

Возможные ошибки при выполнении программы

Неправильный настрой на тренировку

Успех занятий чуть ли не в первую очередь зависит от соответствующего настроя. Думаю, опытные атлеты меня поймут. Об этом много говорилось и писалось, не обойду эту тему и я. Порой, следя за тренировкой того или иного парня в зале, сразу понимаешь, кто пришел тренироваться и получать результат, а кто — просто поболтать с друзьями. Серьезный силовик или бодибилдер всегда держит нужный ему тренировочный темп, отслеживает степень готовности организма к следующему подходу, использует навыки самогипноза перед преодолением решающего веса. Даже перекидываясь с кем-то парой фраз,

он всегда держит в поле внимания вес, который должен преодолеть.

Всегда помните, для чего вы тренируетесь: улучшение телосложения требует достаточной собранности и внимания. Не ищите секретных упражнений, соблюдайте четкие рекомендации этой программы, и успех не заставит себя долго ждать.

Сокращение периода отдыха между тренировками

Возможно, вам захочется отказаться от одного-двух дней отдыха. Однако делать этого не рекомендуется. Форма мышц видоизменяется не на тренировке, а при соблюдении определенного режима восстановления организма после нагрузки, полученная нагрузка является лишь стимулом, подстегивающим этот процесс. Внимательно и с повышенным настроем выполняйте рабочие подходы в «тяжелых» упражнениях, заводите себя перед преодолением решающего веса, чтобы шагнуть за границу прошлых достижений и дать мышцам тот стресс, который заставит организм среагировать на него и совершенствовать свои физические характеристики, которые влекут за собой изменение внешнего вида.

Помните также о необходимости предоставлять мышцам хорошее питание и достаточный отдых. В первые дни после «тяжелого» занятия организм крайне ослаблен. Грамотно питаясь и отдыхая, вы позволите мышцам оправиться от этого «удара». А отдохнув положенное количество дней и используя легкую промежуточную

нагрузку без превышения указанной нагрузки, вы обеспечите состояние сверхготовности, которое и позволит вам показать новые силовые результаты.

Нарушение техники выполнения упражнения

Эту ошибку частенько совершают новички, однако неправильное выполнение упражнений встречается и среди атлетов, обладающих определенным опытом занятий в зале атлетической гимнастики.

Новичкам я настоятельно советую до начала тренировок по этой программе провести пару занятий с целью освоения правильной техники всех предлагаемых упражнений. Внимательно изучите раздел «Рекомендации по выполнению упражнений» данной книги. Если есть такая возможность, воспользуйтесь услугами инструктора или более опытных атлетов.

Порой стремление во что бы то ни стало увеличить вес используемых отягощений и сделать это как можно быстрее приводит к тому, что человек пытается преодолеть чересчур большой вес, совершая при этом такие технические ошибки, как применение излишней инерции, отбив и так далее.

Желание поднять вес любой ценой вынуждает нарушать правильную траекторию движения и ставит суставы в опасное с точки зрения биомеханики положение. К тому же нарушения техники выполнения упражнений неизбежно подключают ненужные вспомогательные

мышечные группы, что приводит к распылению части нагрузки и существенно понижает эффективность движения.

Чтобы преодолеть новый, больший, вес, мало запланировать его на определенную дату и ждать тренировки — необходимо ухаживать за своим организмом, подготавливая его к преодолению новой вершины, а в этом немаловажную роль играют питание, восстановление и грамотная программа тренировок.

Затягивания пауз между подходами

Тренировочный темп является одним из основных звеньев на пути к успеху. Я рекомендую вам отдыхать между подходами от 30 секунд до 4 минут в зависимости от величины веса отягощения, которое используется.

Если это первый начальный подход с весом 40–50% от вашего рабочего веса в *центральном* подходе, то пауза будет не более 30–40 секунд, тяжелый же подход с предельным весом может потребовать от вас отдыха до 4 минут.

Атлеты, имеющие опыт высокой концентрации на важном подходе, способные выжать из своих мышц все, что возможно, выдерживают паузу в 5–10 минут. Однако помните, что слишком большие паузы выбивают организм из состояния повышенной готовности к преодолению веса, заставляют мышцы остыть. Не отвлекайтесь на долгие разговоры, помните об обязательном соблюдении эффективного тренировочного темпа во время выполнения комплекса.

Пренебрежение легкими тренировочными нагрузками

Ваша задача — предельно выкладываться в тяжелых упражнениях, выполнять движения технично и точно. Легкие нагрузки являются промежуточным звеном между тяжелой основной работой и позволяют нервной системе восстановиться и подготовить мышцы к преодолению нового веса. Если применять тяжелые нагрузки слишком часто, именно нервная система и недостаточное восстановление суставо-связочного аппарата станут тем барьером, который не позволит прогрессировать дальше. Ни в коем случае не пренебрегайте легкими тренировками.

Ваша задача в ходе легких нагрузок — проделать правильно и четко все подходы, не прилагая предельных усилий, но оставаясь максимально собранными. Посмотрите на мастеров восточных единоборств, медленно и безукоризненно отрабатывающих движения без противника: полная сосредоточенность позволяет им отточить технику до совершенства. В реальной схватке их удары становятся убийственными. И если решающая схватка с «железом» в тяжелом упражнении будет напоминать реальный бой, то легкие занятия позволят вам отточить технику движения в более спокойных условиях.

Особо отмечу проблему повреждения связок и изнашивания суставов. Это более плотные ткани нашего организма, и обменные процессы в них протекают медленнее, чем в мышцах. Легкие тренировки, давая связкам и суставам время для восстановления, будут делать их прочнее. А уровень силы, как известно, напрямую зависит от прочности суставно-связочного аппарата.

Если вы пропустили тренировку...

Если ваш тренировочный график сбился на 1–3 дня, возобновите работу по тренировочному расписанию, не пытаясь форсировать события, «догоняя» нарушавшийся график, за счет сокращения дней отдыха между следующими занятиями — это будет ошибкой.

Если перерыв в выполнении программы затянулся на срок более 3 дней, скажем, по причине простуды или иного недомогания, то в этом случае, на каком бы занятии вы ни остановились, первые 2 занятия после перерыва должны быть полностью легкими.

Например, выполнив тяжелую тренировку А, после которой необходимо отдохнуть 1 день и приступить к выполнению тяжелого занятия Б, вы подхватили грипп и пропустили вместо одного дня целую неделю. В этом случае, чтобы вернуться на прежние позиции, правильным будет проведение двух легких занятий по следующей схеме: Б легкая нагрузка, день отдыха, В легкая нагрузка, 2 дня отдыха. После этого можно возобновить занятия по программе и продолжить планирование весов в дневнике, приступив к выполнению полноценного занятия А. При выполнении этих восстановительных тренировок необходимо пользоваться тренировочными планами уже применявшимся ранее легких нагрузок.

Если перерыв в занятиях составил 10 дней и более, то в этом случае, возможно, вам придется использовать легкие нагрузки в течение первой недели после перерыва.

Предвижу, что кому-то это может показаться чересчур сложным, но любой высокоэффективный тренировочный план неминуемо завязан на законах восстановления

мышц от применяемой к ним нагрузки. Желаемый прогресс происходит гораздо легче, когда есть рассчитанные способы его достижения. Тренировки наобум могут дать какой-то результат, но он никогда не сравнится с результатом, полученным благодаря грамотным расчетам, основанным на законах восстановления мышц.

Неправильный подбор экипировки

Подбирайте тренировочную одежду в соответствии с температурой в помещении. Не стоит тренироваться в майке и шортах в прохладном зале: ваши мышцы будут быстро остывать. Лучше выбрать плотную футболку и тренировочные штаны. Этот комплект можно дополнить курткой от спортивного костюма или размахайкой с рукавами чуть ниже локтей.

Напротив, в жаркую летнюю погоду или в хорошо отапливаемом помещении чересчур плотная одежда будет способствовать перегреву, понижая работоспособность на тренировке.

Вот основные требования к экипировке:

- одежда должна быть просторной, прочно сшитой и легко растягивающейся;
- обувь должна иметь жесткую подошву и хорошо шнуроваться;
- держите в спортивной сумке набор необходимых аксессуаров, в который входят тяжелоатлетический пояс и кистевые ремни. Для опытных атлетов желательно

наличие наколенников, налокотников, а также эластичных бинтов;

- каждый раз, собираясь на тренировку, берите с собой чистую отфильтрованную негазированную воду. Она будет восполнять потери влаги во время занятия, поддерживая работоспособность на должном уровне. В современных условиях жизни качество водопроводной воды оставляет желать лучшего, ее кипячение и искусственная минерализация являются неприемлемыми вариантами. Поэтому разумным шагом станет приобретение фильтра, дополнительно очищающего воду и позволяющего значительно снизить затраты на ее покупку.