

## Джон Литтл. Формула массы (частичные упражнения)



Несмотря на то, что наука так и не смогла пока ответить на вопрос, как сокращается мышца, современный бодибилдинг продолжает успешно продвигаться по пути поиска новых, более эффективных методик наращивания мышечной "массы". Пожалуй, самая сенсационная находка последних лет - частичные повторения. В основе системы лежит очевидный факт: чем больше вес, тем сильнее сокращается мышца. Предельный вес заставляет сократиться едва ли не все 100% мышечных волокон, однако такой вес нельзя поднять 6-8 раз, чтобы обеспечить рост мышечной "массы". На первый взгляд проблема кажется неразрешимой, но, как оказалось, выход есть! Амплитуду упражнения необходимо ограничить! Перемещение веса минимально: оно составляет не более 15-25 см. однако вес огромен! С рекордным отягощением упражнения делаются классические 4-8 раз!

Нейрофизиологическое воздействие на мышцу становится шоковым. Понятно, что и ответ - гипертрофия мышцы - делается ни на что не похож. Система частичных повторений обеспечивает беспрецедентный по скорости и мощи рост мышечных объемов! Вдобавок сенсационно увеличивается сила! Чудо? Да! Никогда еще бодибилдинг не знал ничего подобного!

Нужно подчеркнуть, что выполнять все упражнения комплекса методом частичных повторений нельзя. Нагрузка на связки будет чрезмерной. Как известно, связки наиболее чувствительны к стрессовому воздействию большого веса. Восстанавливаются они крайне медленно. Сравните, травмированная связка полностью заживает только через 25 дней. Самые сложные костные переломы срастаются за половину этого срока.

Послетренировочное восстановление мышц и психики - это только верхушка айсберга. Главное - это восстановление связок. Понимание данного факта физиологии привело современный бодибилдинг к новой тренировочной схеме: мышца или мышечная группа "прокачиваются" лишь раз за недельный цикл. Такая схема дает связкам полноценно восстановиться. Все остальное понятно: чем прочнее связки, тем выше сила мышц. Чем выше сила, тем больше веса в упражнениях на "массу". Тем больше "масса"! в результате прогресс профессионалов сказочно ускорился. Сегодня на профессиональные подиумы выходят атлеты, стаж которых нередко не превышает 2-2.5 лет!

Применять частичные повторения следует в рамках обычного комплекса. Тем не менее, помните: частичные повторения опасны! Здесь недопустим дилетантский подход: ну-ка, дай попробую! Нет, если вы хотите взяться за самую эффективную методику бодибилдинга, делать это нужно взвешенно и постепенно. Вы должны быть уверены, что вслед за первым шагом будете делать второй.

Начать необходимо с комплекса из трех упражнений: жима лежа, становой тяги и приседаний. Эти упражнения сами по себе чрезвычайно эффективны в наращивании "массы" и силы, однако в соединении с частичными повторениями они дают просто феноменальный результат!

В качестве примера частичных повторений выберем приседания. Допустим, ваш разовый рекорд в этом упражнении 225 кг. Тогда на штангу необходимо выставить 250 кг.

Итак, штанга лежит на стойках чуть ниже уровня ваших плеч. Вы подсаживаетесь под гриф, сгибая ноги в коленях, укладываете гриф поудобнее на плечах, напрягаетесь и снимаете штангу со стоек. Вы распрямляете колени, и штанга оказывается в верхней позиции. Это все!

Вторая фаза движения предлагает медленное сгибание коленей и возвращение штанги на уровень стоек, но не ниже! Помните, при частичных приседаниях не нужно приседать глубоко! Точнее, вообще не нужно приседать!

Вот так попробуйте сделать столько повторений, сколько сможете. Тяжело? Да, несмотря на то, что амплитуда движения штанги составляет не более 20-25 см! дает себя знать вес штанги, намного превышающий рекордное достижение.

Особое место в методике частичных повторений занимает увеличение нагрузки. Ни в коем случае не увеличивайте вес! Идти следует по другому пути. Каждую новую неделю опускайте стойки на одно деление. Это будет означать увеличение амплитуды частичных приседаний, т.е. повышение нагрузки. Для начинающих атлетов и "среднячков" правило звучит иначе: одно деление в три недели!

Даже у опытных атлетов организм с трудом входит в режим частичных тренировок. По наблюдениям тренеров оптимальный период адаптации, за которым начинается настоящая работа, составляет не меньше трех недель. Первую неделю необходимо посвятить выполнению уже упомянутых упражнений с околорекордным весом. Вторую - освоению частичных повторений с весом, который превышает максимальное достижение незначительно. Третья неделя - это полный отдых!

Самая сложная - третья неделя. Связки должны восстановиться полностью, поэтому к "железу" нельзя прикасаться вовсе! Нужно делать только растяжки и висы!

В таблице 1 я привожу общую схему комплекса, включающую частичные повторения. Обратите внимание, одна тренировка в неделю посвящена обычной форме упражнения с максимальным весом, другая - частичным повторениям, а третьей попросту нет. Это объясняется необходимостью более длительного отдыха, ведь связки при такой схеме тренировок перенапрягаются как никогда.

Таблица 1			
Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
1	Приседания	Становая тяга част.	Отдых
2	Приседания част.	Отдых	Жим лежа
3	Отдых	Становая тяга	Жим лежа част.
4	Приседания - рекорд	Становая тяга част. - увел, амплитуда	Отдых

В начале 4-ой недели вы обнаружите, что сила значительно выросла. Это закон методики. Поэтому первую тренировку вы сможете провести с новым весом, а во второй - частичной - тренировке сможете увеличить амплитуду движения.

Предположим, что резкого скачка «массы» и силы не произошло. В чем причина? Первая, наиболее распространенная ошибка кроется в недостаточном восстановлении: вы мало спали, калорийность меню не соответствовала физическим затратам, в жизни была какая-то нервотрепка. Наиболее вероятны проблемы с питанием. Пересмотрите свой рацион, усильте его добавками, доведите общую калорийность до 3500-4000 килокалорий.

Второе: вес в частичных повторениях был недостаточным. Само по себе методическое указание о превышении разового рекордного повторения ясно. Да вот на сколько? Вполне возможно, вы повысили вес незначительно. Оптимальным является 10-процентное превышение. Если оно не сработало, доведите дополнительную нагрузку до 12-15%.

Третье: вы не выкладывались полностью. Максимальные веса требуют психической мобилизации. Если ее нет - нет результата. Приходите в зал полностью сосредоточенным. Сведите неизбежные посторонние разговоры к минимуму. Соберите волю в кулак и только тогда приступайте к упражнениям. Помните, огромные веса - это тонкое балансирование на грани между возможным и невозможным. Заступить за грань и показать сверхъестественный результат можно лишь колоссальным психическим усилием!

В таблице 2 вы найдете подробное описание методики. Как вы видите, она имеет циклический характер и рассчитана на 6 недель. Дальше вы можете либо вернуться к традиционным тренировкам, либо продолжить цикл, увеличив амплитуду частичных упражнений.

Таблица 2			
Неделя	Понедельник	Среда	Пятница
	приседания	становая тяга	жим лежа
1	40% x 8	35% x 8	отдых
	60% x 4*	55% x 4	
	85% x 2	80% x 4*	
	100% x 1	100% x 4*	
2	40% x 8	отдых	55% x 8
	60% x 4		70% x 4
	90% x 4*		80% x 2
	115% x 4*		100% x 1
3	отдых	35% x 8	55% x 8
		55% x 4	70% x 4
		100% x 4*	80% x 2
		80% x 1	120% x 4*
Новый цикл			
( амплитуда частичных повторений увеличивается)			
4	40% x 8	35% x 8	отдых
	60% x 4	55% x 4	
	85% x 2	80% x 4*	
	103% x 1 ( рекорд )	100% x 4*	
5	40% x 8	отдых	55% x 8
	60% x 4		70% x 4
	90% x 4*		80% x 2
	115% x 4*		104% x 1 ( рекорд )
6	отдых	35% x 8	55% x 8
		55% x 4	70% x 4
		70% x 2	100% x 4*
		80% x 1	120% x 4*
* частичные повторения			

Приседания, становые тяги и жим лежа - это стержень ваших будущих тренировок. Кроме них предстоит делать и обычные упражнения, нацеленные на неработающие в базовых движениях мышцы. Схема такая: три упражнения на мышечную группу в 8-6-6 повторениях в трех сетах в дни максимальных тренировок и 6-4-4 повторения в тех же трех сетах) в дни частичных тренировок.

Очевидно, что такая значительная нагрузка может привести к перетренированности. Чтобы избежать ее, следите за утренним пульсом. Еще до начала всего цикла новых для себя тренировок определите частоту сердечного ритма утром. Имеется в виду количество сердечных сокращений в покое сразу после того, как проснетесь.

Начав тренироваться, регулярно измеряйте утренний пульс. Если он вдруг повысился на 10 и более биений, откладывайте очередную тренировку и ждите, пока утреннее сердцебиение не войдет в норму. Вообще-то, все влияет на пульс: нервные стрессы, изменения в питании, секс и т.д.

Какой бы ни была причина, возвращаться к тренировкам можно лишь после того, как пульс опять станет нормальным.

Если период восстановления слишком затягивается, сократите число дополнительных упражнений.

Помните, методика частичных повторений требует подчеркнутого внимания к своему самочувствию. Она рассчитана на тех, кто уже имеет серьезный стаж в бодибилдинге. В опытных руках система творит чудеса!

*Автор: Джон Литтл 1995 г*