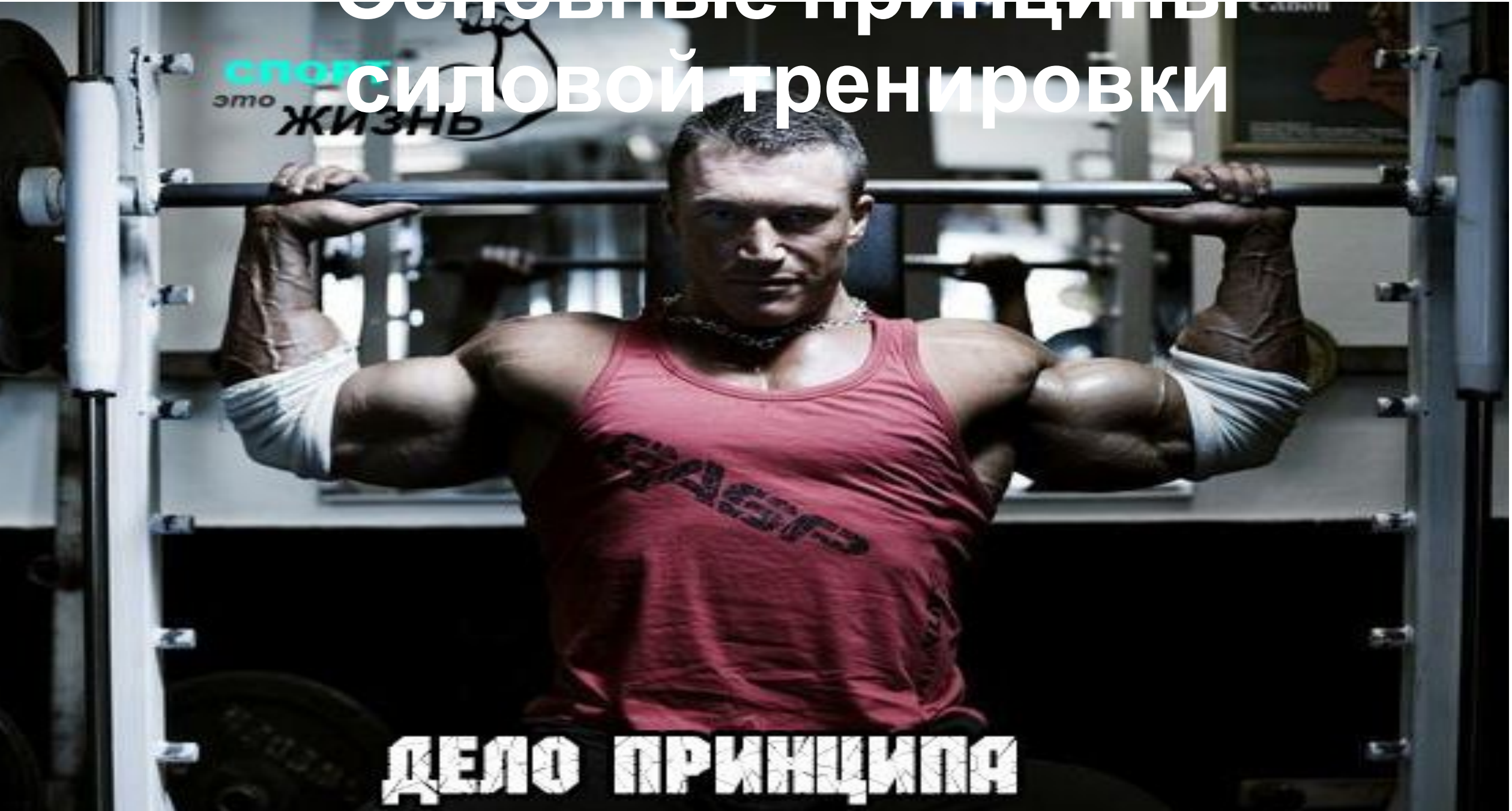
Основные принципы силовой тренировки



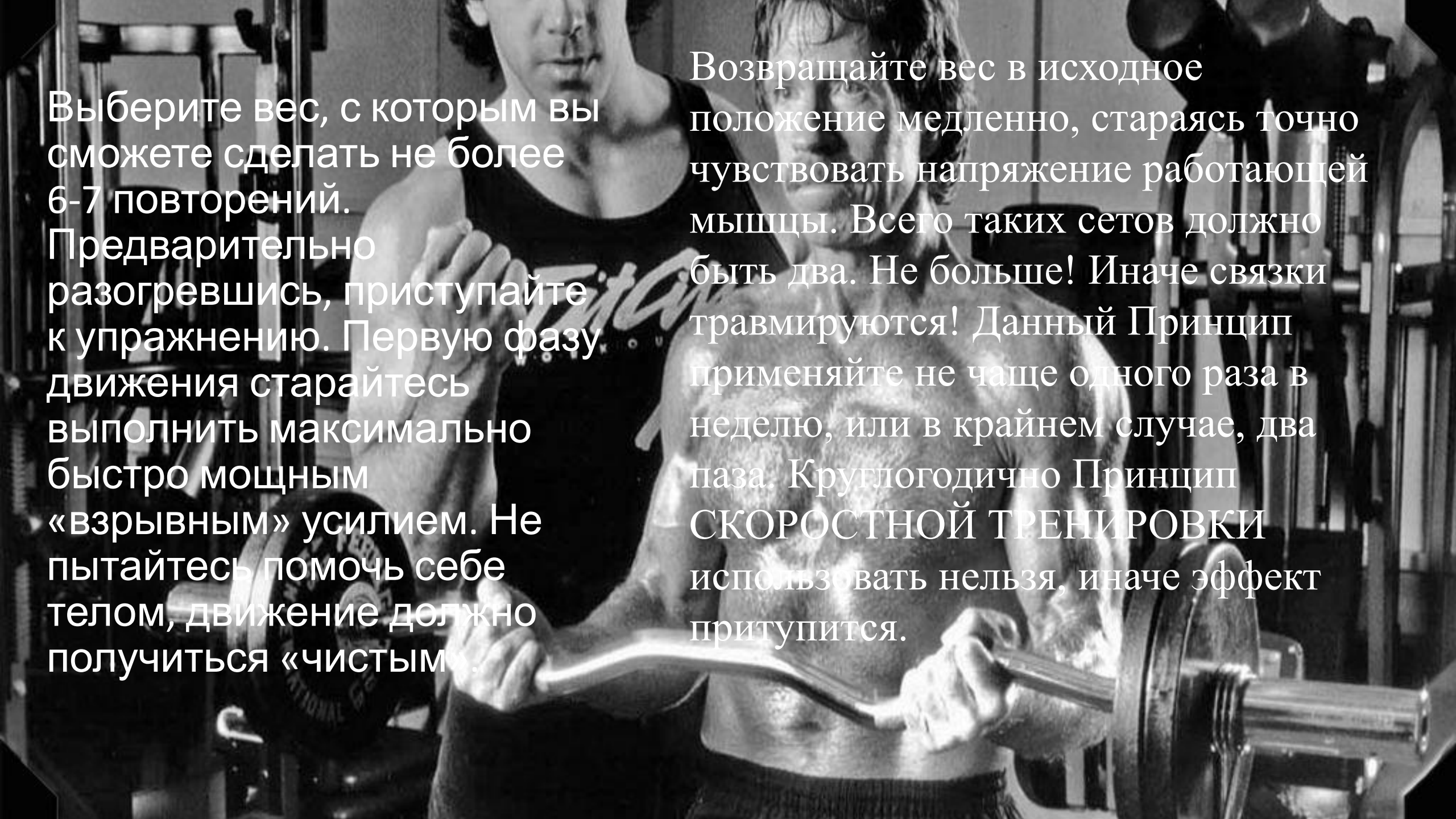
ВНИМАНИЕ!

В зависимости от того как мы тренируемся, мы получаем определенный результат. Есть три основных направления развития при тренировке. Это сила, масса и выносливость мышц. Около 45 лет назад Джо Уайдером были разработаны принципы, нацеленные на развитие силовых качеств. Позже они получили блестящее подтверждение в научных исследованиях и успешном опыте сотен тысяч культуристов.

1.ПРИНЦИП СКОРОСТНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Скорость, быстрота любого физического усилия диктуется мощностными свойствами мускулатуры, которые в свою очередь зависят от ее объемов. Таким образом, вынуждая мышцу совершать скоростную работу по перемещению веса, вы заставите ее расти!

Конечно, рывковые и толчковые движения не могут заменить собою культуристические упражнения, однако они прекрасно их дополняют, поскольку «включают» в работу так называемые «быстрые» мышечные волокна, бездействующие в бодибилдинге.



Выберите вес, с которым вы сможете сделать не более 6-7 повторений. Предварительно разогревшись, приступайте к упражнению. Первую фазу движения старайтесь выполнить максимально быстро мощным «взрывным» усилием. Не пытайтесь помочь себе телом, движение должно получиться «чистым».

Возвращайте вес в исходное положение медленно, стараясь точно чувствовать напряжение работающей мышцы. Всего таких сетов должно быть два. Не больше! Иначе связки травмируются! Данный Принцип применяйте не чаще одного раза в неделю, или в крайнем случае, два паза. Круглогодично Принцип СКОРОСТНОЙ ТРЕНИРОВКИ использовать нельзя, иначе эффект притупится.

2.ПРИНЦИП ОТДЫХ-ПАУЗА

С точки зрения роста мышц, самые важные повторения в сете - последние (по своему эффекту они "перевешивают" все остальные, вместе взятые). Уникальная ценность Принципа "Отдых-пауза" заключается в том, что все повторения становятся одинаково эффективным: в каждом из них вы развиваете максимальное усилие.

Настоящая схема нагрузок построена на физиологических закономерностях вывода из мышц продуктов распада белковых молекул, который происходит в момент предельного мышечного сокращения. Принцип ОТДЫХ-ПАУЗА прекрасно работает в тандеме с Принципом СКОРОСТНОЙ ТРЕНИРОВКИ. Преимущество такого режима выполнения упражнения очевидно и заключается в том, что свободный креатин и ионы водорода присутствуют в работающих мышечных волокнах как в ходе упражнения, так и в паузах отдыха

Для применения метода «Отдых-пауза» лучше выбрать одно базовое упражнение на тренируемую мышечную группу. Другие упражнения следует выполнять в обычном режиме, с меньшими весами и большем количестве повторений за подход. Количество подходов к упражнению по методу «Отдых-пауза» может составлять 1–3, отдых между ними – 6–10 минут. (Количество подъемов снаряда внутри одного подхода будет зависеть от окислительного потенциала ваших мышечных волокон.)

За неделю данному методу можно подвергнуть все большие мышечные группы (ноги, спину, грудь, плечи), а на следующей неделе лучше от применения данного метода воздержаться и работать с более легкими отягощениями, после чего можно снова к нему вернуться на одну неделю и снова неделю работать с небольшими весами. Недельный перерыв необходим для восстановления суставно-связочного аппарата и центральной нервной системы.

3.ПРИНЦИП ПРОГРЕССИРУЮЩЕЙ НАГРУЗКИ

Он предполагает обязательное повышение интенсивности нагрузок, достигаемое следующими приемами:

- увеличением количества сетов в упражнении;
- увеличением количества упражнений для одной мышцы;
- уменьшением интервалов отдыха между сетами;
- исключением всякого отдыха между повторениями;
- усилением концентрации внимания при выполнении каждого повторения, сета и упражнения.

Лучше всего для этого подходят тренировки с весами.

Следует запомнить, что нагрузки необходимо увеличивать по чуть-чуть. Или делайте с каждым разом все больше повторений, или постепенно увеличивайте вес. Без второго не обойтись: для желающих обзавестись внушительными бицепсами увеличение рабочего веса с каждой тренировкой обязательно.

В случае силовой подготовки речь идет только об одном: неуклонном повышении тренировочных весов.

Заключение

Все три Принципа могут быть объединены в одной силовой программе. Это составление тренировочных программ и использование определенных принципов исходя из интуитивного чувства, которое развивается с многолетним опытом. Атлет как бы начинает чувствовать, что ему даст наибольшую отдачу и использует эти принципы. К тому же сегодня их все чаще используют в обычных культуристических комплексах.

УДАЧИ !!!!!!!!!!!