От автора

Приветствую вас, дорогой читатель!

Эта книга рождалась на стыке жесткой практики в тренажерных залах и глубокого изучения спортивной науки. Перед вами — не просто очередной сборник упражнений, а результат многолетнего личного опыта, наблюдений и тренерской работы, который в итоге лег в основу моей успешной защиты на «отлично» в Педагогическом колледже фитнеса в Санкт-Петербурге.

Долгое время в бодибилдинге велся негласный спор между двумя великими методистами — Джо Вейдером и Майком Ментцером. Их подходы всегда считались абсолютными противоположностями и казались несовместимыми. Я поставил перед собой амбициозную задачу: отбросить догмы, найти точки соприкосновения этих систем и объединить их сильные стороны в единый, работающий механизм.

Что ждет вас на этих страницах?

- **В теоретической части** мы разберем биохимию и логику тренировочного процесса. Вы узнаете, как одна система может плавно трансформироваться в другую, а главное — как избежать главной ловушки тренинга: хронической перетренированности и истощения нервной системы, которые намертво блокируют мышечный рост.
- **В практической части** представлена конкретная, пошаговая эволюция тренировочных программ с течением времени. Мы пройдем путь от базовых вводных комплексов до сверхинтенсивных схем.
  Я писал эту книгу для тех, кто тренируется на собственном природном гормональном фоне, ценит здоровье своих суставов и связок, но при этом нацелен на серьезный результат.

- **Новичкам** эта методика поможет с первых дней выстроить тренировки без ошибок и травм, чтобы выжать максимум из своего генетического потенциала за один год, и далее прогрессировать тренируясь.

- **Атлетам «среднего» уровня и опытным спортсменам** книга даст мощный инструмент для преодоления затяжного плато и выведет ваши силовые показатели на принципиально новый уровень.
  Пришло время тренироваться осознанно, думая головой. Перелистывайте страницу — и давайте начнем этот путь к вашему максимуму!

Введение.

Данную книгу я посвящаю Майку Ментцеру и его делу всей жизни, как величайшему тренеру и методисту в мире бодибилдинга.

В наше время много различных источников информации, в которых высказываются противоречивые мнения о тренировках. Многие авторы предлагают множество различных видов тренировок, каждая из которых обладает своими достоинствами и недостатками. И обычному человеку становится сложно понять, что реально будет работать, а что нет.

К сожалению, сейчас не существует единой системы тренировок, которая подходила бы каждому человеку, учитывала бы его индивидуальные особенности и давала бы гарантированный результат. Ситуацию усугубляет тот факт, что многие авторы, дающие советы, как правило, являются опытными спортсменами, которые принимают те или иные специальные добавки. Иными словами, методики дают люди, которые большую часть времени тренировались и тренируется с помощью гормонозаместительной терапии. Обычным людям, которые не принимают никакие гормональные добавки, придется тренироваться очень долго, а период восстановления у них будет очень медленным, чтобы чего-то достичь в росте мышечной массы тела, если вообще будет результат. Из этого следует, что люди, которые занимаются, используя различные добавки, о которых говорилось выше, не должны давать свои методики тем, кто занимается без употребления добавок, если у них самих не было опыта «натурального тренинга».

Перед основной, теоретической частью раскроем определения фитнеса и бодибилдинга.

Слово «Фитнес» означает пригодный к чему-либо. Спортивный фитнес – соревновательная дисциплина, суть которой – продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе («Теория и методика фитнеса», учебное пособие).

Бодибилдинг (англ. body building — строительство тела). Суть бодибилдинга заключается в создании огромной по размерам и идеальной по форме мышечной массы, которая затем демонстрируется на соревнованиях.

Хотя и у человека, занимающимся фитнесом и у бодибилдера, могут быть спортивные, натренированные тела, но все-таки отличия есть. Фитнес в первую очередь ориентирован на здоровье человека, а бодибилдинг – это уже спорт, где на первом месте всегда будет стоять результат, конечно не забывая при этом и о своём здоровье, но это уже во вторую очередь.

Теоретическая часть

Когда-то давно я ознакомился с энциклопедией по бодибилдингу "Система строительства тела" Джо Вейдера (Joe Weider), и некоторое время тренировался по этим принципам, как и многие сейчас тренируются в тренажёрных залах. А это «Интуитивный принцип тренировок», то есть такой, при котором получается прогрессировать методом подбора количества подходов, сетов, сплитов и объёмов. Выбирается то, что работает, как и сами упражнения для групп мышц. Сам Джо Вейдер рекомендовал в начале занятий новичкам выполнять по 2 подхода на каждую мышечную группу и по 2 упражнения на них. Тренировки лучше было бы вести через день с разделением на сплит (двухдневный), например, на «Низ тела» и «Верх тела». В каждом подходе он рекомендовал делать 8-12 повторений, а так же другие диапазоны повторений. По мере роста тренированности, Вейдер рекомендовал увеличить количество подходов до 3, в редких случаях до 4, для увеличения интенсивности занятия. В дальнейшем, он советовал увеличить количество тренировок с 3 до 4-5 в неделю. Но это уже могло приводить к перетренированности, как и методики доработки подходов дробными весами («Дробсетами»), а так же «Суперсетами», «Трисетами» и другим, так как всё это увеличивает интенсивность и тренировочный стресс. Поэтому тренировать тело он уже рекомендовал с делением на 3 части, например 3 раза в неделю, как на начальном уровне. Например:

1 день: ноги;

2 день: широчайшие-грудные;

3 день: руки + дельты.

Или вариации для 2 дня: широчайшие + бицепс, а для 3 дня: грудь + трицепс, с добавлением дельт.

Существуют и другие вариации, но в целом получалось, что одна мышечная группа прорабатывалась уже 1 раз в неделю, и этого хватало бы на некоторое время для отдыха и восстановления, как и некоторого прогресса в росте мышц. Не смотря на это, дальше обычно человек останавливался в прогрессе примерно после полугода тренировок, так как уже не хватало ресурсов для восстановления организма. Спортивное питание частично решало эту проблему, но перетренированность оставалась, как и недовосстановленность организма. Далее уже никакие «изыски» тренинга Джо Вейдера не помогали. Как вариация помогал ещё приём – одна неделя лёгких тренировок, а вторая неделя - тяжёлых. Во время лёгких тренировок с половинными рабочими весами и не до отказа, организм в некоторой мере восстанавливался от местной перетренированности тяжёлой недели (местная перетренированность обычно проходит после 2-3 дней). Но позже сам Вейдер через свой журнал «Muscle & Fitness» предостерегал, что интенсивный тренинг подрывает здоровье и иммунную систему; что отказной подход должен быть в последнем подходе, и то - не в каждом упражнении; и что лучше заниматься фитнесом не на результат, а для здоровья.

Позже мне посчастливилось познакомиться с системой «Супертренинга» Майка Ментцера (Mike Mentzer), с его кардинально иными методами, с понятием «Интенсивного» и «Сверхинтенсивного» тренинга (ВИТ), а так же «Научно обоснованного» тренинга в отличие «Интуитивного» тренинга Вейдера. В современном фитнесе этот принцип, который раньше постулировал Ментцер, носит название «Принцип сверхотягощения» (Heavy duty)*.

*Основу своего тренинга он почерпнул у своего учителя Артура Джонса (Arthur Jones), несколько видоизменив его.