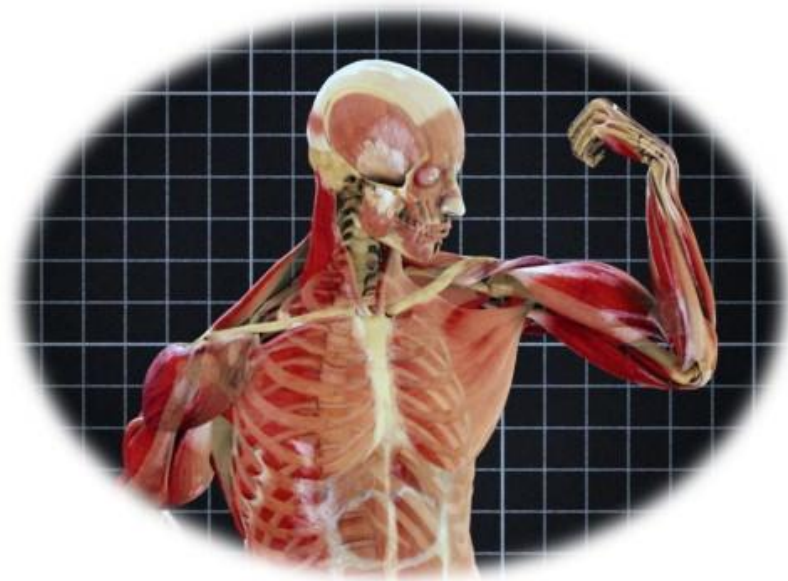


Программа тренировок на силу. [Часть 2: практическая]

Физкульт-привет, мои уважаемые!

В эту пятницу мы продолжим разбираться с тем, как стать сильнее, а точнее - выясним, какие существуют упражнения и стратегии развития этого качества. В заключении рассмотрим программы тренировок на силу - конкретные схемные решения, позволяющие в перспективе стать сильнее.

Программа тренировок на силу. Часть №2



Итак, расслаживайтесь поудобней, мы начинаем.

Как развить силу? Тактики и стратегии

Как ни прискорбно (а может, для кого-то совсем наоборот), но это последняя программная заметка (правда, будет еще бонусная, но это уже мелочи). А чего Вы, собственно, хотели? Мы уже второй месяц мурыжим :) разные программы, и за это время поднабрали мышечной массы, стали стройнее и выносливее, вот осталось осилиться и все будет в ажуре. Последним мы как раз сегодня и займемся, а именно выясним, какие средства можно использовать для развития силы. Собственно, переходим к практической стороне вопроса.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

5 стратегий развития мышечной силы



Если Вы поставили перед собой цель стать сильнее (к слову сказать, это подготовительный этап к развитию массы), то используйте следующие стратегии в развитии этого качества.

Стратегия №0 (подготовительный этап в деле развития силы)

Используйте тест 1RM (одноповторный максимум), чтобы выяснить свой максимальный и субмаксимальный рабочий вес. Для этого для каждой мышечной группы подберите наиболее “базовое” упражнение и проведите со страхующим партнером замер Вашего максимального веса в конкретном движении.

Упражнения для теста 1RM по мышечным группам могут быть следующими:

- плечи – [жим гантелей сидя на скамье](#) со спинкой;
- спина – [подтягивания на турнике](#) (для девушек в гравитроне) с отягощением у пояса;
- грудные – [жим штанги лежа на горизонтальной скамье](#);
- трицепс – [разгибание 2-х рук с гантелью за головой](#);
- бицепс – [подъем штанги \(прямой гриф\) на бицепс стоя](#);
- предплечья – [подъем гантелей хватом молот](#);
- ягодицы – [ягодичный мостик](#) с блином на животе;
- переднее бедро – [разгибания ног сидя](#) в тренажере;
- заднее бедро – [сгибания ног лежа](#);
- икроножные – [подъемы на носки стоя в тренажере](#);
- камбаловидные – [подъемы на носки сидя в тренажере](#).

Как можно заметить, базовые упражнения перемежаются с изолированными. И все потому, что классика не совсем верно позволяет оценить силовой потенциал конкретной мышечной группы ввиду захватывания смежных. Например, некорректно оценивать силу ягодиц по приседаниям со штангой/жиму ногами или замерять 1RM спины по становой тяге. Изолированные/блочные упражнения помогают вычленять нужные мышечные группы и давать более точную оценку силового потенциала мускульной единицы.

После того, как Вы выявили свои **100%** и **90%** максимумы в каждом упражнении, Вы сможете более корректно формировать свои сеты/повторения в соответствующих программах на развитие силы.

Стратегия №1

Первая стратегия заключается в работе (изменениях) со следующими параметрами:

- частота – количество посещений зала при работе на силу должно быть не менее **2-х** дней в неделю;
- интенсивность – как быстро атлет способен выполнять заданный тренировочный объем. Определяется количеством использованного веса за одно повторение. Тренинг на развитие силы подразумевает использование **2-4-х** упражнений от **1** до **5** повторений в диапазоне **85-95%** от **1RM**, количество сетов от **3** до **5** и отдыхом **2,5-3** минуты м/у подходами;
- тип используемых упражнений – сочетание свободных весов и базовых движений с изолированно блочно-рычажной работой;
- отдых. Если речь идет о конкретной мышечной группе, то он должен составлять минимум **48** часов. Если речь идет о тренинге по принципу верх-низ, то его следует проводить через **24** часа.

Изменяйте (например, прогрессируйте в весе снаряда/интенсивности) какой-либо (один или несколько сразу) из параметров, и Ваши силовые также пойдут вверх.

Стратегия №2

Заключается в разнообразии проводимых работ, т.е. не следует закидываться/залипать на какие-то конкретные упражнения или сидеть только на низком числе повторений. Экспериментируйте! Например, две недели треньте с низкими весами, следующие две со средними, а затем устройте себе неделю рекордов, работая с субмаксимальными отягощениями.

Стратегия №3

В большинстве своем подходит для новичков и предполагает использование упражнений с собственным весом тела, например, [отжиманий](#), [приседаний пистолетиком](#) или [планки](#) (в т.ч. с весом на спине).

Стратегия №4

Заключается в увеличении сопротивления, а именно использовании эластичных лент, и работе с повышенным противодействием.

Стратегия №5

Основывается на переходе (на время) на отличный от силового вид тренинга. В частности, это могут быть [плиометрические упражнения](#), высокоинтенсивная интервальная тренировка (НИТ) или табата-протокол. Работа с последними предполагает комбинацию различных функциональных движений, выполняемых одно за другим, с короткими периодами отдыха (или вообще без них) между ними.

Итак, со стратегиями определились, теперь выясним...

За счет чего человек становится сильнее, или как культуристу увеличить свою силу

Многие атлеты и тренеры полагают, что мышцы растут вследствие увеличения в них мышечных волокон (м.в.). Это не совсем так, т.е. совсем не так. Число м.в. всегда одно и тоже и задано генетикой человека. Тогда, спросите Вы, за счет чего атлет становится сильнее? Ответ – мы становимся сильнее (и, как следствие, массивнее) из-за более мощного нервного сигнала, поступающего от ЦНС в мышцу. Таким образом зависимость м/у силой мышцы и мощностью сигнала ([связь мозг-мышцы](#)) прямая.

Чтобы было понятней, вспомним электротехнику (даже несмотря на то, что у Вашего покорного слуги по ней была тройка в институте :)). Так вот, чтобы передать ток без потерь на расстояние используются трансформаторы, которые расставляют на пути его следования.

В ключе физиологии человека, а именно развития силы, перед организмом человека стоит схожая с электротехникой задача – передать/доставить сигнал от мозга в мышцу с минимальными потерями. И в качестве таких передатчиков выступают моторные тела, которые, как трансформаторы, поддерживают уровень силы нервного сигнала на всем долгом пути его следования в мышцу.

Отсюда следует вывод, что чем больше в мышцах атлета моторных тел, тем мощнее нервный сигнал, тем больше волокон активируется и тем сильнее мышца. Получается, что тяжелая работа в силовом стиле подводит мышцу к тому, чтобы она сама облегчала себе нагрузку (приспосабливалась к ней) за счет умножения моторных тел.

Примечание:

С возрастом уменьшается мышечная масса человека, но убывание мышечной силы минимально, поэтому даже начав тренироваться в **50** лет, Вы уже через **3-4** года будете способны ставить силовые рекорды, которые не подвластны молодому поколению.

В ключе развития силы тренинг культуриста должен быть нацелен на увеличение количества моторных тел в мышце, т.к. в таком случае при формировании мышечного усилия будет рекрутировано большее количество волокон. А это значит, что атлет возьмет БОЛЬШОЙ вес.

Таким образом, идеальная тренировочная стратегия культуриста должна заключаться в:

- умножении моторных тел при работе в силовом стиле (вес **85-90%** от **1RM** на **1-6** повторений в **3-5** подходах, увеличенный отдых);
- возвращении к объемной классической схеме тренинга (на **8-10** повторений).

Примечание:

Большинство стандартных программ тренировок предполагают работу в диапазоне **8-10** повторений, и в таком случае мышечная масса растет за счет утолщения части мышечных волокон в поперечном сечении. Смена тренинга на силовой позволяет, за счет новых моторных тел, подключать и новые м.в., тем самым расширяя потенциал мышечного роста.

Вывод из всего вышесказанного следующий: только работа в взрывном стиле (при наличии резких движений) позволяет добиться увеличения количества моторных тел/развития силы. И в этом Вам могут помочь...

Лучшие упражнения для развития силы

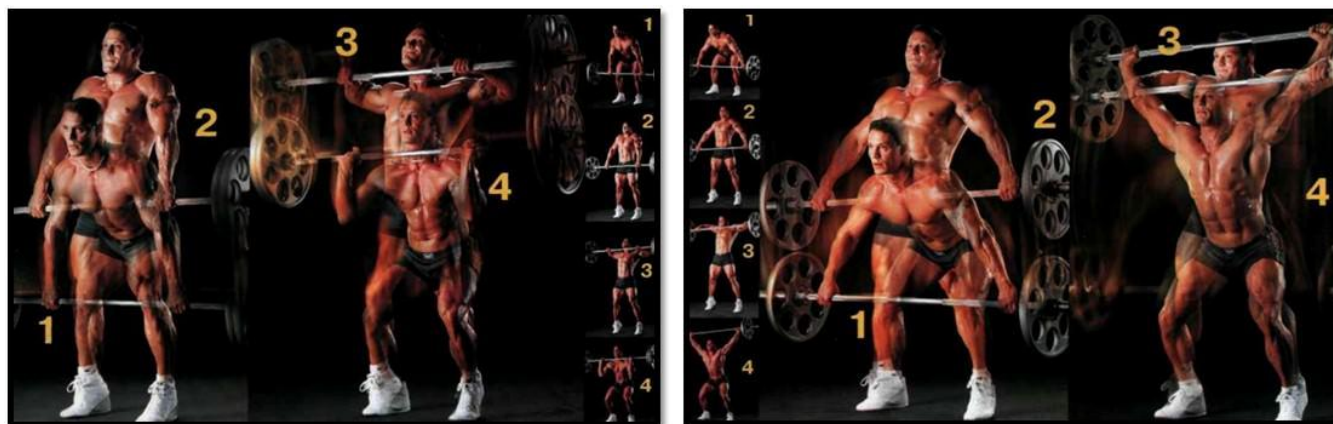
А знаете ли Вы, что существуют такие упражнения, от которых человек практически мгновенно (условно) становится сильнее. Думаете, это становая тяга? Нет. А может быть, приседания со штангой? Опять мимо. Ладно, не буду Вас больше томить играми в дартс с попаданием в молоко, а приведу пять лучших упражнений для развития силы.

Итак, встречайте:

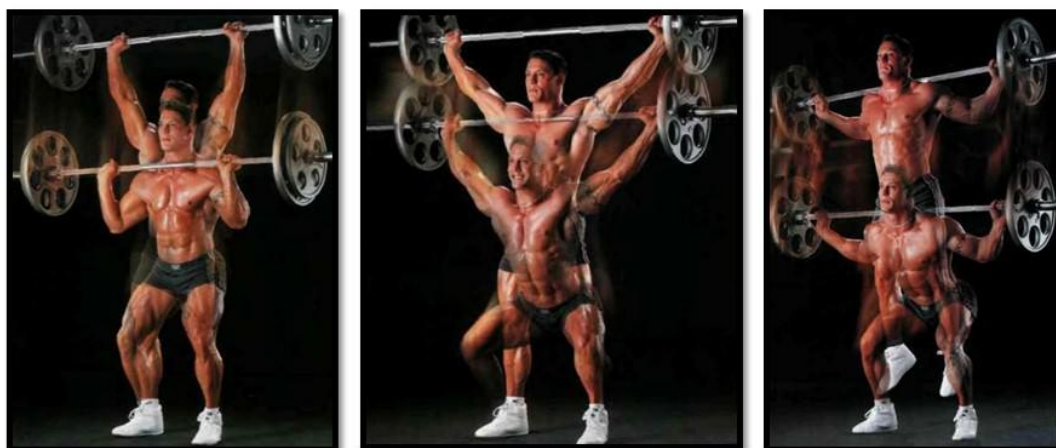
1. взятие штанги на грудь;

2. рывок штанги с положения у колен;
3. толчок штанги вверх (армейский жим);
4. приседания со штангой над головой;
5. прыжки со штангой.

В картинном варианте все это безобразие выглядит следующим образом.



Топ-5 упражнений для развития силы



Собственно, с прелюдией заметки закончили :), остался гвоздь программы.

Программа тренировок на силу. Готовая схема.

Обычно стать сильнее хочет мужское население, женщинам подавай похудение или рельеф и тонус мышц. Посему представленная ниже ПТ рассчитана исключительно на сильный пол. Ее особенностью является уникальная методика **5/3/1**, смысл которой заключается в работе каждую неделю с разным весом и количеством повторений, а именно **5, 3 и 1**. Кроме того, необычность ПТ в сочетаниях базовых и вспомогательных упражнений на “слабые” места.

Подготовительные этапы и схема работы по ПТ

Сама по себе ПТ простая, однако требует правильных исходных данных в определении веса снаряда. Подсчетами мы сейчас и займемся.

Этап №1.

Методом эксперимента нам необходимо определить рабочий вес в 4-х базовых упражнениях – приседания, жим лежа, становая тяга, армейский жим. Для этого в каждом движении выставляем вес на 8-10 повторений до отказа и затем подставляем значение в формулу:

$$([\text{вес}] \times [\text{число повторов}] \times 0,0333) + \text{вес} = 1\text{RM}$$

Например, Вы присели 100 кг на 9 раз, следовательно $1\text{RM} = 100 \times 9 \times 0,0333 + 100 = 130$ кг.

Этап №2.

После вычисления разового максимума (сделать это нужно для всех 4-х движений) необходимо определиться с рабочим максимумом, который составляет 90% от 1RM. В нашем случае для приседаний он будет равен 117 кг. Это так называемая точка отсчета - именно от рабочего максимума будут вычисляться остальные проценты.

Схема/план работы

Разбита на недели и предполагает по завершении каждого месяца (в конце 4-ой недели) повышение 1 RM в приседаниях и становой на 5 кг, а жиме лежа и жиме стоя на 2,5 кг. От новых значений 1RM необходимо вычислить новые значения рабочих весов и далее заниматься с ними еще 4 недели и т.д. на протяжении минимум 3-х месяцев.

4 недели тренинга

Программа работает благодаря своей уникальной схеме, которая предполагает:

- 1 неделя: атлет выполняет в каждом базовом упражнении 3 сета по 5 повторений. Рабочие веса растут от сета к сету и составляют - 65%х5, 75%х5 и 85%х5;
- 2 неделя: атлет выполняет в каждом базовом упражнении 3 сета по 3 повторения. Рабочие веса растут от сета к сету и составляют - 70%х3, 80%х3 и 90%х3;
- 3 неделя: рабочие веса составляют - 75%х5 (1-ый сет), 85%х3 (2-ой сет) и 95%х1 (3-ий сет);
- 4 неделя: рабочие веса составляют - 40%х5, 50%х5 и 60%х5.

Табличный excel-вариант ПТ представляют собой следующую картину.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК "5/3/1" НА СИЛУ

МЕТОДИКА 5/3/1 ПРИМЕР СПЛИТА				
	Упражнения:	Сеты	Повторы	Отдых, мин
ПОНЕДЕЛЬНИК	1. Приседания со штангой на плечах	по схеме	по схеме	2
	2. Выпады с гантелями на месте	3	6	1
	3. Упражнение складной вож	3	20	1
СРЕДА	1. Жим штанги лежа	по схеме	по схеме	2
	2. Жим гантелей под углом вверх	5	10	1
	3. Тяга 2-х гантелей стоя в наклоне к корпусу	5	10	1
	4. Шраги со штангой	5	10	1
ПЯТНИЦА	1. Становая тяга	по схеме	по схеме	2
	2. Упражнение доброе утро	5	10	1
	3. Подъемы ног в висе	3	15	1
ВОСКРЕСЕНЬЕ	1. Жим штанги стоя	по схеме	по схеме	2
	2. Подтягивания на турнике	5	10	1
	3. Отжимания от пола	1	100 (*за 2-3 подхода)	1
	4. Подъемы штанги на бицепс стоя	5	10	1

Методика 5/3/1 пример прогрессии		
Неделя 1		
Упражнения	1RM, кг	Рабочий максимум, кг
Жим лежа	100	90
Приседания	150	135
Становая тяга	165	148,5
Жим стоя	40	36
Неделя 5		
Упражнения	Прежний рабочий максимум	Новый рабочий максимум
Жим лежа	90	92,5
Приседания	135	140
Становая тяга	148,5	153,5
Жим стоя	36	38,5

[Скачать программу тренировок на силу>>](#)

Собственно, вот мы и осилили программу тренировок на силу :). Следуйте ей на протяжении минимум 3-х месяцев, и уверяю вас, Геракл в сравнении с Вами будет просто нервно курить в стороне.

Послесловие

Март-апрель мы разбирали всевозможные программы тренировок. Теперь у Вас на руках есть готовые схемные решения. Как говорится – just do it!

Ну, и завершим мы цикл разбором очень актуальной для женской части аудитории программой...впрочем, сохраним интригу до следующей пятницы, бай!