

Это говорит о том, что люди ничего не понимают в вопросах физиологии и роста мышц. А без понимания этих вещей нет правильного представления о том, как нужно качать мышцы. И уж тем более — мышцы пресса.

Результат: у нас красивый пресс, а у них только едва заметные очертания верхнего кубика. А у кого-то и вовсе нет пресса. Тем не менее они все равно продолжают с нами спорить.

Запомните: кто умеет качать пресс, тот знает, что достаточно это делать 1 раз в неделю, чтобы максимально увеличить его объемы.

Как быть, если мышечный рост достиг предела

Иногда в тренировках наступает момент, когда рост мышц прекращается. Вы начинаете топтаться на месте, не наблюдая изменений. Это состояние называется «тренировочное плато» — адаптация организма к нагрузке. Момент сверхвосстановления является полной адаптацией мышц к последней нагрузке, которую вы на них оказывали.

Чтобы не топтаться на месте, нужно на каждой новой тренировке, которая происходит в момент сверхвосстановления, увеличивать нагрузку на мышцы и давать им тем самым новый стресс. В противном случае, если нагрузку не менять, мышцы будут легко с ней справляться и роста наблюдаться не будет.

Увеличить нагрузку можно следующими способами.

1. Первый способ — путем увеличения массы дисков на гантели, с которыми выполняется упражнение. Это

самый распространенный и эффективный способ, которым пользуются бодибилдеры и тяжелоатлеты-любители. О нем мы с вами говорили ранее.

На начальном этапе увеличивать рабочий вес на каждой тренировке удастся легко, так как рост миофибрилл происходит интенсивно. Но однажды наступит момент, когда вы уже не сможете увеличивать нагрузку за счет веса дисков. Мышцы не будут справляться с бóльшим весом — вы достигнете тренировочного плато.

Это значит, что произошла полная адаптация мышц к вашим нагрузкам.

Что в таком случае делать?

Некоторые спортсмены берут дополнительный отдых между тренировками. Этот способ действительно помогает сдвинуться с мертвой точки.

Но не будем спешить, потому что мы рассмотрели не все способы увеличения нагрузки на мышцы во время выполнения упражнений. Увеличение массы дисков — лишь один из них.

2. Второй способ увеличения нагрузки — использование негативной фазы движения. Негативная фаза — движение во время опускания снаряда, которое тоже может заставить мышцу расходовать энергию и получать необходимые нам микротравмы.

На начальном этапе вы поднимаете вес, а затем быстро опускаете его, заставляя работать мышцы лишь во время позитивного движения (рис. 4.6).

Как видите, энергия расходуется, только когда вы поднимаете вес. Получается, что в течение одного подхода в упражнении вы не полностью задействуете в работу свои мышцы, а лишь на подъемах веса. Этого достаточно на начальном этапе тренировок.

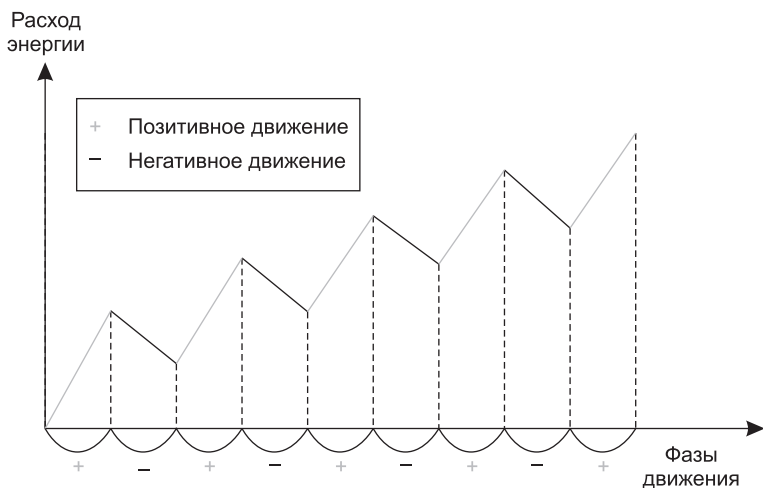


Рис. 4.6. Расход энергии только при позитивном движении

При втором способе придется начать искусственно замедлять темп опускания веса, чтобы в момент опускания снаряда мышцы тоже включались в работу и дополнительно получали микротравмы (рис. 4.7).

В этом случае энергия расходуется постоянно на протяжении всего подхода. Так вероятность получения микротравм в мышцах и их дальнейшего роста увеличится.

Данный метод используется, когда вы больше не можете увеличивать нагрузку на позитивное движение при помощи добавления веса дисков. Я всегда стараюсь использовать негативную фазу при выполнении упражнений, так как на каждой новой тренировке увеличивать вес уже невозможно.

При тренировке пресса эффективнее всего негативная фаза может быть использована при подъемах ног в висе, так как амплитуда движения довольно большая. Также эффективно использовать негативную фазу при наклонах вбок. При скручиваниях на верхнюю часть прямой

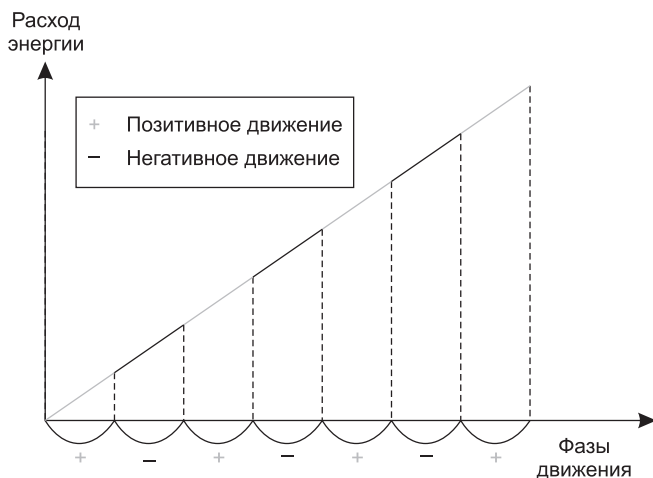


Рис. 4.7. Расход энергии при позитивном и негативном движениях

мышцы негативную фазу использовать не очень удобно: амплитуда движения слишком маленькая.

Итак, для получения большего количества микротравм используйте обе фазы движения во время выполнения упражнений.

3. Наконец, третий способ. Уменьшите время отдыха между повторениями. Старайтесь каждое следующее повторение в подходе делать сразу, не задерживаясь долго на отдых. Во время рабочего подхода вы должны максимально выложиться и потратить всю энергию ваших мышц. Не стоит между повторениями отдыхать, как это делают многие новички. Часто бывает так, что неопытные спортсмены при тренировке нижней части мышц пресса опускают ноги после очередного подъема и висят секунды три-четыре, потом снова поднимают ноги. Любой отдых во время подхода негативно сказывается на получении микротравм.

Каждое новое повторение старайтесь выполнять быстрее, чем предыдущее.

Работа со сверхмаксимальным весом

Со временем, когда вы подключите к тренировкам все методы увеличения нагрузки, организм адаптируется и к таким методам тренировок. Если не будет получаться увеличить вес дисков, с которыми работаете, следует применить тренировку со сверхтяжелым весом. Иными словами, начать работать только в негативной фазе движения.

Во время негативной фазы движения мышцы способны развивать большую силу, нежели при позитивном движении. И когда наступает очередное (казалось бы, непреодолимое) тренировочное плато и миофибриллы перестают получать микротравмы, многие опытные мастера используют сверхмаксимальный вес. Как они это делают?

Берется рабочий вес выше максимального. То есть тот вес, который вы не можете поднять своими силами. Во время позитивного движения, когда требуется поднять вес, вам понадобится партнер, который поможет вам. А уже во время негативного движения опускайте вес самостоятельно.

Замедляйте темп, пытайтесь сопротивляться высокой нагрузке как можно дольше. Так вы создадите для мышц такие условия, в которых им приходится расходовать максимальное количество энергии. Мышцы получают необходимые микротравмы.

Такой способ удобно использовать при тренировке нижней части прямой мышцы живота.

Пусть партнер не полностью поднимает ваши ноги, а просто немного облегчает задачу. Вы будете в какой-то

степени работать мышцами и во время позитивного движения.

Важно: во время позитивного движения не старайтесь «халявить» и выполнять его только лишь за счет партнера. Во время сверхмаксимальных нагрузок вы можете для расхода энергии использовать и позитивные движения.

После работы со сверхмаксимальным весом на следующей тренировке обязательно появляется возможность прибавить рабочий вес и выполнять упражнение уже с новым весом. Это говорит о росте миофибрилл. А значит, и ваших мышц.

Используйте работу в негативной фазе со сверхмаксимальным весом для преодоления окончательного тренировочного плато.

Последний метод — дополнительный отдых между тренировками

Мало кто из спортсменов использует сверхмаксимальные нагрузки, чтобы избежать тренировочного плато. Нельзя сказать, хорошо это или плохо. При наступлении непреодолимого обычными нагрузками тренировочного плато многие склоняются к тому, что пора делать перерыв между тренировками.

Как это работает?

Дополнительный отдых снижает уровень энергетических веществ в мышцах, что дает новую возможность получения микротравм и дальнейшего роста мышц (миофибрилл).

Когда не останется вариантов и вы зайдете в тупик, используйте дополнительный перерыв между трениров-

ками. Вместо одной недели отдохните две. Если не хотите делать длительный отдых для преодоления тренировочного плато, используйте работу со сверхмаксимальным весом. Лично я предпочитаю использовать именно ее.

Используйте дополнительный отдых между тренировками для преодоления тренировочного плато, если не хотите работать со сверхмаксимальным весом.

Не качайте пресс больше одного раза в неделю

В заключение главы хотелось бы дать одну рекомендацию: ни в коем случае не качайте пресс больше одного раза в неделю, если хотите, чтобы он действительно вырос. Не повторяйте ошибку, которую совершает большинство людей. Не избежал ее когда-то и автор этих строк.

Для увеличения мышц требуется не меньше недели отдыха. И ничего с мышцами не случится, даже если добавите пару дней отдыха. Будет заметно лишь незначительное снижение энергии мышц. Если бегать по часу каждый день и заниматься три раза в неделю, то вы получите только максимальный рост, а не два кубика, которые видно.

Еще раз хочу призвать: не бойтесь отдыхать во время тренировок. Людей, которые мало отдыхают между подходами, большинство.

При высокоинтенсивных тренировках для роста миофибрилл отдых должен быть минимум 3 минуты. Иначе последующие подходы не принесут желаемого результата. Прислушайтесь к этим словам и тогда вы получите желаемый результат!

Дополнительный секрет построения программы тренировок на пресс

Есть один интересный секрет тренировки пресса, который вы можете также использовать при составлении программы занятий.

Не обязательно качать все отделы мышц живота сразу в один день. Вы можете тренировать каждый отдел по разным дням. Допустим, в один день качать только нижний отдел, в другой день — только верхний, в третий — только косые и зубчатые с межреберными мышцами живота.

Я предпочитаю использовать именно такой метод тренировки пресса. На мой взгляд, так больше внимания уделяется каждому отделу мышц живота.

Как правило, мы просто добавляем тренировку одного из отделов мышц живота в конце тренировки других мышц. К примеру, качаем в какой-то день ноги и в конце — верхний отдел прямой мышцы живота.

Не советую использовать этот метод, если вы не тренируете другие мышцы и вам не объединить тренировку каждого отдела пресса с тренировками других мышц. Если вы будете в каждый отдельный день качать лишь по одному отделу мышц живота, это будет не очень эффективно в плане сжигания лишнего жира.

В таком случае используйте полный комплекс упражнений для развития мышц живота.

Ответы на вопросы

Как правильно подобрать рабочий вес?

Если вы новичок и пока не знаете, какой точно вес стоит подобрать, чтобы получить отказ мышц на последних повторениях в подходе, попробуйте подобрать примерный

вес. Со временем вы научитесь более точно подбирать тренировочный вес.

Можно ли заменить подъемы ног в висе?

Нет. Это самое эффективное упражнение для тренировки нижней части мышц живота. Если не можете поднимать ноги, то сначала поднимайте колени.

Если мышцы не болят после тренировок, это плохо?

Это не плохо, но лучше, если будут болеть. Боль — один из показателей того, что вы качественно и эффективно смогли потренировать свои мышцы.

А можно я буду качать пресс больше 1 раза в неделю?

Можно. Но пресс расти не будет.