

10 ошибок начинающих бодибилдеров

Классическая ошибка № 1: отсутствие цели

Чтобы получить хороший результат, вам стоит начать с разработки четко поставленной цели. Не имея представления о своих

дальнейших действиях, сложно получить эффективно проделанную работу. В спортзале часто можно услышать подобные разговоры:

- Что сегодня?
- М-м-м, вроде грудь.
- Или нет, грудь была на прошлой тренировке.
- Тогда руки, наверное.

Это прекрасный пример времени, потраченного совершенно впустую. Скажите, когда вы садились за руль автомобиля, не имея

конечного пункта назначения? Поехали в кинотеатр, а оказались на вокзале? С тренировками дело обстоит точно так же. Не

принимайтесь за работу, не имея четкого представления, что, а главное, зачем вы будете делать.

Совет: Ведите дневник тренировок. После каждой тренировки записывайте, сколько подходов вы сделали, с каким весом и т.д. В

дальнейшем у вас будет возможность, во-первых, оценить прогресс, во-вторых, найти ошибки и сместить акценты. Принцип

интуитивной тренировки – это удел профи!

Классическая ошибка № 2: предпочтение количества качеству

Это самая распространенная ошибка, как среди начинающих, так и среди более опытных спортсменов. Запомните: больше не

значит – лучше. Качественнее – значит лучше.

Вот типичный пример замены качества количеством. Обычный новичок, который может сделать 4–6 подтягиваний на турнике, хочет

сделать 10. Как он будет себя вести? Да, добавлять к каждому подходу еще одно повторение (увеличение количества). А

правильным способом будет наоборот, уменьшить количество повторений, но увеличить количество подходов. Таким образом, вы

сделаете не 2 подхода по 5 повторений, а 5 подходов по 2 повторения, сэкономив силы и получив более эффективный результат.

Итог: прежде, чем сделать больше, убедитесь, что вы делаете упражнение правильно!

10 ошибок начинающих бодибилдеров

Совет: Если вы недовольны техникой выполняемого упражнения, после передышки между повторами, уменьшите количество

повторений и сосредоточьтесь на улучшении техники.

Совет: Всегда старайтесь выжимать вес как можно быстрее в концентрической или позитивной фазе упражнения, особенно в

начале подъема. Больше скорости, значит, больше напряжения, значит, больше мышц.

Совет: Помните, что интенсивные усилия требуют еще большего внимания при возвращении в исходное положение.

Классическая ошибка № 3: усталость – как оценка эффективности

Чтобы определить, эффективна ли система тренировок или рабочая программа, которую вы используете, следует оценить уровень

оказания влияния на те качества и/или способности, на которые направлена тренировка. Оценивать эффективность тренировки по

усталости, боли в мышцах – в корне неправильно!

Если вашей целью является получение физической боли во время тренировки, вам прямая дорога в спарринг-партнеры к Владимиру

Кличко. Рост мышц происходит за счет того, что вы заставляете их выполнять все большую и большую работу за определенное

время, от тренировки к тренировке. Это действительно должно вызывать усталость, но вы сами не должны к ней стремиться!

Совет: Сосредотачивайтесь на достижении результата, а не на последствиях ваших усилий. Если вы испытываете усталость, это

ваши мышцы подадут вам знак о том, что им требуется время для восстановления. В таком случае не следует тренироваться,

наоборот, подождите, пока мышцы не отдохнут. Не начинайте тренировку этих мышц, пока не пройдет хотя бы один день без

болезненных ощущений.

Классическая ошибка № 4: тренировка через силу

Одна из любимых поговорок бодибилдеров: «Нет боли – нет роста», на наш взгляд, венчает пирамиду заблуждений и ошибок. Боль

– это сигнал вашего организма о том, что вы делаете что-то неправильно. Будьте внимательны! Обязательно пересмотрите вашу

тренировочную программу, а в случае продолжительных и непрекращающихся болей обратитесь к врачу.

10 ошибок начинающих бодибилдеров

Удивительно, как много людей, заботящихся об эстетике своего тела, пренебрежительно относятся к своему здоровью. Если не

обращать внимания на тревожные симптомы, спустя некоторое время вы обнаружите, что можете сделать всего 2–3 упражнения, не

испытывая неприятных ощущений в спине, плечах или коленях. Из-за боли в плече заменять жим штанги на горизонтальной скамье

жимом гантелей – в корне неправильно! Нужно заняться в первую очередь плечом!

Не игнорируйте болевые ощущения, которые уменьшаются или исчезают после выполнения разминки. Это также сигнал о том, что

что-то не в порядке. Причина исчезновения боли может заключаться в том, что организм вырабатывает гистамин, который

является естественным обезболивающим. Вы можете вредить сами себе, не подозревая об этом.

Если во время тренировки возникла острая внезапная боль, прекратите тренировку, по возможности приложите лед. Если вы не

испытываете значительного улучшения в течение нескольких дней, обязательно обратитесь к врачу.

Не игнорируйте чувство покалывания или онемения в конечностях. Немедленно обратитесь к врачу.

Классическая ошибка № 5: заикленность на весе

Однажды в зале один молодой парень весом максимум в 75 кг попросил подстраховать его, пока он будет делать жим гантелей на

наклонной скамье. Я согласился, несмотря на то, что считаю, если вам требуется помощник, значит необходимо просто

уменьшить вес. Мы прошли к скамье, рядом с которой я увидел две гантели весом по 50 кг. Сокращая историю, скажу, что весь

подход сделал за него я, приняв 75% веса к первому повторению и 95% к четвертому.

Действительно, максимальный вес, который вы можете поднять, имеет значение. Но это не значит, что вы должны стремиться

выжать как можно большую штангу любыми способами. Некоторые спортсмены используют пауэрлифтерские методы поддержки,

уменьшая тем самым амплитуду движения, и/или пользуются помощью напарника, чтобы закончить подъем. Не обманывайте себя: и

10 ошибок начинающих бодибилдеров

в том и в другом случае на самом деле вы не поднимаете вес, вы только создаете впечатление этого.

Ваша цель – выбрать вес, который будет равняться или приближаться к числу 10 повторительных максимумов (10RM) для каждого

упражнения. Иными словами, вес, который вы сможете поднять 10 раз, но не 11. Тогда в начале каждого периода времени,

отведенного на определенные упражнения (советуют ограничить это время 20-ю минутами), вы будете выполнять подход на 5

повторений, затем на 4, 3, 2. Наконец вы перейдете на синглы (одно повторение). Логичный вопрос, который может

последовать: зачем выполнять подход на 5 повторений с весом на 10? Смысл состоит в том, что тренировочный эффект

заключается не только от поднятия веса, но и от скорости, с которой вес поднимается. Поставьте на ногу 5-килограммовую

гантель. Ничего страшного, да? А теперь представьте, если вы ее уроните на ногу с какой-то высоты. Совсем другой эффект!

В обоих случаях вес один и тот же, отличается только скорость. Когда вы поднимаете вес так быстро, как только возможно в

концентрической (позитивной) фазе подъема, вы заставляете мышцы работать больше, чем, если бы вы поднимали его медленно.

Смысл техники заключается в том, что вы тренируетесь с большим эффектом, используя меньший вес.

Совет: Выбранный вами вес должен позволить осуществить быстрое выполнение подъема.

Совет: Вес, выбранный для антагонистических (противоположных) упражнений, должен быть приблизительно одинаковым.

Совет: Выбранный вами вес должен позволять осуществить от 60 до 75 повторений для каждого упражнения в течение 15-

минутного периода.

Классическая ошибка № 6: заикленность на силе

Старая, но от того не менее верная истина: прочность цепи определяется прочностью каждого ее звена. Из опыта многих

бодибилдеров: злоупотребление силой становится ни чем иным, как слабостью.

Совет: Определите ваши слабые места. Определите, можно исправить эти недостатки

10 ошибок начинающих бодибилдеров
или же нет. Сосредоточьтесь на их

исправлении.

Совет: Составьте список всех основных групп мышц, затем пронумеруйте их от 1 до 10, от самых слабых до самых сильных.

Затем выделите целую тренировку для групп 1–2, когда вы будете заниматься только ими.

Совет: Составьте список пяти наименее продуктивных привычек и подумайте, как заменить их более продуктивными.

Классическая ошибка № 7: недостаточность разнообразия

Не существует блюда, которое бы имело все необходимые питательные вещества, точно так же как и не существует единого

упражнения или даже программы, которые бы тренировали все мышцы. Лучшая программа это та, по которой вы не тренируетесь, и

вот почему:

Эффективность любой программы зависит от ее уровня влияния на ваше тело. От того, как она заставляет его меняться.

Проблема заключается в том, что тело привыкает к однообразному стрессу (однообразным упражнениям) и перестает на них

реагировать первоначальным образом. Привыкание – это постепенное уменьшение ответной реакции на первоначальный

повторяющийся снова и снова стимул. Поэтому каждый раз, когда вы выполняете тренировку, она становится менее эффективной.

Все методы и программы имеют как положительные, так и отрицательные стороны, независимо от того, насколько хорошо они

разработаны и индивидуальны. Используйте одну и ту же программу в течение длительного времени, и вы увидите, как

уменьшается положительный результат. Например, выполняя каждую неделю жим штанги на скамье, вы рискуете получить

асимметрию в развитии между передними и задними дельтами, не говоря уже о том, что сила от однообразных упражнений также

не прибавится.

Старайтесь обеспечить достаточное разнообразие своим тренировочным программам.

Классическая ошибка № 8: отсутствие целостности

Целостность и связность тренировок так же важны для спортсмена, как и

10 ошибок начинающих бодибилдеров
разнообразие в упражнениях.

Если вы меняете упражнения каждую тренировку, вы никогда не получите достаточно практики для правильного выполнения

упражнений.

Совет: Одним из способов найти нужный баланс между разнообразием и целостностью является смена половины рабочих упражнений

каждые 4 недели.

Совет: Как правило, упражнения, которые требуют больших (относительно) нагрузок и задействуют в работу несколько суставов

(например, приседания и становые тяги), являются более трудными, чем упражнения, которые рассчитаны на изоляцию мышц.

Следовательно, подобные упражнения должны выполняться на более длительной и постоянной основе для того, чтобы поддерживать

и сохранять навыки.

Классическая ошибка № 9: слабая биомеханика

Можно научиться многому, просто наблюдая за выполнением тех или иных упражнений со стороны. Таким образом, можно

скорректировать и свои ошибки. Слишком большой наклон спины, недостаточный прогиб поясницы, все эти мелочи должны

учитываться и применяться в собственной практике.

Вот некоторые советы касательно правильной техники выполнения упражнений:

Если вы выполняете упражнение правильно, вы должны чувствовать напряжение в мышцах, но никак не боль или дискомфорт в

суставах.

Ваши движения должны быть точными и последовательными от повторения к повторению. Со стороны должно казаться, что вы

робот, выполняющий одинаковые, механические движения. Если вес вынуждает колени или руки дрожать, возможно, что он слишком

велик для вашей нынешней формы.

Если упражнение кажется выполненным неправильно, скорее всего, так это и есть. Например, если гриф не находится

параллельно полу во время приседаний, тяги и жима на скамье, это говорит о том,

10 ошибок начинающих бодибилдеров
что вы больше напрягаете одну конечность,
чем другую.

Поднимайте маленький вес так, как будто он большой. И наоборот, поднимайте большой, как будто он ничего не весит.

Например, если вы не можете поднять 100-килограммовую штангу над головой, чтобы положить ее на плечи в процессе подготовки

к приседаниям, не делайте этого и с пустым грифом. Каждое повторение должно рассматриваться в качестве возможности

усовершенствовать и отточить свою технику.

Классическая ошибка № 10: избыток аэробных упражнений

Регулярные небольшие дозы аэробных упражнений могут реально ускорить ваше восстановление, но слишком частые аэробные

нагрузки могут привести к потере сил и атрофии мышц.

Если вы сравните телосложение спринтеров, бегающих стометровку и марафонцев, бегунов на длинные дистанции, вы увидите, что

спринтеры меньше и суше последних. Частые и интенсивные аэробные тренировки вынуждают тело терять мышцы (так как мышцы

весят больше, чем жир, организм предпочитает использовать их в качестве источника энергии и для уменьшения общего веса

тела). Если вы уже пытались потерять 5–10 кг и ваши попытки не увенчались успехом, подумайте о том, чтобы сделать силовые

тренировки основной частью тренировочной программы, а аэробные нагрузки – дополнительной. Не наоборот!

Совет: Если вы время от времени чувствуете нехватку сил и не можете совершить пробежку или прогулку на велосипеде,

замените аэробные упражнения анаэробными интервальными (круговыми) тренировками. Исследования показывают, что интервальные

тренировки заставляют терять больше калорий, чем аэробные нагрузки.

Совет: Не следует заниматься ходьбой или бегом после силовой тренировки на ноги.

Совет: Время от времени меняйте аэробные упражнения.