке, системами. Понятно, что ведущая роль принадлежит ЦНС, в обеспечении гипертрофии - системе обмена, её уровню функционирования.

Чел начинает тренироваться. Если тренировки реже, чем 1 раз в 7 дней, он во время и в поствремя тренинга имеет общую стрессовую реакцию, более ничего. Если тренинг практикуется чаще, для любителя оптимально - 4, 5 и 6 раз в неделю, то нарабатывается, в ответ на раздражитель специфическая стрессовая реакция. Специфическая стрессовая реакция генерирует долгосрочную адаптационную реакцию, в рамках которой, и только в рамках, имеет место и гипертрофия, кстати. Специфическая стрессреакция, далее ССР, ОТМЕНЯЕТ общую стрессовую реакцию, ОСТ. Чел пашет, но чувствует себя комфортно. Это состояние называется в теории практике спортивной тренировки ТРЕНИРОВАННОСТЬ. Поэтому она так важна. Для здоровья атлета, прежде всего. В тренинге высокотренированных атлетов применяется 1) выход на неспецифический раздражитель, 2) деадаптация 3) резкая смена типа раздражителя 4) резкая по временной динамике предельная нагрузка 5) комбинирование этих приемов. К 4-му приему пример - соревнования, отдых, минимум водного тренинга и сразу - выход на предельные, на практике, если по уму, то околопредельные нагрузки. В этих случаях мы имеем выраженную дозированную общую стрессовую реакцию. Азами является то, и в теории и в практике тренинга, что в таких ситуациях наличие ОСТ усиливает ССТ. В принципе, это общеизвестно.
В данном случае, в случае применения интервальной работы, если она проведена в должной тренинговой ситуации и в должном размере, мы может иметь описанный эффект. В принципе, это общеизвестно. Для этого считают нагрузку, как минимум, чтобы создавать нужные параметры ситуации и необходимый уровень нестандартной работы.

Немного подправлю - векторность это понятие довольно общее. Имеется в виду, что на ЛЮБОМ этапе активного тренинга всегда решается та или иная задача. Например - рост или освоение объёма нагрузки это соответственно два варианта работы на ОТ - либо нагрузка растет самопроизвольно, через естественный рост рабочих весов, либо роста весов нет, но атлет напряженно работает, часто невдалеке от ФС, просто осваивая данный уровень нагрузки; рост или освоение/перенос приобретенного, более высокого уровня интенсивности, пример - рост - с ОТ на ОСТ; освоение/перенос - переход с ОСТ на ОТ; расширение тренинга, и т.д. То есть рост тоннажа от цикла к циклу - это частный случай. В общем, под векторностью имеется в виду направленность, предметная направленность тренинга,

практики. Вы/мы всегда решаете/ем ту или иную задачу. Хоть функционально-нагрузочного плана, через манипулирование с параметрами нагрузки, либо мышечноразвивающую, например специализацию. Иногда и то, и другое - например в связке ОТ>ОСТ решаются задачи повышения интенсивности, но как "побочный" продукт зачастую имеем и некоторые мышечные приобретения. Думаю, в прошлом мне специально приходилось акцентировать внимание аудитории на этом в силу беспредметности общепринятой практики, когда тренинг имеет некие смутные, расплывчатые цели. Это важно - всегда преследовать предметную цель, при этом если практика квалифицированная, всегда имеются и варианты развития ситуации. Понимаю, что это для тех, кто не в теме, звучит как текст о каком-нить внутриклеточном механизме например для меня. Увы, проще не получается.
По ходу напомню, для более точного употребления терминов - полноформатность тренинга - это только лишь работа с включением всех МГ в тренировочный процесс. Никакого иного смысла я в этот термин не вкладывал.
По поводу сброса нагрузки. Да, на ФС применяется сброс нагрузки до 40 и даже 50%. Но надо помнить, что перед таким сбросом имела место фаза загрузки, то есть нагрузка была заведомо или по факту завышена. Иное дело, когда мы работаем в устойчивом нагрузочном режиме, то есть когда ситуация стабильна. В таких случаях столь большие значения варьирования объёма нагрузки могут полностью срывать тренировочный процесс. После пары-тройки таких сбросов вы нагрузку до прежних величин просто не поднимите, будете постоянно попадать на ФС. То есть реально это неосуществимо, на более менее значимых уровнях нагрузки. И слава Всевышнему, потому что такая практика может существенно подорвать здоровье. То есть сброс нагрузки на ФС - это совершенно особый случай. Во-первых, нагрузка завышена изначально, специально или по факту. Нормальной была бы процентов на 20-25 ниже, коль данная привела к спаду. Во-вторых, мы так много сбрасываем, (+ следующие 20-25%), поскольку преследуем цель полной разгрузки метасистемы, что только и позволяет перейти на следующий, более совершенный уровень работоспособности + переносимости нагрузки = тренированности. Тут же имеется в виду эффект суперкомпенсации, не забывайте. Вот вы приводите пример, с бывшим Вукичем, в котором например при специализациях на дельты рекомендуете сброс нагрузки на 50%, если я правильно понял. При этом утверждается, что все освобожденные ресурсы, наверное, имеются в виду и пластические и энергетические, "пойдут" в рост специализируемой группы. И я таки представляю эти дельты... Или грудные... Вашими устами мед бы пить, Михалыч. Вы можете представить, что! было бы с любой МГ, если бы все, все что нажито непосильным трудом при выходе и освоении нагрузки тонн в 180, и это за 1 неделю, пошло бы в специализируемую МГ, если бы мы сбросили объём тонн до 90? Эпителий точно не успевал бы за ростом мышечной ткани, кожа просто лопалась бы, как у поросят на откорме с современной химией, животноводческой. Знакомый рассказывал, у него это целая проблема, приходится ограничивать в кормлении, свиновод он, короче, в Голландии фермы держит.
При таких сбросах нагрузки реально атлет будет иметь ожирение, растренированность и проблемы со здоровьем. Не зря же я рекомендую не делать больше двух ФС в полгода и 3-х в год. Нормальное варьирование нагрузки - процентов 10-15, до 20.
Еще. Вот там выше была ссылка на ЛТ. Там говорилось, что при специализации нагрузка может быть и в +, не больше, чем % на 10-15. Поскольку это не приводит к спаду, то при специализациях допустимо. Тоже, в некотором смысле - частный случай. Там контекст, насколько я помню, о начале применения специализаций, то есть речь идет о применении специализаций на уровне средней тренированности. Почему может быть и плюс, на специализациях? Потому, что при таком уровне тренированности введение 1-ой, седьмой тренировки в цикле, при хорошо освоенной шестидневке, обеспечивается достаточным уровнем ОБЩЕЙ выносливости, самым тренируемым, самым "растяжимым" ФК. Я еще помню, когда писалось - думаю, упростить или нет, не стал, оставил для умных, хоть это и может выглядеть противоречивым. При этом метаболизм на этом уровне вполне может обеспечить рост специализируемой МГ, тем паче вначале на специализацию ставятся обычно мелкие МГ.
То есть рост мускулатуры при снижении нагрузки часто таки отмечается, но этот эффект больше присутствует у новичков. На больше средних нагрузочных уровнях, о которых и идет речь, в последние дни, нагрузку сбрасываем, причем основная цель - просто обеспечить работу в освоенном нагрузочном коридоре, причем с запасом. Просто для предотвращения срыва тренинга. У нас возможность специализаций - на вес золота, при полном формате

работаемых МГ. В основном на них все продвигаются, кто уже не новичок. Вообще специализации - это ключ к мышечному развитию. Как показывает практика, при хорошей фоновой работе на МГ с кратностью два раза в неделю временное, в цикле от 4-х до 6 недель увеличение частоты тренинга на 50% оказывается эффективным. Причем! Эта эффективность - она многоразового пользования.

Считать тоннаж необходимо, чтобы как минимум из чего-то исходить при решении вопроса "что делать" при наступлении ситуации "не растут - плохо". В самом утилитарном смысле - чтобы знать, на сколько на первый раз необходимо сбросить объём нагрузки, чтобы получить прирост по интенсивности, то есть рост рабочих весов. На второй - если не получится. На сколько поднять, а затем на сколько сбросить, если планируемый эффект не будет достигнут и во второй раз. Мне кажется, это очевидно - ну хоть что-то из спортивного тренинга в практике качка должно присутствовать? Минимальный мониторинг работы, которую ты, именно ты делаешь.

я обычно на двух тягах гиперы не ставлю. Ну, стараюсь не ставить. Когда разгружаю тренинг, от тяг, в основном тогда применяю гиперэкстензии или наклоны. Обычно - оставляю тягу рывковую или толчковую и добавляю наклоны+ гиперэкстензии. Это если надо значительно продвинуться по разгибателям. Особенно переживаю, если нет низа. Ну, и тогда "задвигаю" мертвые тяги/бицепсы бедер, немного добавив на сгибаниях, пару-тройку подходов, и делаю цикл с прицелом на разгибатели. Если за два-три таких цикла, недель по 4-5, траблы с низом не решаются, но это бывает редко, тупо добавляю гиперэкстензии на фоне двух тяг. Если честно, я тут все эти дни вспоминал, как и че делал, с этими самыми гиперами. Помню, что крутился, как уж на сковородке. И низ нужен, и позвоночник боюсь перегружать. Ну, по уму получается, что отстающий низ развиваем гиперами и наклонами на фоне одной тяги. Наклоны, а после них гиперы, насколько я понял, лучше развивают именно низ спины. В такой именно связке. В целом, не могу сказать, что это принципиально. Наверное, можно и на фоне двух тяг подтягивать низ спины гиперами. В принципе, в ТА особо не заморачиваются, в конце тренировки почти всегда гиперэкстензии.
Насчет замены, не скажу. Я замены так и не нашел. Уж больно нужное упражнение, приходилось делать станки самому. Ну, покупал коня, точнее, полуконя, гимнастического, вешал хорошую деревянную шведскую лестницу, одну перекладину вырезал, и в освободившемся месте сооружал стремена наоборот. Старался, чтобы они были поудобнее. Упражнение отличное, так что надо делать... Валера, понимаю, что это все на твою загруженную тренерскую голову, сочувствую. Да, на "коня" ложится резина, с вырезом для яичек, это надо учитывать, - по высоте коня/толщине резины/высоте "стремян". У этой же шведской лестницы - место для работы на голень, с партнером, очень удобно. Конь отставляется, вымащивается помост, для стоп, на лестнице висит перекладины. Удобно садиться партнеру - ставишь ногу на перекладину шведской лестницы,, хватаешься за перекладину трапеции, и аккуратно можно сесть на крестец. И также аккуратно встать. Важное место в зале, такая вот устройства. Ну, и подтягиваться удобно. На перекладину ногой, и удобно заматывать лямки.

Серьезный тренинг ИМХО, разумеется, всегда оперирует таким параметром, помимо остальных, как количество тренировок. Пример: натуральный тренинг - 6 дней в неделю - функциональный тренинг, мышечноразвивающий - 5 и четыре дня. То есть в тренинге используется 4, 5 и 6 тренировочных занятий. Причем предполагаемая зона мышечного развития, нагрузочная зона, это функциональный уровень минус .... . В нашем примере - минус 1 и минус 2 тренировки. Количество времени потренировочно/циклами, которое атлет должен тратить на отработку функциональной тренированности - в хорошем стаже - 30-40 процентов. Считаем - 50 недель, - это годовой цикл, из них 15-20 недель должны быть задействованы на функциональный тренинг. Примечание; это для уже тренированных атлетов, освоивших 6-тидневный нагрузочный уровень; тестовый тренинг - НОТ; если его

недостаточно, ООТ; причем при выходе на нужный уровень нагрузки используется как сочетание 6-тидневного ОСТ/НОТ и ОСТ/ООТ, так и просто длинные циклы из пятидневного тренинга в формате ОСТ и ОТ и шестидневных тренингов/циклов. Просто тупо циклы по 5 и 6 тренировок. Понятно, что если не хватает интенсивности, то на пяти используем ОСТ. Причем - можно и три раза на крупную. отстающую по интенсивности МГ, обычно - спина или ноги. Это первое.
Второе: получается, что атлет работает на 5 и 4 тренировках, это зона мышечного развития, периодически используя шестидневный тренинг. Но. Есть вариант. Если атлет с нормальной жировой, или даже пересушенный, и в балансе, именно что в балансе, можно использовать 4-хдневку как функциональный, функционально-стимулирующий/поддерживающий тренинг. То есть - работаем пятидневку, периодически уходим на 4 дня. На 4 днях критичным/рабочим параметром является потренировочная удельная нагрузка. Это используется как критерий функциональной подготовки. Если растет, то все нормально. Сделали, маякнуло, все нормально - опять несколько циклов пятидневных специализаций. Заметьте - атлет в балансе, в общем, и специализации используются для развития, обычно - более крупных МГ.
Итого: есть практика применения большего числа тренировок, для поддержания уровня ФК, но есть и второй, запасной выход на функциональный тренинг. Второй вариант короче, по времени эффективного использования, это понятно, но для мяса - лучше. Но это только для сбалансированных атлетов с хорошим качеством мышечного аппарата.
Продолжение: второй вариант, с четырехдневкой, контрольной, помимо прочего, ценен тем, что натуральный атлет дольше может иметь эффективный тренинг, если использует функциональный тренинг и с минимальным и с максимальным количеством тренировочных дней. Исчерпали применение 4-хдневного функционального тренинга, используем опять шестидневный. Собственно, я этот вариант и наработал, не столько для оптимизации нагрузка/тренировочные дни/мясо, сколько для удлинения эффективности работы на пятидневке в целом. Еще. Если контрольный тренинг на 4 днях не показывает плюс по ФК, работаем активно, то есть берем два или даже 3 цикла четырехдневной ОТ и ОСТ и в нужном размере и очередности применяем, наращивая то, че нам надо, СВ или силу.
Как это относится к тренингу Валеры? Нам надо определится точно так же, как и с тренингом Антона - в какой зоне мы работаем функционально, в какой - на мясо. Потом - как работаем, какие приемы применяем. Исходя из баланса. жировой, уровня развития и соотношения ФК. Да, помните тест Антона, по вариативности ФК на шестидневке. Я считаю, что перед применением "короткого хода", то есть функциональной 4-хдневки, нужно иметь выраженную полярность по ФК. То есть при применении шестидневной ОТ и ОСТ значения интенсивности и объёма нагрузки должны иметь выраженную вариативность. У Антона там доходило до чуть ли не 30%. 20-25 процентов - это хороший показатель.
4, 5 и 6-тидневный тренинг - это второй натуральный тренинг. Первый - 3, 4 и 5 тренировок. Тренинг 5, 6, 7 и 8 тренировок, это уже тренинг на фарме. 8-идневный используется как функциональный, 7 - для развития мелких МГ на специализациях, причем на фоне глубокой работы по остальным МГ. Шесть - как контрольный, или функционально-развивающий "на коротком ходу". 5 - как отдых, как поддерживающий на фоне пост-фарм-спада, иногда - для прорывного развития крупных МГ.
Варианты выхода на 6 тренировок. Я предпочитаю 4, наработать все, что нужно, и сразу - на 6. Ну, кто понимает, можно и не объяснять, почему. Большой прыжок - 4, 6, 8. Обратите на это внимание.

все эти наши разговоры по поводу невозможности/возможности "менять" форму мышц/баланс напоминают разговоры скажем дельтапланериста с якутским шаманом. Дельтапланерист чертит на песке у костра принципиальную схему дельтаплана, популярно объясняет закон Бернулли и принцип подъёмной силы крыла, а шаман, лукаво улыбаясь, роняет сентенции, мол - человек летать НЕ МОГЕТ, по своей сути. Возможность работать по балансу/форме мышц - ну не менее половины актива ББ, как это можно не понимать???

«Не стоит ли с самого начала новой проги вкручивать объём резко, по максимуму?(хотя бы брать пред. веса где они известны Или стараться объём сначала удерживать в предела первой проги?)»

Такие приемы - резкое увеличение нагрузки, в частности объёма, широко применяется в спорте, именно у очень квалифицированных атлетов. Дает увеличение общестрессовой реакции. В свою очередь общестрессовая реакция, которая у опытных атлетов, хорошо тренированных, очень хорошо тренированных, отсутствует при обычном характере нагрузок, увеличивает размер специфической стрессреакции, в пределах действия которой и лежит спортивный результат. Так же можно работать и по вектору интенсивности. Обычно - в сочетании. То есть - сначала увеличиваем, резко, объём, а наиболее резкое увеличение объёма можно иметь только за счет увеличения количества тренировок. Потом - количество тренировок снижаем, увеличивая объём потренировочный, удельно-тренировочный, потом - повышаем интенсивность. Классическая связка. Этот прием - преддверие использования резких увеличений отдельных параметров тренинга, для самых продвинутых. Обычно - удельно-тренировочный объём и интенсивность.
У атлетов обычной квалификации необходимости в применении таких жестких схем нету, просто потому, что общестрессовая реакция всегда имеет место, более менее. Неактуально, скажем так. Для обычных атлетов актуален плавный выход на бОльшие, по сравнению с предыдущими, в общей перспективе, нагрузочные параметры. Тоже, в принципе, по классической схеме - объём > удельный объём > интенсивность.

«мышечное развитие в основном может быть "привязано" только к развитию ФК.
Осталось дело за малым, определится какие ф.качества? и как их развивать»

Ну, это как раз и не проблема. ФК - это категория сугубо СПОРТИВНАЯ, есть по этому поводу целая НАУКА. И, кстати, СССР-ия, откуда мы все родом, была лидером разработок. (О каменном веке можно умолчать - я в курсе). Меня иное смущает - вот все ваши выкладки, научные, скажем так, - они - они все практически ВЕРНЫ. Да, - действительно, при таких-то режимах работы можно получить максимальную концентрацию, например, того же свободного креатина, да!!!, он действительно является маркером, "включающем" механизм гипертрофии. Но. Пока, к сожалению, непонятно следующее - все эти концентрации, и т.д. и т.п. - это всё, как я понимаю, эффекты срочной адаптации, но в классической спортивной науке гипертрофия есть эффект долгосрочной адаптации, со всеми уже давным-давно расписанными и весьма сложными механизмами. Второе - сам механизм гипертрофии - толи сателлиты, толи ядра, с репродукцией... че-то нибудь чего-то... Вот это - наиболее проблемно. Если можно точно сформулировать механизмы, рабочие, самой гипертрофии, то тогда и по поводу механизмов обеспечения/потенцирования станет яснее...

По поводу интенсивности. Выполняем разные движения, ну на совершенно разные группы, в самых разных амплитудах. Но. Всегда встает вопрос, коль речь идет о тренинге с отягощениями - а с каким это весом вы господа, кувыркались. Ну, приседал 120, а сидя жал по 30 кг. Причем приседал на груди и 5х10, после кучи упражнений на ноги, а жал в объёмно-силовой пирамиде - 2х8; 2х6; 2х4, на свежую, вторым упражнением, после некритичного, как раз подводящего швунга. И. А все просто. Вот все в кучу собрали, суммировали-разделили, и получили средний вес отягощения, с которым и проводилась тренировка. В зачет идет ВСЁ тренировочное занятие. Это - функциональная единица. Не один сет, как в научном ББ, (я не против, каждый дрочит, как хочет, я для примера), а вся тренировка. Сколько движений было выполнено, с каким весом и какой объём нагрузки это дало - вот три пункта, которых достаточно. Вполне. Поскольку - тренировки однообразны, проводятся блоками по 5-6 недель, работа выполняется в режиме СВ, а это очень! стабильный режим работы. Так чего же нам еще надоть? Вы посмотрите, как одинаково все

происходит у совершенно разных людей, которые занимаются по ЛТ. Спады - на одних и тех же показателях нагрузки, выход из спада - в одном и том же временном коридоре. И так далее. Никто на ОТ не набирает лишнее. Если набирают, как говорят научники - физиологическую норму веса, за счет освобождения от лишнего жира и мышечного развития, - то и это происходит со всеми и стабильно до ужаса. Меня больше всего именно этот факт вставляет. Значит, чето в этом есть, чето нащупали, имеется в подходе по настоящему рацио, коль работает на всех, без исключения. А это и есть Тренинг, тут я с Купером согласен на все 100% - тренинг должен быть унифицированным, если это тренинг. Иметь механизмы мониторинга, управления нагрузкой/раздражителем, - тогда это тренинг. А набор сложных в восприятии категорий, описывающих еще более сложные механизмы, тем более - внутриклеточные, это методика с методологией. Базовая. Но еще не тренинг.

Для того, чтобы 1 одаренный атлет через 10-12 лет тренинга выиграл Мир, должны были существовать тысячи спортивных секций, сотни спортивных школ и десятки школ спортивного мастерства. То есть единичность уникальных достижений базировалась на массовости, доступности спорта, как досуга молодежи. И с тренеров и руководителей спрашивали в первую очередь за массовость, за количество занимающихся - в том числе и за выполнение разрядов, кандидатского уровня, а потом уже - за количество мастеров спорта. Ни один тренер, из нормальных советских тренеров не отчислил бы из обычной спортивной секции ни одного ребенка/подростка, если тот прилежно тренируется.
Другое дело, что такого ребенка никто не направил бы в спортинтернат, если нет выраженной одаренности. Хотя - знаю несколько случаев, когда в интернат направляли перворазрядников. Дело в том, что из квалифицированных тренеров никто не взялся бы заранее сказать, чего чел добьется, даже со средними данными для данного вида - спорт это труд, прежде всего, поэтому все знали/понимали, что из 10 одаренных 9 не смогут пахать, просто не хватит воли/мотивации, 10-й впоймает звезду, если не травмируется, а чемпионом станет никому не видный на сегодня типичный "середнячок", коих большинство. Ну, и так далее... В общем, тренировали всех без исключения, работали АБСОЛЮТНО со всеми, именно потому, что спорт был массовый и бесплатный. Всем нужны были часы, ставки, и перворазрядники/КМС-ники; а на этом фоне единицы тренировали сборные команды, в том числе и молодежные, откуда просто было вылететь, буквально на сборах, любому спортсмену, хотя бы за нарушение режима. В советском спорте ставка была как раз на массовость и пахоту, но никак - не на одаренность.

«А что касается билдинга, увы, этот тоже правда, это спорт генетически одаренных и точка. иного и быть не может.»

Ничего подобного, уверяю Вас; например, на уровне национальных сборных, на уровне национальных соревнований - из 10 атлетов 6 имеют плохие данные для ББ, 3 - средненькие, и только 1 - на шото похож. И не факт, что дальше будет продвигаться вот тот единственный, с данными. Соматотропин давно уже всех уровнял, в ББ. Осталось только 1 - пахота. По поводу соревновательных амбиций - все правильно, все начинается именно с амбиций, на фоне того, что еще "рано выступать". Так все и происходит - чел хочет выступать и он выступает. Поначалу проигрывает, позже - выигрывает, причем у гораздо более одаренных. А одаренных, все откладывающих участие в соревнованиях, и так никогда и не вышедших на помост - таких я насмотрелся - жалкое зрелище, духовно убогие люди.

«В Вашей книге "Тренируйся" во всех упражнениях запланированное число подходов и повторений (в смысле не до отказа). А почему подтягивания "до обычного рабочего отказа"? (пресс и голень - не в счёт). Чем они хуже? Почему их можно, а другие нельзя?»

В этом упражнении я хочу увеличить количество повторений, причем до весьма значимых величин, хотя бы до 30-40, если иметь в виду средневеса. Самым простым способом. То есть - два раза в неделю, в 5 подходах, выполняем максимально возможное количество повторений. Поскольку этот параметр, количество повторений, зависит во многом от нейромышечной и волевой регуляции, такой подход для столь крупной МГ считаю достаточно эффективным. Остальные МГ "работают" в тренинге иначе, говоря просто, - для генерирования общей нагрузки, прежде всего. Мне там отказы не нужны, поскольку не актуальны. То есть - в подтягиваниях так называемый отказ определяется нейромышечными связями, прежде всего. Хорошо прогрессирует в подтягиваниях тот, кто работает в зоне отказа, причем достаточно часто. Отягощение используется только на продвинутых стадиях тренинга.

Сам по себе отказ не представляет особой ценности, для мышечного развития. Ну, так, как его трактовали(ют) сторонники всех этих ВИТов. Для развития силовой выносливости, (а вот СВ группы + общий метаболизм условно "равны" гипертрофии), - очень хороший прием, но значимо истощает ЦНС. Поэтому как обычная практика мало применим. Масштабно не применяем, только выборочно. Например, если есть отставание грудных - хорошо сработают отказные жимы, лежа, широким хватом, в конце тренировки грудных. Или - только жимы, в лошадиных дозах, подходах в 20-30, в самом широком повторном диапазоне, от 5-6 до 15-20. Тут ограничение только одно - плечевые суставы. Жимы лежа широким хватом отлично развивают грудные, но растягивают плечевые суставные сумки. Как и отжимания на брусьях. Ну, там еще и локти страдают.

С отжиманиями, с жимами на грудные, с отжиманиями на брусьях - отличный прием, как и на подтягиваниях, вот эта вот работа до отказа, на максимальное количество. Единственное - подтягивания, из этого перечня, наиболее безопасное упражнение. Да, на трицепс, локального типа - французские там жимы - тоже рулят, очень хорошо развивают, но опять же - локти. Поэтому, если применяем, то на продвинутой стадии, причем начинаем с жимовых, то есть мультисуставных, упражнений, а односуставные, в режиме отказа - в конце тренировки. Бинты, мази, реакции на болевые ощущения - рулят. При самом начале дискомфортных ощущений - категорически бросаем, прямо по ходу выполнения. Превентивно лечим локти, убираем нагрузку полностью, акцентируем другие МГ и - думаем, блин... Ну, а подтягивания - это самые безопасные упражнения, из базовых, для культуриста. Опят же - баланс. Пока ноги сильно не развили, пока масса тела не увеличилась на многие кг - надо развить широчайшие. А лучшего сочетания, чем тяги, горизонтальные и подтягивания, я не знаю, для развития широчайших. Получается - подтягивания сверхактуальны и одновременно безопасны. Поэтому и работаем в отказ. В данном случае отказная техника позволяет форсировать количество повторений, СВ группы, что оказывается эффективным для мышечного развития спины.

Ребята, не заморачивайтесь только со всеми этими ТУТами *[TUT (time under tension)– время под нагрузкой],* я вас умоляю. Отдых между подходами должен быть ровно таким, чтобы восстановилось дыхание и вы почувствовали готовность к следующему подходу. Это если речь идет о объемном тренинге/режиме. Особо время отдыха между подходами оговаривается только в прорабатывающем тренинге. Вам его придется делать, не переживайте. Если перестанете набирать мясо, и будете готовы, по уровню тренированности, то до двух раз в годовом цикле. Вы ж не думаете, что мы так и будем работать, только НАДЕЯСЬ на мышечные приобретения? Если их нет, если естественный рост объёмов уже не наблюдается, то поступаем просто - наедаем вес, потом сушимся. И так - каждые полгода, и столько лет, пока не наберете столько, сколько вам нужно, качественных мышц, или пока не надоест.

Что интересно, посмотрел видео, с ...., с мужиком каким-то, о! - с Селуяновым. Ну, один в один, - напомнило семинары и личное общение с учеными мужами. Та же блудливость, грязненькая такая, методическая, тот же снобизм "вченого" (укр.) человека, снизошедшего и популярно объясняющего. При том, что чел так и не понимает, о

чем речь - клетка, её функционирование, параметры функционирования - строго константа, тренинг ДОЛЖЕН попадать в параметры клеточных механизмов. Скажи сему философу, что он хрень несет, он в такие эмпирии пуститься...

Те, кто давно, те знают, что тут с пеной у рта и истошными воплями периодически продвигалось то отказы, то форсы, то негативы, то креатинфосфат, то еще что-то. Все это имеет некоторое отношение к тренировочному процессу, строго опосредствованное. Не прямое. ФК тоже не имеют прямого непосредственного отношения к мышечному развитию. И метаболизм не имеет. Все это условия, соблюдая которые, можно с определенной долей вероятности мышцы получить. А ТУТа, насколько я понял, это время нахождения под нагрузкой. Дело в том, что есть/известны довольно точно регламентированные во времени механизмы энергообеспечения мышечной работы. Ну, отсюда и попытки, причем даже на уровне официальной науки, ну, точнее, ряда ее представителей, (причем некоторые фигуранты в свое время повели себя достаточно скандально, разругавшись, причем публично, с учителями/столпами), привязать временные параметры тренировочной работы к временным параметрам работы/очередности работы некоторых (основных) внутриклеточных механизмов. В общем, крайне примитивно и непрофессионально, что в общем то характерно для спортивной науки, когда она пытается/берется решать несвойственные для нее задачи. Так случается ровно в 99% случаев, когда спортивная наука берется решать конкретные тренировочные задачи. Получается конфуз, не более. Что поражает, так это именно тупость, с какой отдельные представители снова и снова, с огромным энтузиазмом все топчутся и топчутся по этим самым граблям. Ну учите вы студентов, вот и учите. Кто вам мешает? Компартия СССР уже тоже не требует от вас практических новаторских наработок. Диссеры защищаете, - защищаете. В заграницу ездите? Книжки издаете/переводите? На симпозиумах бываете? Так нахрен вам еще и реальная практика? Вы и так постоянно че-нить да и скомуниздите... Вот только учить, как тренировать - не надо. В этом вы ни уха, ни рыла, даже не можете понять, о чем идет речь, - так далеки. Сидите себе в башне и строчите диссеры. Ан нет... Так заигрываются, что и в практику лезут. А практика - вещь жесткая. Она же ПРАКТИКА. Там словесами не обойдешься, там надо мыслить, причем и системно, и диалектично, и логично, и парадоксально. Думать надо уметь, мыслить, а не придумывать. Причем постоянно, изо дня в день, от соревнований к соревнованиям.
Я это к тому, что различайте, - кто и чего вам советуют. Я местных фигурантов давно знаю, цену им тоже - знаю. Один - на клетке помешался, другой вначале ПЛ с ББ путал, у него и проги такие же получались. И так далее... Светлых голов чей-то не видно, хотя из теоретиков Диско мне весьма импонирует, - есть знания, причем есть ШКОЛА. А школа - это не хухры-мухры. Но. Трудно теорию присобачить к практике. Все-таки разноплановые вещи. Особенно, если человек не очень точно представляет себе ту технологию, в которую влезает.
Скажем так. У нас гипертрофия - это функциональная гипертрофия, получаемая/приобретаемая/имеющая место в рамках долгосрочной системной адаптации к нагрузке определенного характера. Этого достаточно. Также результат зависит от уровня функционирования системы метаболизма. Также тренинг решает задачу развития суставно-связочной, респираторной и сердечнососудистой систем.
Главное. Если гипертрофию рассматривать строго как функциональную (а есть иная?), то тренинг может быть, имеет право быть нагрузочным и может использовать алгоритмы развития определенных ФК. То есть ФК, для нас, - это только формат работы. Но. ТОЛЬКО этот формат позволяет нам пользоваться всем научно обоснованным методическим аппаратом. Смотрите теорию адаптации к физическим нагрузкам, теорию следа и теорию стресса. Еще проще – возьмите любой учебник. Антон порекомендует. По ТА. Вот это - это научный подход. Хотя - в принципе, нашим фигурантам не привыкать, при необходимости, они и тут все извратят. В общем, простите за пространности, это я в качестве ориентира, - вдруг придется прерваться, приду после перерыва - а вы на клеточно-креатиново-ТУТочном механизме тренируетесь. А на этом не то, что не уедешь, даже с места не тронешься. Биохимия, это не теория спортивной тренировки. Думаю, если я пропаду, годика на два, мне по возвращению мою же версию, изуродованную, и будут преподносить, в качестве последних и самых великих откровений.

«А сколько на Ваш взгляд необходимо делать подтягиваний/тяг к поясу в недельном периоде, чтобы сподвигнуть к росту широчайшие? Для среднестатистического качка-физкультурника?

При такой нагрузке ноги сколько раз в неделю качать? Пару раз в неделю типа 5х5 или 3х10 особо не упираясь сгодится? Бицепс напрямую тоже не надо?»

Вот обычная, совершенно стандартная прога на спину:

I, IV. Условно, - понедельник, четверг.

1. подтягивания 5xmax
2. тяга верхнего блока 5х8
3. тяга нижнего блока 5х8
4. тяга гантели в наклоне 5х(6+6)

Пусть в среднем чел подтягивается по 20 раз. Итого - 100 + 40 + 40 + 60 = 240 движений. Два раза в неделю. Если прогресс по весам стопорится, вводим ОСТ. Делаем пару-тройку таких циклов. Если спина не растет, останавливается в росте, плохо растет - применяем специализации. Это циклами примерно по 5-6 недель спина работается 3 раза в неделю. Между специализациями нагрузку снижаем. Если и несколько таких циклов не решают проблему развития широчайших, че бывает крайне редко, то грузимся базово. Потом опять на специализации. Всегда срабатывает. Если ВДРУГ не сработает и это!, то только тогда добавляем фарму. Ну, если спина нужна и такой ценой, разумеется. Лямки, мази, бинты, торможение развития остального мышечного аппарата крайне желательно, ног - обязательно.

Все МГ - 2 раза в неделю. На ноги - сгибания лежа, тяга мертвая, приседания со штангой на груди; сюда же - тягу рывковую/толчковую и наклоны стоя, позже гиперэкстензии. Пресс в этой же тренировке. Подъемы ног в висе обязательны. Желательны и подъёмы туловища на наклонной скамье. Еще две тренировки - дельты и грудь. Грудь - только верх и внутренняя. Все умеренно, веса свободные, без форсажа. Особенно на ноги. Полноамплитудно. Дельты - все. что можно. Не только жимы, но и разведения гантелей и работа с блоками.
Если отступить, то все уже наработано - вводный, потом НОТ, это функциональный этап. По мере освоения регламентированной нагрузки можно уйти вниз, на пятидневку, там и применить специализации на спину. Это если без фармы.

Как и по всей системе, в клетке мне нужны не оптимальные, для гипертрофии, условия, а максимально неоптимальные, в масштабе хотя бы двух-трехлетней подготовки - с небольшим, можно совсем крошечным, плюсом в сторону анаболизма. Нужна как раз не оптимальная, тем более не максимальная, по эффекту, реакция клетки, как структурной единицы всей системы. Нужна именно в потенциале максимальная величина адаптации. Ну, понятно, что я не умно поступил бы, создавая максимально выгодные условия/режимы работы для гипертрофии, внутри клетки - мне то ведь нужна максимальная адаптация, поэтому и расти ей нужно, этой самой клетке, не в оптимальных, а в сугубо стрессовых условиях. И так далее... То есть как и вся система, клетка генерирует общестрессовую, позже - специальнострессовую реакцию. Уж она то вносит львиную долю в адаптационную реакцию, эта самая ваша клетка.

Мне нужна ВЕЛИЧИНА, РАЗМЕРНОСТЬ адаптационной реакции. Именно в этой размерности и будет осуществлена пресловутая гипертрофия. Неужели это сложно понять? Я не дрожу над клеткой, пытаясь ей создать условия для гипертрофии. Я хочу получить от нее максимальную адаптационную реакцию. А максимальная реакция не лежит в параметрах, которые обеспечивают гипертрофию. Ну, скажем так - гипертрофия = сила+силовая выносливость. Максимум адаптации = выносливость. Еще проще. Есть три необходимых ФК - сила, СВ и общая выносливость. Потенциал развития силы - 4-5 раз; СВ - 12-15 раз; ОВ - 40 и более раз. От исходного. Так что целесообразно развивать, для получения максимума адаптационной реакции? Просто - адаптационной реакции, безотносительно к гипертрофии? В этом смысл. Я получу ненужную для гипертрофии реакцию, но максимальную, а уж позже трансформирую ее в гипертрофическую. С потерями. Но все одно я получу на выходе больше. В общем, так все работают. Отсюда и ОФП, и загрузка, нагрузочная. Пример. Для получения спортивного результата надо оптимум нагрузки. И в загрузочной фазе атлета грузят не по оптимуму, а по максимуму. Больше, чем нужно для результата. И так далее... Вообще-то это азы спортивной тренировки. Как можно этого не понимать? Человеку, которые берется рассуждать о тренинге?

«для гипертрофии необходимы условия:
оптимальный интенсивность + объём + частота
если мне не хватает ФК для достижения этих конкретных границ оптимума,
или если я не смогу восстановится от этих нагрузок, потому что мне не хватает ФК - мне нужны эти ФК

сами по себе они(эти ФК) мне неинтересны»

Вы думаете, они мне интересны? Это же средство, не цель. Просто они измеряемы и предметно развиваемы, причем!!!, что очень важно, есть определенные взаимозависимости их развития. Максимальная гипертрофия = максимальная СВ. Сила и общая выносливость только обслуживают СВ. Это предметно по ФК. Хотя и общё. А вот ОВ - еще средство, аутентичное, тренинговое, адекватное, для развития метаболической системы. И. Развитие ФК - это довольно сложно, непростое ведь занятие. А мы на уровне - нужно/не нужно. По большому счету, ФК вполне тренируемы, и алгоритмика известна, в общем. Интересно это реализовывать именно применительно к культуризму. Мне, например. Как тренеру. А держит нас как раз метаболика, не ФК. Но метаболика тоже развиваема, в основном за счет нагрузки. Вот и "маленькая" опосредованная роль ФК в ББ.

Приемы интенсификации должны применяться адекватно. Например, после специализаций. А так - полученный эффект не перекроет потери темпа в функциональной подготовке. Да и на будущее - раньше времени и без необходимости использовав "сильное средство", остаетесь без "лекарства". Всему свое время.

Тоннаж - это средство, не цель. Тут ты как-то спрашивал, почему я рекомендовал натуралам 4, 5 и 6 тренировок в неделю. Ну, местный авторитетный член сформулировал - из конъюнктурных соображений. Разумеется, нет. У нас ограничение практически одно, в натуральном тренинге - метаболизм. Поэтому 6 тренировок предельны (я считаю так) по положительному анаболизму. Тебе категорически советую - возьми за основу 5-тидневные специализации. Разбавляй 4-хразовым тренингом, раз в полгода выходя на шестидневку, НОТ подойдёт. Четырехдневка может быть: 1)ОСТшной, 2)объёмной - ударной по потренировочному тоннажу, 3)комбинированной - это "отдыхательный" вариант с небольшим акцентом на мелкие или средние МГ по силе, то есть все объёмно и немного, чето в ОСТ режиме. Пятидневные специализации - вот это должно продвигать натурала. И нагрузка удерживается, и отстающие МГ продвигаются. Конечно, в режиме повторных специализаций стоит - то есть 2-3 специализации.