

Содержание

Выражение благодарности	7
Глава 1. Время – это мышцы	9
Глава 2. Какой режим тренировок выбрать?	13
Глава 3. Основные сведения!	21
Глава 4. Сорок восемь упражнений, выполняемых в любое время	45
Глава 5. Если вы можете посвятить тренировкам только один день в неделю	145
Глава 6. Если вы можете посвятить тренировкам только два дня в неделю	159
Глава 7. Если вы можете посвятить тренировкам три дня в неделю	179
Глава 8. Если вы можете посвятить тренировкам четыре дня в неделю	201
Глава 9. Если вы можете посвятить тренировкам пять дней в неделю	231
Глава 10. Если вы можете посвятить тренировкам шесть дней в неделю	263
Глава 11. Если вы можете посвятить тренировкам семь дней в неделю	297
Глава 12. Программа питания	309

Выражение благодарности

Хочу поблагодарить всех редакторов, которым я обязан своей карьерой в журналистике: Стива Перрина, оказавшего мне неоценимую помощь в формировании собственного писательского стиля и научившего меня всему, что я знаю и умею сегодня, и Дэвида Зинченко, всегда подталкивающего меня к новым свершениям. Спасибо вам обоим за то, что помогли мне вернуться в журнал «Men's Health». Приятно возвращаться туда, где начинал свой путь.

Выражаю признательность всем редакторам, которые позволили мне поделиться моими соображениями о физических упражнениях и физической культуре с миллионами читателей. Мне выпала честь работать с лучшими редакторами современности. Я надеюсь, что никого не забыл, составляя этот список: Рашель Удель, Люси Данцигер, Габриэль Штуденмунд, Стивен Джордж, Бобби Ли, Майк Карлсон, Памела Миллер, Лора Гилберт, Джефф Ксатари, Роза Амодио, Дуэйн Свершински, Эд Дуайер, Лиз О'Брайен, Дженнифер Уолтерс, Николь Дорси, Альберт Бэйм, Алекс Стросс, Бетт Бишофф, Гордон Басс, Эмили Шпилько, Дениз Броди, Стефани Янг, Скотт Квилл, Никель Госкинс, Мэри Крайст, Су Рейд, Гейл О'Коннор, Абигейл Уэлч, Дана Поинтс, Лайза Делани, Дэвид Калмансон, Джерри Киндела, Нина Уиллдорф и Элисон Эштон.

Особая благодарность – моему помощнику Джону Эддисону, который много времени

посвятил этому и многим предшествующим проектам. Огромное спасибо я также хочу сказать сотням занимающихся спортивной проблематикой ученых, персональных тренеров и физиологов, у которых я учился, с которыми тренировался и о которых писал. Мне посчастливилось работать почти со всеми выдающимися профессионалами в мире спорта и физической культуры, и общение с этими людьми было для меня лучшей школой.

И в заключение я хочу поблагодарить трех своих друзей. Это «Фрэнсис», «Айван» и «Джинн». По причине крайне напряженного расписания я должен был написать книгу за сорок дней. Но три урагана, пронесшихся над Флоридой в 2004 году, – «Фрэнсис», «Айван» и «Джинн» – оставили мою семью без крыши над головой, меня – на неделю без офиса, а мой автомобиль уплыл вниз по реке в соседний штат. Я писал эту книгу во время трех ураганов, сопровождавшихся сильнейшими наводнениями, и, тем не менее, написал ее за сорок дней. Я говорю об этом не для того, чтобы заслужить вашу похвалу, а для того, чтобы убедить вас в том, что даже при самых неблагоприятных обстоятельствах можно найти время для занятий. Другими словами, если я нашел время для написания этой книги, вы тем более сможете найти его для занятий физическими упражнениями.

Время – это мышцы

Двадцать–тридцать минут в день. Три раза в неделю. Такое вы уже где-то слышали, не правда ли? Кем бы вы ни были, новичком или профессионалом, вам наверняка известна эта многократно проверенная формула. Такой режим порекомендует вам любой специалист, поскольку в данном случае вам гарантировано получение желаемых результатов. Все так, но есть одна проблема. Если этот режим настолько эффективен и позволяет успешно сжигать жир, наращивать мышечную массу и поддерживать хорошую физическую форму, то почему же не все могут постоянно ему следовать?

Когда я был первым редактором отдела физических упражнений журнала «Men's Health», мне приходилось создавать множество программ тренировок, которые должны были мотивировать читателей к постоянным занятиям физическими упражнениями. И каждый раз я был уверен в том, что среди моих читателей всегда найдутся новички.

С тех пор я составлял программы тренировок для сорока с лишним журналов по всему миру. И только через десять лет, введя в заблуждение миллионы читателей, с удивлением осознал, что классическая трехдневная программа тренировок подходит далеко не всем. Предположим, вы можете посвятить тре-

нировке 20–30 минут, но не в состоянии заниматься три дня в неделю. Что делать, если вы можете тренироваться три дня в неделю, но не в состоянии уделить тренировке 20–30 минут? А что, если вы не можете позволить себе ни одного, ни второго?

Дефицит времени

Когда речь заходит о регулярных занятиях физической культурой, мы, как правило, ссылаемся на дефицит времени. Скажем, в какой-то момент вы полны решимости посвятить тренировке полчаса. Но вас опять отвлекают неотложные дела, и остается лишь 10 минут свободного времени, от которых, по-вашему, нет никакой пользы.

И даже если в какой-то из дней вам удастся найти 30 минут для тренировки, это не значит, что вся неделя будет такой удачной. Наша жизнь настолько непредсказуема, что мы не можем выдержать постоянный график занятий даже в течение недели. И неожиданно от ваших надежд на осуществление трехдневной программы остается лишь один выходной день – и то если вам повезет.

Дефицит результатов

Но есть ли другая сторона медали. Допустим, вам удастся найти время для трех трени-

ровок в неделю по 20–30 минут каждая. Удастся ли вам при этом достичь желаемых результатов?

Возможно, вы помните, когда в первый раз замечали ощутимые результаты своих усилий, но, к сожалению, всегда приходит момент, когда трехдневная программа больше не приносит плодов – ваш прогресс останавливается, вы, как говорится, выходите на плато. Этот момент может настолько снизить вашу мотивацию к занятиям физическими упражнениями, что вы вообще откажетесь от тренировок. Если у вас есть опыт занятий, такая ситуация вам хорошо знакома. Если вы новичок, то вам только предстоит столкнуться с данной проблемой. Но есть и другой вариант.

Преодоление проблемы

У меня есть новость, которая вам наверняка понравится. Дело в том, что вы можете получать хорошие результаты, даже если не будете тренироваться три раза в неделю. Единственное условие успеха состоит в том, что вы не должны оставлять тренировки ни при каких обстоятельствах.

Независимо от того, сколько времени вы можете посвятить тренировкам и каков ваш опыт в данной сфере, каждый из читателей хочет одного – иметь больше мышц и меньше жира. И эта книга поможет вам достичь своих целей.

Ведь в ней представлены все возможные варианты построения тренировок. Все, что потребуется от вас, – ответить на три простых вопроса.

- Сколько дней в неделю вы можете посвятить тренировкам?
- Какой продолжительности будут ваши тренировки?
- Каковы ваши цели в сфере физического развития?

Независимо от того, сколько времени вы можете уделять тренировкам, каков уровень вашей подготовки и в чем заключаются ваши цели, эта книга станет вашим надежным руководством по занятиям физическими упражнениями.

Все остальное я сделаю за вас. С этой книгой вы прямо сейчас можете приступить к занятиям, но вы также научитесь планировать режим своих тренировок, меняя его в зависимости от обстоятельств, и вам не придется отказываться от своих целей. Более того, гибкий режим занятий только поможет вам создать сильную мускулатуру и избавиться от лишнего жира.

Основным организующим принципом этой книги является время, а не упражнения, как в других программах. Моя цель заключается в том, чтобы помочь каждому человеку – и новичку, и профессионалу – достичь максимальных результатов. Неважно, сколько времени вы можете уделить тренировке – 10, 20, 30 или 60 минут. Неважно, сколько дней в неделю вы тренируетесь.

С этого момента время больше не будет решающим фактором, определяющим ваши программы тренировок. В этой книге вы сможете найти вариант программы тренировок любой продолжительности и периодичности. И теперь, когда ваши обстоятельства изменятся и у вас появится больше (или, наоборот, меньше) времени для тренировок, вы сможете максимально эффективно использовать свое время.

Если вы хотите сделать еще один шаг в направлении своей цели, не совершая для этого особых подвигов, в этом вам поможет моя программа правильного питания. В главе 12 вы най-

дете простую и эффективную методику питания. Если у вас всего четыре, три, две или даже одна минута для того, чтобы правильно питаться, этого вполне достаточно! Вы найдете двенадцать простых рекомендаций, выполнение которых занимает считанные секунды, но зато позволяет обеспечить свой организм всеми необходимыми питательными веществами.

Сочетая эффективные физические упражнения с правильным питанием, вы сможете обрести замечательную физическую форму и поддерживать ее независимо от обстоятельств.

Итак, если вы готовы к тому, чтобы, невзирая ни на какие препятствия, приступить к тренировкам, давайте начнем.



Какой режим тренировок выбрать?

Лучше мало, чем ничего

В отношении физических упражнений эта истина совершенно справедлива, поскольку большинство людей не могут позволить себе заниматься три раза в неделю. Но не стоит отказываться от тренировок только потому, что вы не можете найти времени для оптимальной схемы занятий.

Пользу приносит любой объем физических упражнений

Не заниматься физическими упражнениями только потому, что у вас мало времени, так же глупо, как, скажем, не класть на банковский счет небольшие суммы сэкономленных денег. Конечно, вам хотелось бы, чтобы на счете у вас сразу оказались миллионы, но нужно понимать, что даже небольшие еженедельные вклады увеличивают ваше состояние.

Эта банковская теория применима, как ни странно, и к физическим упражнениям. Не хочу вас обманывать: чем меньше времени вы уделяете тренировкам, тем дольше вам придется идти к своей цели. Но даже самые скромные усилия – пусть только 10 минут в неделю – на один небольшой шаг приблизят вас к своей мечте. Это также означает, что, когда у вас появится время для более интен-

сивных занятий, вам не придется приступать к тренировкам с самого начала.

Иногда уменьшение времени тренировок помогает достичь лучших результатов

Если у вас есть опыт тренировок, то вы наверняка знаете, что в некоторых случаях уменьшение времени занятий помогает достичь лучших результатов. Дело в том, что мышцы достаточно быстро, всего за 6–8 тренировок, адаптируются к определенному режиму физических нагрузок, после чего ваше тело начинает выполнять определенный объем нагрузок с меньшими усилиями. Это значит, что ваши упражнения становятся менее эффективными в отношении наращивания мышечной массы, сжигания жира и улучшения здоровья сердечно-сосудистой системы.

Когда вам приходится уменьшать время тренировки, вы подбираете новые упражнения или меняете очередность прежних упражнений, число подходов и повторений. А это заставляет ваши мышцы работать иначе, чем они привыкли, и, соответственно, продолжать расти и развиваться.

Небольшой объем тренировок снижает вероятность травм

Дефицит времени также поможет вам избежать травм. Возможно, вы будете удивлены, узнав, что ваш организм принципиально не отличается от автомобильных покрышек. Если вы не будете менять покрышки, вскоре они изнасятся. Так же и здесь. Пристрастие к одним и тем же упражнениям приводит к излишней нагрузке на определенные суставы, сухожилия и ткани, что приводит к травмам. Изменение режима тренировок в результате дефицита времени позволяет предупредить различные нежелательные перегрузки и травмы.

Небольшой объем тренировок вынуждает вас осваивать новые аспекты занятий

Каждый из нас предпочитает какой-то определенный набор упражнений. Но когда жизнь вносит в вашу программу тренировок свои коррективы, вы можете освоить новые упражнения, тренажеры и планы тренировок, до которых в обычных обстоятельствах у вас не дошли бы руки. Чем больше препятствий возникает на вашем жизненном пути, тем больше новых упражнений вы можете опробовать, достигая при этом очередных результатов. Но для этого вы должны научиться вносить поправки в свою программу тренировок.

Зачастую вы ограничиваетесь небольшим объемом тренировок, даже если у вас достаточно времени

Многие люди проводят в тренажерном зале больше времени, чем им действительно нужно, непродуктивно увеличивая продолжительность своих тренировок. А теперь ответьте честно: вы посвящаете упражнениям все время тренировки? Конечно, нет! И даже если вы найдете дополнительный час для занятий, это не значит, что в тренажерном зале вы употребите это время с пользой для своих мышц. На самом деле из часовой тренировки продуктив-

Чем больше препятствий возникает на вашем жизненном пути, тем больше новых упражнений вы можете опробовать, достигая при этом очередных результатов.

но вы используете не более 20 минут, а остальное время тратите на болтовню с коллегами, телевизор и заигрывание с крашеными блондинками.

Интенсивные тренировки позволяют не только экономить время, но и значительно укрепить здоровье.

- ☒ Сокращение пауз для отдыха между силовыми упражнениями придает вашей тренировке аэробную ценность, что позволяет вам попутно укреплять сердечно-сосудистую систему и эффективнее сжигать жир.
- ☒ Выполнение только одного подхода упражнений вместо нескольких может нагружать мышцы столь же эффективно, как обычные три подхода, особенно если принять во внимание, что зачастую люди с максимальным усилием выполняют только последний подход каждого упражнения.
- ☒ Подбор упражнений, в которых участвует сразу несколько мышечных групп, заставит ваши мускулы работать совместно, что повысит их эффективность в выполнении повседневных задач и движений в других видах спорта.

Что, если у вас только 20 минут свободного времени?

Если вы можете посвятить тренировке не более 20 минут, это уже хорошо, поскольку треть часа как раз и составляет тот необходимый минимум, в котором нуждается ваше тело.

Занимаясь таким образом, нужно иметь в виду следующее.

Мышцы не так ленивы, как вы думаете. Большинство людей делают слишком большие промежутки между упражнениями, в результате чего мышцы успевают остыть. Креатин фосфат, который используется ими в качестве топлива для анаэробных упражнений, восстанавливается от 30 секунд до 2 минут в зависимости от интенсивности тренировки. Более длинная пауза не сделает вас сильнее. Она просто неоправданно удлинит вашу тренировку.

Организм сжигает жир независимо от продолжительности тренировки. Когда вашему организму нужна энергия, он получает ее из двух источников: гликогена (углеводов, запасы которых накоплены в ваших мышцах) и жировых отложений. После 20 минут физических нагрузок, сопровождающихся увеличением пульса, в качестве источника энергии начинает использоваться жир, но лишние калории организм сжигает независимо от продолжительности тренировки. И даже если сжигается бóльшая часть калорий из запасов углеводов, в целом число лишних калорий уменьшается и, соответственно, уменьшается вероятность накопления их в виде жира.

Вы можете обойтись меньшим числом подходов. Один подход на каждое упражнение – не всегда идеальный случай, но это вовсе не плохо, если вы выполняете упражнение с максимальной интенсивностью. Ученые из Университета штата Флорида разделили добровольцев на две группы. Участники одной из них выполняли один подход упражнения с высокой интенсивностью, а участники другой – три подхода того же упражнения с более низкой интенсивностью. Через 14 недель были произведены замеры в обеих группах, и результаты роста мышц оказались практически одинаковыми. Дело в том, что большинство людей с максимальным усилием выполняют лишь третий подход упражнения, а первые два оказываются только разминкой. Таким обра-

зом, даже один подход, выполненный интенсивно, позволит вам наращивать мышцы.

Вашим мышцам нужно меньше, чем вы думаете. Действительно, выполнение 3-4 упражнений на одну группу мышц позволяет эффективно развивать мускулатуру, но только в том случае, если каждое из них вы выполняете достаточно интенсивно. В тех же случаях, когда вы неоправданно увеличиваете число упражнений, вам не всегда хватает сил полноценно выполнить каждое из них. Вы вынуждены экономить силы, чтобы дотянуть до конца занятий. Упрощение тренировки и сокращение числа упражнений до одного на каждую группу мышц помогут вам достичь интенсивности занятий.

Идеальная тренировка при наличии времени

Итак, эксперты считают, что, независимо от ваших планов в отношении физического развития, наиболее оптимальной является трехдневная программа тренировок, продолжительность каждой из которых составляет 20–30 минут. При этом основной комплекс должен состоять из восьми упражнений.

Понедельник, среда и пятница

Выполните три подхода каждого упражнения по 8–12 повторений (особый случай указан отдельно).

Приседание

Выпад

Жим лежа

Тяга одной рукой

Жим сидя

Сгибание рук за головой

Подъем на бицепс

Скручивание (3 подхода, 12–15 повторений)

Если вы не знакомы с этими упражнениями или хотели бы освежить в памяти правила их выполнения, перейдите к главе 4.

Почему эта программа оптимальна в качестве начальной

Многие люди, использующие данную программу долгие годы, едва ли дадут четкий ответ на этот простой вопрос. Тем не менее программа из восьми упражнений обладает рядом преимуществ, объясняющих, почему она пользуется такой популярностью. Ниже мы рассмотрим, в чем заключаются ее достоинства.

Проработка всех групп мышц

Каждое из упражнений этой основной программы нацелено на проработку определенной группы мышц.

- ☒ Приседание – мышцы ног (от ягодиц до голеней).
- ☒ Выпад – мышцы ног (от ягодиц до голеней).
- ☒ Жим лежа – мышцы груди, плечевого пояса и трицепсы (задняя часть рук).
- ☒ Тяга одной рукой – мышцы нижней и верхней части спины.
- ☒ Жим сидя – мышцы плечевого пояса.
- ☒ Сгибание рук за головой – трицепсы.
- ☒ Подъем на бицепс – бицепсы (передняя часть рук).
- ☒ Скручивание – мышцы брюшного пресса.

Итак, данный комплекс, состоящий из комбинации этих упражнений, прорабатывает все основные группы мышц.

Почему это так важно? Многие люди выполняют упражнения избирательно, то есть тренируют только те части тела, которые хотят изменить. Кто-то хочет иметь рельефную грудь, накачать мощные бицепсы или посоревноваться в красоте мускулатуры со знаменитой статуей Давида.

Поскольку многие люди стремятся строить свои тренировки так, чтобы уделять большее внимание наиболее интересующим их частям тела, зачастую они забывают об основных

упражнениях, позволяющих создать симметричную фигуру.

Горячее желание иметь рельефные бицепсы или подтянутые ягодицы зачастую вынуждает людей игнорировать другие группы мышц, которые важны для создания гармонично развитого тела и перестройки тех его частей, которым они уделяют повышенное внимание. Стремясь добиться гармоничного развития мускулатуры, вы способствуете скоординированной проработке всех основных групп мышц. Данная программа из восьми упражнений является надежной гарантией их сбалансированного развития.

Самые эффективные упражнения

Предлагаемые упражнения являются в основном комплексными, то есть задействуют сразу несколько мышечных групп, в то время как изолирующие прорабатывают только одну группу мышц. Например, правильно выполняя жим лежа, вы тренируете мышцы груди, плечевого пояса и трицепсы. Комплексные упражнения также способствуют быстрому наращиванию мышц, поскольку задействуют большее число мышечных волокон за меньший промежуток времени. Кроме того, они приучают ваше тело работать более эффективно, так как в ходе данных упражнений мышцы вынуждены работать скоординированно.

Идеальная очередность упражнений

Очень важно правильно определить очередность упражнений. Тренировку следует начинать с проработки самых крупных групп мышц, поскольку в ходе развивающих данные мускулы комплексных упражнений всегда затрагиваются и меньшие группы, которые помогают стабилизировать тело при выполнении движений. Если же вы будете нагружать мелкие мышцы в начале тренировки, они не позволят вам в дальнейшем эффективно работать над крупными группами.

Лучшие программы упражнений всегда построены так, чтобы проработать в первую очередь крупные группы мышц (ног, спины и

Горячее желание иметь рельефные бицепсы или подтянутые ягодицы зачастую вынуждает людей игнорировать другие группы мышц, которые важны для создания гармонично развитого тела.

груди), а затем мелкие (плечевого пояса, голени, брюшного пресса, трицепсы и бицепсы).

Отличные результаты

Освежим в памяти терминологию. Повторением называют выполнение упражнения один раз (засчитываются обе фазы движения, например подъем и опускание отягощения). Несколько повторений упражнения называется подходом. Когда мы говорим, что один подход составляет 8–12 повторений, то имеем в виду, что упражнение выполняется 8–12 раз без перерыва. Теперь вернемся к объяснению причин, по которым программа из восьми упражнений считается идеальным вариантом программы силовых упражнений.

Специалисты считают оптимальным вариантом три подхода по 8–12 повторений одного упражнения. Считается, что такая схема позволяет достигать гармоничного сочетания прироста мышечной массы и красивого рельефа мускулатуры. Число повторений от шести до восьми позволяет более эффективно наращивать объем мышц, но при этом страдает их рельефность. Число повторений от 12 до 15 позволяет успешно повышать выносливость мускулатуры, но почти не увеличивает объем мышц. Данный подход в сочетании с аэробными упражнениями сделает вас более стройными, если в этом заключается ваша цель. Но 8–12 повторений за один подход считаются идеальным вариантом, так как позволяют создать мышцы оптимального размера с выразительным рельефом.

Необходимый отдых для мышц

Вы тренируетесь три дня в неделю (например, по понедельникам, средам и пятницам). Почему этот вариант можно считать наилучшим? Потому, что он оставляет достаточно времени на восстановление мышц.

Мышцы растут не тогда, когда вы напряженно занимаетесь в тренажерном зале, а когда сладко спите в своей постели. Нагрузки при выполнении упражнений вызывают микроскопические повреждения мышечных волокон. Чтобы восстановить их целостность, нужно время. Оптимальное количество времени для восстановления мышц – 48 часов. За меньшее время они не успевают полностью восстановиться, а слишком долгий отдых снижает мышечный тонус. Таким образом, наиболее приемлемая схема – это чередование дня отдыха и дня тренировки. Это ровно столько, сколько нужно вашим мышцам, – ни больше ни меньше.

Снижение вероятности травм

Выше отмечалось, что выполнение комплекса упражнений для всех групп мышц позволяет вам создать гармоничную и симметричную фигуру. А ведь это не только красота, но и здоровье. Травмы, которые существенно замедляют прогресс, зачастую являются результатом мышечного дисбаланса, который можно предотвратить путем скоординированной проработки всех мышечных групп, что и позволяет сделать программа из восьми упражнений.

Прогресс впереди

Трехдневный режим тренировок по 20–30 минут в день – отличное начало для желающих войти в форму. Но для дальнейшего прогресса вам придется увеличить нагрузки. Возможно, вы уже вышли на данный уровень и видите, что для стабильного развития этого явно недостаточно. И если вы можете уделять тренировкам больше времени, не жалейте его – результаты не замедлят сказаться.

Вы сможете сжигать больше калорий и жира!

Как мы уже говорили, организм получает энергию из двух источников: гликогена (углеводов, запасы которых накоплены в мышцах) и жировых отложений. Первые 20 минут тренировки сжигается преимущественно гликоген. Но его запасы ограничены. После того как они закончатся, ваш организм начнет сжигать запасы жира.

Вы можете сделать тренировки разнообразнее

Когда вы занимаетесь по определенной программе, мышцы постепенно привыкают к получаемым нагрузкам. Это приводит к тому, что вы выходите на плато и мышцы перестают развиваться. Чем выше продолжительность тренировки, тем больше упражнений вы можете в нее включить. А разнообразие стимулирует рост мышц.

Увеличение количества упражнений также позитивно скажется на крупных группах мышц (спины, груди, плечевого пояса и ног). Для того чтобы проработать небольшие группы мышц (голеней, бицепсы и трицепсы), необходимо выполнять от одного до трех упражнений. Но крупные мышцы обычно состоят из нескольких мелких пучков, поэтому вам нужно сделать от двух до четырех упражнений, чтобы их проработать. Чем больше упражнений вы сможете включить в свою программу, тем быстрее достигнете нужных результатов.

Вам нужно время, чтобы проработать отдельные мышцы

В целях сокращения времени во многие небольшие программы включаются комплексные упражнения, в которых участвует сразу несколько мышц, что позволяет вам быстрее их развивать. Однако для того, чтобы проработать определенную группу мышц, вам нужно выполнять упражнения, которые изо-

лируют данную группу, не позволяя другим мышцам участвовать в движении.

Увеличение времени тренировки позволяет не только сохранить в своей программе комплексные упражнения, прорабатывающие сразу несколько мышечных групп, но и добавить изолирующие, с помощью которых можно развивать отдельные мускулы. Благодаря этому вы сможете уделить дополнительное внимание мышцам, которые имеют для вас особое значение.

Вы быстрее построите мускулатуру!

Итак, если времени у вас не слишком много, вам следует использовать трехдневный режим тренировок, причем в каждую тренировку нужно выполнять комплекс упражнений для всех групп мышц.

Но если вы способны уделить тренировкам больше трех дней в неделю, то можно применить продвинутую методику занятий по принципу раздельной тренировки. Вместо того чтобы выполнять все упражнения за один раз, вы разбиваете комплекс на все группы мышц на две части (или даже на три, если вы тренируетесь шесть дней в неделю). Это позволяет вам включать в каждую тренировку большее число упражнений и прорабатывать мышцы под разными углами.

Вы можете заниматься больше 20 минут за раз?

Примите мои поздравления! Это, конечно, не подвиг, но нечто героическое тут все же есть. Итак, вы будете счастливы узнать, что, выйдя за пределы стандартного трехдневного графика тренировок по 20–30 минут за один раз, сможете гораздо быстрее достичь своих целей. Конечно, это произойдет лишь в том случае, если вы правильно распорядитесь дополнительным временем. Следующие правила помогут вам не переусердствовать в своих занятиях спортом.

«Дольше» не значит «тяжелее». Если вы раздражены, испытываете усталость, постоянные мышечные боли, если у вас наблюдаются бес-

Результат, который вы можете ожидать в зависимости от продолжительности и периодичности тренировок

В зависимости от количества времени, которое вы собираетесь уделить занятиям, выберите наиболее приемлемый вариант тренировки. Принять решение вам поможет приведенная ниже таблица, показывающая, какого результата вы можете достичь в зависимости от продолжительности и периодичности тренировок.

Продолжительность и периодичность	Результат
10-минутная тренировка	Интенсивная тренировка с минимальной нагрузкой на суставы, сухожилия и кости.
20-минутная тренировка	Экономичная по времени интенсивная тренировка с небольшой нагрузкой; продолжительность тренировки составляет минимальную рекомендуемую величину.
30-минутная тренировка	Увеличение количества упражнений для достижения лучшего результата; продолжительность тренировки составляет оптимальную рекомендуемую величину.
45-минутная тренировка	Больше сожженных калорий, больший объем мышечной массы, чем при тренировке оптимальной продолжительности; больше времени уделяется изолированной проработке определенных групп мышц.
60-минутная тренировка	Максимальное количество сожженных калорий и жира; данный временной интервал позволяет идеально проработать мышцы и включить дополнительные упражнения.
1 день в неделю	Стартовый вариант для начинающих; более опытные могут поддерживать форму, не теряя мышечную массу.
2 дня в неделю	Эффективность этой тренировки составляет 90 процентов от эффективности трехдневной программы.
3 дня в неделю	Идеальный вариант; больший объем мышечной массы с меньшей вероятностью травм.
4 дня в неделю	Использование схемы отдельных тренировок, укрепление мышц, введение новых упражнений.
5 дней в неделю	Более выразительный мышечный рельеф; время позволяет внедрять продвинутые схемы тренировок для достижения лучших результатов.
6-7 дней в неделю	Больше возможностей разнообразить тренировки и изолированно уделять внимание каждой группе мышц для достижения лучших результатов.

сонница, отсутствие аппетита и желания тренироваться, значит, вы перетренировались и ваш организм не может полноценно восстанавливаться после нагрузок. Кроме того, ваши мышцы перестают развиваться и повышается вероятность травм.

К перетренированности приводят недостаток отдыха между подходами, выполнение слишком большого числа подходов или упражнений на проработку одной группы мышц и слишком частые тренировки. Но если вы будете точно следовать программам, представленным в этой книге, с вами такого не произойдет, так как у ваших мышц всегда будет 48 часов на отдых и восстановление после нагрузок.

На возникновение состояния перетренированности влияют также индивидуальные особенности. Для многих начинающих даже два или три дня тренировок могут представлять чрезмерную нагрузку, в то время как другие без проблем тренируются по шесть дней в неделю. Каким бы ни был ваш режим тренировок, нужно внимательно следить за состоянием своего здоровья. Каждое утро вы должны измерять свой пульс. Если он на пять единиц превышает ваш обычный пульс, значит, вы перетренировались или заболели. В любом случае разумно на несколько дней прекратить тренировки.

«Дольше» не значит «больше упражнений». Стремясь укрепить мускулы и нарастить мышечную массу, многие люди совершают ошибку, выполняя слишком много упражне-

На возникновение состояния перетренированности влияют индивидуальные особенности. Для многих начинающих даже два или три дня тренировок могут представлять чрезмерную нагрузку, в то время как другие без проблем тренируются по шесть дней в неделю.

ний на каждую группу. Это может привести мышцы в такое состояние, в котором они не способны будут быстро восстановиться, а в результате снизится прирост мышечной массы или возникнет травма.

Опытные культуристы могут позволить себе выполнять больше четырех упражнений на одну группу мышц, но только потому, что профессионалы используют медицинские препараты, называемые стероидами, которые позволяют мышцам значительно быстрее восстанавливаться после нагрузок. Вам достаточно выполнять от одного до трех упражнений на небольшие группы мышц (голеней, бицепсы и трицепсы), от двух до четырех упражнений для больших групп мышц (ног, груди, спины, брюшного пресса и плечевого пояса). Это позволит получить максимальный результат при минимальном риске травмы.