

Степень подготовки

новичок

Ты занимаешься не более года.

опытный

Ты занимаешься более года, знаешь все основные упражнения со штангой и любишь их делать.

продвинутый

Твой стаж составляет не менее двух лет без перерыва. Ты умеешь делать все, включая подъем штанги на грудь, рывки и становую тягу сумо.

Физические параметры



Увеличение силы

Тут, кажется, все понятно. Чем ты сильнее, тем больший груз сможешь взвалить себе на плечи, руки, ноги, спину. Единственная тонкость — чтобы силу развивать, работать нужно с весами не менее 80% от того максимума, который ты можешь поднять на раз.



Гипертрофия мышц

Иначе говоря, увеличение мышц в объеме. Мечта любого настоящего качка. Но! Не стоит путать этот показатель с общим набором веса. Речь идет исключительно о местном увеличении мышцы в объеме.



Увеличение мышечной выносливости

Чем выносливее мышцы, тем дольше ты сможешь выполнять работу средней интенсивности (копать, пилить, колоть дрова). Не слабо сделать 200 отжиманий или 500 приседаний подряд — у тебя отличная мышечная выносливость (грубо говоря, выносливые мышцы груди и бедер).



Увеличение общей выносливости

Чем выносливее ты вообще, тем дольше сможешь выполнять мышечную работу малой интенсивности (идти, бежать, плыть, ехать на велосипеде). Сеты с хорошими показателями по этому параметру больше тренируют сердечно-сосудистую систему, а не мышцы, за счет которых, собственно, совершаются движения.

Жиросжигание

подкожных жировых



Говоря научным языком, уменьшение количества отложений. Говоря попроще: мечтаешь похудеть — переходи на сеты с максимальными показателями в этой строке.

Улучшение спортивных показателей

Увеличение дальности
плана, увеличение

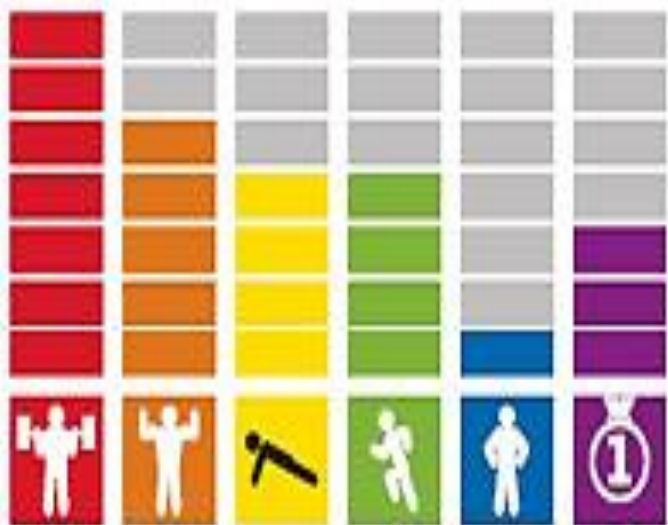


или высоты прыжка, увеличение силы удара любого скорости бега, увеличение дальности броска мяча (диска, молота) и т.д. и т.п. Другими словами, именно из таких сетов состоят тренировки профессиональных спортсменов. Идешь на рекорд? Повторяй за ними!

1. ОБЫЧНЫЕ СЕТЫ

Новичок / опытный / продвинутый

Теория



Обычные сеты представляют собой комбинацию из... одних и тех же упражнений. Сделал нужное количество повторов, отдохнул — вот, собственно, и весь сет. Можно повторить. Иногда такие сеты используются опытными и даже продвинутыми атлетами (особенно если их задача — экстремальное увеличение силы). Однако в реальной тренерской практике они, как правило, применяются в самом начале занятий с новичками. Многократное неторопливое повторение

одного упражнения помогает неофиту следить за верными положением и движениями тела и не уставать сверх меры. При этом для обычных сетов зачастую выбираются достаточно сложные в исполнении упражнения. Это дает тренеру гарантию, что его подопечный не уснет на удобном тренажере.

Практика

Т-отжимания



Прими упор лежа: руки чуть шире плеч, ноги вместе или разведены на ширину бедер (А). Согни руки, коснувшись грудью пола (Б), мощным движением поднимись вверх и, не останавливаясь, развернись в сторону, подняв одну руку над собой (В). Вернись в исходное положение и повтори, но с разворотом в другую сторону. Сделай 10-12 отжиманий — и получишь один обычный сет.

2. КЛАСТЕРНЫЕ СЕТЫ

Новичок / опытный / продвинутый

Теория



Этот сет — комбинация из двух обычных, но состоящих из разных упражнений сетов. Выполняешь подход одного упражнения — отдыхаешь, выполняешь подход второго — снова отдыхаешь. Такие сеты применяют прежде всего для нагрузки мышц-антагонистов. Так, например, кластерный сет может сочетать жим штанги лежа с тягой блока к животу. В первом случае

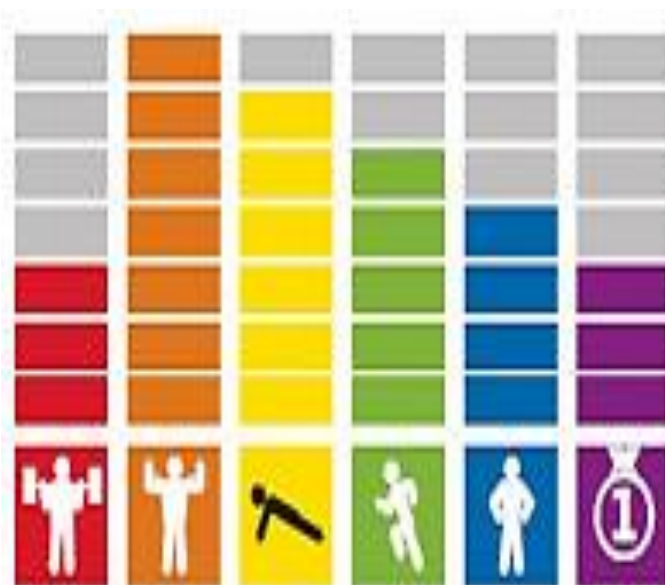
напрягаются мышцы груди, во втором — мышцы середины спины. Этот тип сетов использует так называемый эффект реципрокного торможения — в момент экстремального напряжения одной мышцы ее антипод рефлекторно расслабляется. А в результате ты быстрее восстанавливаешься между подходами.

Практика



Королевский выпад + королевская становая тяга

Встань на правую ногу, левую согни в колене, оторвав стопу от пола (А). Опустись на правой ноге вниз, одновременно отводя левую назад, как при выполнении выпада назад, но коснись пола не стопой, а коленом левой ноги (Б). Сразу же поднимись вверх и повтори упражнение еще 10-12 раз. Отдохни минуту и вновь прими исходное положение (А). Теперь, сгибая правую ногу, наклонись вперед и коснись руками пола (В).



Немедленно выпрямись и повтори упражнение еще 10-12 раз. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет для

3.

опытный /

левой ноги.

ДВУСЕТЫ

продвинутый

Теория

выполнение двух упражнений отдыха между ними. Их немалой сноровки, отточенной техники. Считается, что этот вид сетов способствует лучшей активации моторных единиц — мышечных волокон и нервных клеток, которые ими управляют. Чем больше моторных единиц участвуют в сокращении мышцы, тем она больше.

Двусеты подразумевают одного типа подряд, без применение требует

Практика

приседания + выпады с гантелями вперед

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в руках гантели (А). Отводя таз назад и сохраняя спину идеально прямой, присядь вниз, опустив таз ниже колен (Б), и вернись в исходное положение. После 15 приседаний сразу же сделай широкий шаг вперед. Опустись вниз в положение выпада (В) и, оттолкнувшись передней ногой от пола, вернись в исходное положение. Теперь сделай выпад с другой ноги. Всего выполни по 10-12 выпадов на каждую ногу. Перед повтором двусета отдохни не менее 2 мин.



4. ДРОП-СЕТЫ

опытный / продвинутый



Теория

Дроп-сеты — это подходы со ступенчатым уменьшением нагрузки. К примеру: начал жать штангу весом 100 кг, через 8 повторов быстро уменьшил вес до 80 кг и снова жмешь. Еще через 8 повторов снижаешь вес до 60 кг и с этим весом выжимаешь из себя последние 8 повторов. Считается, что в зависимости от тяжести прикладываемого усилия в работу включаются разные типы мышечных волокон. Дроп-сеты позволяют охватить их все или почти все. Включать

в них можно практически любые упражнения, за исключением становой тяги и всех тяжелоатлетических движений.

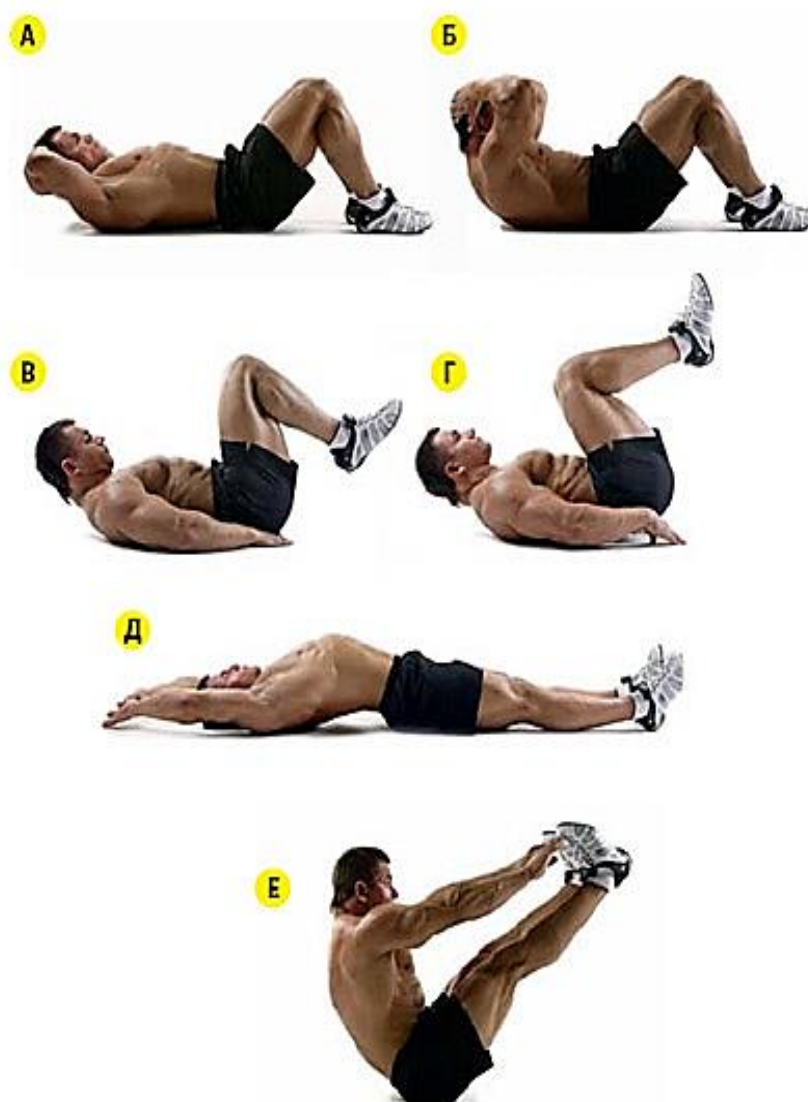
Практика

Дроп-отжимания

Прими упор лежа, опираясь на гантели (А). Ноги прямые, ступни вместе. Сделай в этом положении максимально возможное для тебя количество отжиманий (Б). Немедленно убери гантели в сторону, поставь ладони на пол (В) и отожмись столько раз, сколько сможешь (Г). Сразу после этого поставь колени на пол, ступни приблизь к ягодицам (Д) и сделай еще десяток-другой повторов в этом, самом легком положении (Е).



5.



ТРИСЕТЫ

опытный / продвинутый

Теория

Трисеты (по аналогии с двусетами) представляют собой три упражнения, выполняемых подряд, без отдыха. Такие сетки гораздо ближе к жиросжигательной круговой тренировке, состоящей из 4-6 упражнений сразу, поэтому их часто применяют для снижения веса. В этом случае в трисет обычно объединяют непохожие упражнения, например, жим гантелей лежа, выпады и тягу в наклоне. Но иногда применение трисетов всего для одной мышцы полностью оправдывает себя. Особенно если речь идет о кубиках на животе.

Практика

трисет на пресс

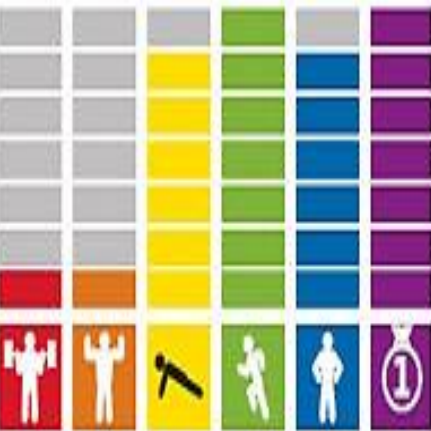
Ляг на пол, ноги вместе, руки сцеплены за затылком, колени согнуты под прямым углом (А). Напрягая мышцы живота, оторви плечи и верхнюю часть спины от пола (Б). Вернись в исходное положение и повтори движение еще 20-25 раз. Не останавливаясь, подложи ладони под ягодицы и оторви согнутые ноги от пола (В): в стартовом положении твои бедра должны располагаться вертикально. Подтяни колени к груди, несильно оторвав таз от пола (Г). Вернись в исходное положение и повтори движение еще 15-20 раз. Теперь ложись ровно: ноги и руки в одну

линию, как на фото (Д). Синхронно оторви все конечности от земли и коснись руками мысков (Е). Плавно вернись в исходную позицию и повтори упражнение еще 10-20 раз.

6. ГИБРИДЫ

опытный / продвинутый

Теория



Гибриды — выполнение двух разных упражнений, перетекающих одно в другое, — чисто спортивный вид сетов. Они применяются для того, чтобы повысить эффективность спортсмена вне тренажерного зала — на футбольном поле или боксерском ринге. Но благодаря тому, что гибриды сжигают невероятное количество калорий и заставляют твой организм продолжать расходовать энергию даже спустя день после тренировки, их часто используют для того, чтобы быстро подготовиться к пляжному отдыху — сжечь поднакопившийся за зиму жирок.

Практика

Отжимания с тягой

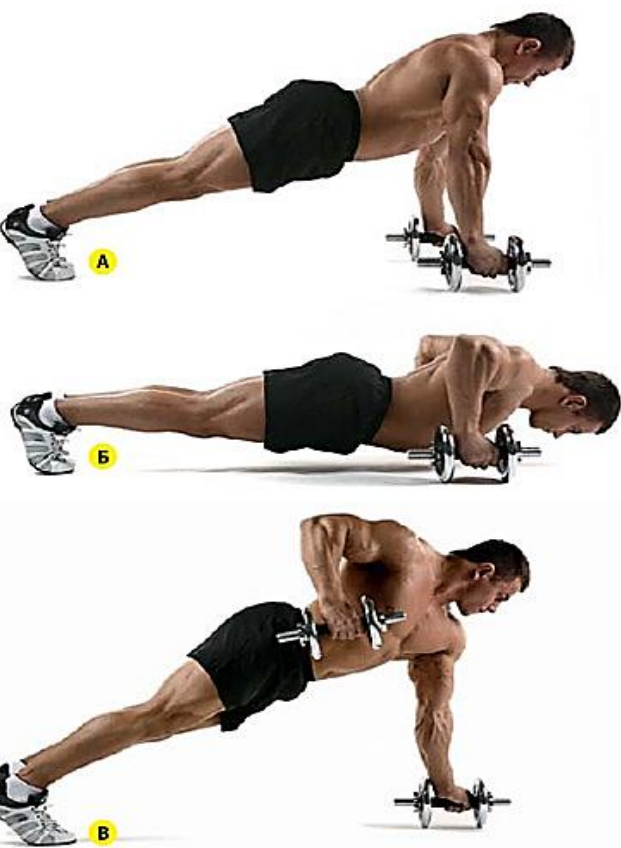
Прими упор лежа, поставив руки на гантели. Ноги вместе, грифы гантелей вдоль тела (А). Отожмись, согнув руки и коснувшись грудью пола (Б). Мощно поднимись вверх и сразу же подтяни одну гантель к боковой части живота (В). Верни гантель на место и сделай еще одно отжимание, но уже с подъемом другой руки, — получишь один повтор. Сделай 10-12 повторов. Если упражнение кажется тебе легким, увеличь вес снарядов.

7. КОМПЛЕКСЫ

продвинутый

Теория

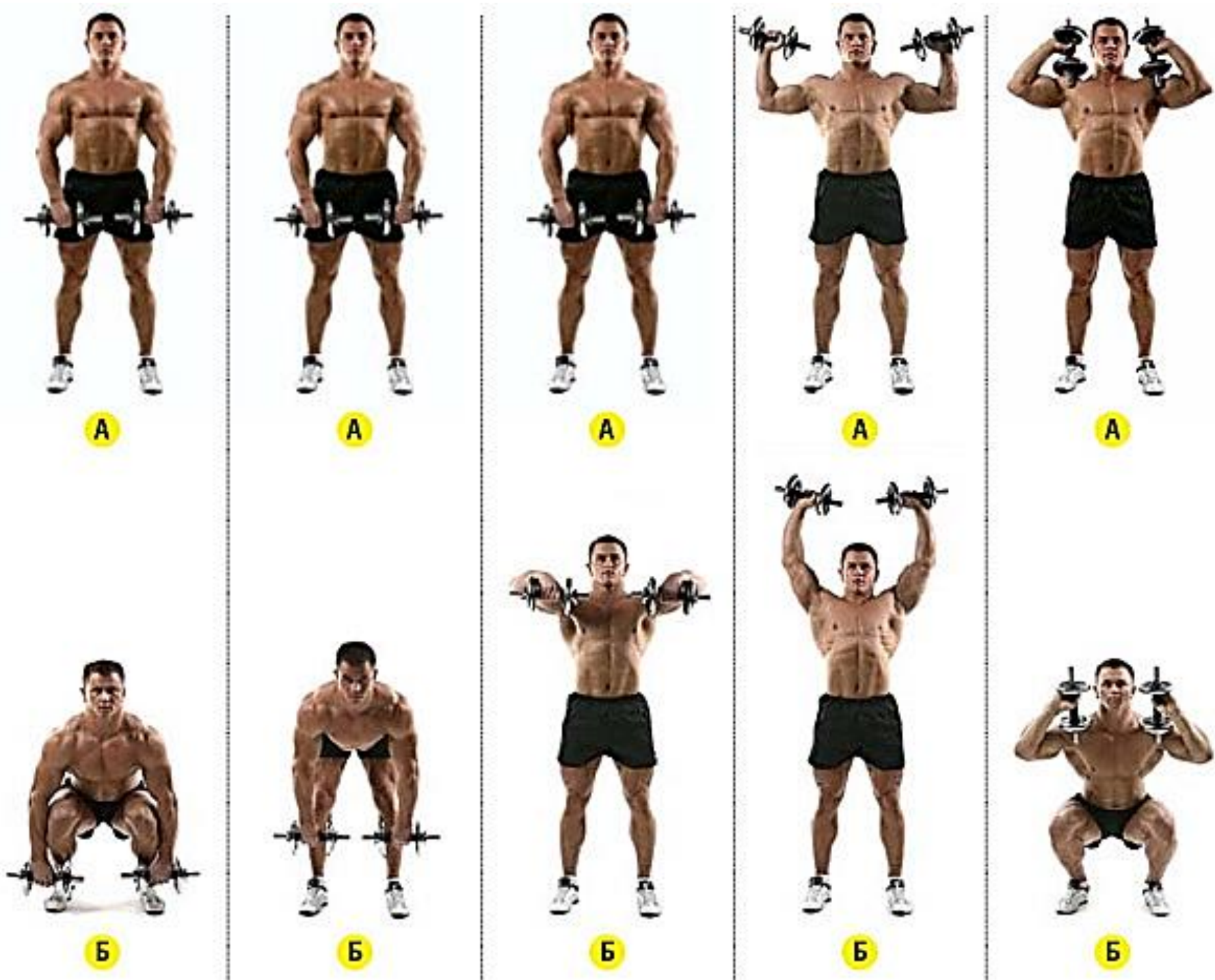
Последний и самый
Комплексы состоят из 2-6



сложный вид сетов. упражнений, которые выполняются с одним и тем же снарядом так, чтобы конечная точка одного упражнения была начальной для следующего. Никакого отдыха между ними, нет. Комплексы идеальны для снижения веса и способны

наградить тебя нечеловеческой выносливостью, но они довольно сложны технически, а потому травмоопасны. Вот почему начинать применять их лучше всего не раньше, чем через пару лет постоянных тренировок.

Практика (слева направо)



Становая тяга

Встань ровно, ноги на ширине бедер, в руках гантели (А). Опустись в глубокий присед (Б), а затем синхронным усилием ног и спины выпрямись в исходное положение. Сделай 5 повторов.

Румынская тяга

Из того же исходного положения (А), не сгибая спины, опусти гантели до середины голени (Б) и вернись в исходное. 5 повторов.

Тяги гантелей

к подбородку Исходное положение не меняется (А). Подтяни обе гантели к подбородку, как показано на фото (Б). В верхней точке твои локти должны быть выше кистей. Вернись в исходное. Сделай 5 повторов, не возвращая руки в исходную позицию после последнего.

Жим гантелей стоя

Исходное положение: гантели на уровне плеч, ладони направлены вперед (А). Подними гантели над головой по дуге (Б). 5 повторов.

Фронтальные приседания с гантелями

Положи гантели дисками на плечи, чуть отведи таз назад и немного согни ноги в коленях (А). Не роняя гантелей себе на ноги, опустишься в полный присед (Б) и вернись в исходное положение. Сделай финальные 5 повторов — и ты получишь 1 комплекс.

Круги ада

Существует еще один вид сетов, который можно применять почти всем категориям любителей фитнеса для того, чтобы похудеть, — круговые. Выбери себе 4-8 упражнений и делай их подряд, без отдыха. Сделав все, полностью восстанови дыхание и повтори круг еще 2-3 раза. В одной тренировке может быть до 2-3 различных круговых сетов, скомпонованных различным образом.

Виды круговых сетов

На одну мышцу

Обычно такие круги применяются для тренировки мышц живота или ног. Если ты решишься на этот спортивный подвиг, подбирай те упражнения, для которых не будут нужны разные тренажеры. И всегда начинай с самых тяжелых, а заканчивай самыми простыми.

На две противоположные мышцы

Обычно такие круги выполняются для жимовых и тяговых упражнений. Чтобы не перегружать плечевые суставы односторонними упражнениями, в твоем круге обязательно должны быть те, которые нагружают мышцы под разными углами.

На не связанные друг с другом мышцы

Это самый эффективный, но и самый сложный вариант кругового подхода. Как и в других вариантах, начинай с самых сложных упражнений и постепенно облегчай их. Начать такой круговой сет лучше всего с ног, а закончить прессом.