

Составляем тренировочную программу сами.

Оставьте позади волнения, которые вас сопровождали при составлении плана тренировок! Для того, чтобы быть всегда уверенным в том, что делаешь, достаточно будет ознакомиться с советами, приведенными в данной статье.

Желаете переделать тренировки под свои слабые стороны? Или же случайно забыть книгу, по которой вы проводите занятие в зале? В этой статье я хочу поделиться с вами некоторыми знаниями по разработке программы тренировок. Это поможет вам приобрести уверенность во время работы в спортзале. Все, что вам нужно — это четко знать свою цель, которую вы желаете достигнуть занимаясь в зале, а также готовность следовать некоторым рекомендациям.

№1 Наметьте цель.

Это самое первое, что вы обязаны сделать, прежде чем начать тренироваться. На всякий случай я напомню, что обычно начинают активно заниматься для того, чтобы:

- стать сильнее;
- накачать мышечную массу;
- или похудеть.

Правда ли то, что все эти цели независимы друг от друга? Ответ очевиден: конечно же нет. Но идея направить все свои силы в одно русло не так и плоха.

№2 Повторения и подходы.

После того, как вы определились со своей целью, необходимо составить программу сетов и повторений. Если вы выбрали цель стать сильнее, то вам нужно увеличить число подходов, но при этом уменьшить количество повторений, например, 6 сетов по 3 — 5 повторов. Если вы лелеете мечту набрать мышечную массу, то вам просто идеально подойдет занятие, в котором будут присутствовать три подхода по 8 — 12 повторений. И, наконец, если ваша цель — это похудеть, улучшив обмен веществ, то число повторений должно быть примерно 15 — 20.

№3 Выбирайте правильные упражнения.

Правильный выбор упражнений — это невероятно важная составляющая успеха в бодибилдинге. Как правило, объемные и более сложные упражнения помещают в начало тренировочного процесса. Это делают потому, что данные упражнения очень сложно выполнять в конце тренировки, так как они забирают большое количество сил. Учитывая это, стремитесь делать их в то время занятия, когда у вас еще много энергии.

После необходимо выполнять упражнения для пресса, а также изоляцию. Существует перечень упражнений, которые лучше всего делать в самом начале тренировки, к ним относят:

- жим лежа;
- приседания;
- становая тяга;
- жим сидя;
- подтягивания на турнике;
- жим ногами;
- тяга в наклоне;
- и отжимания на брусьях.

Дальше вы можете работать над упражнениями на одну группу мышц, такими как:

- сгибания ног на бицепс бедра;
- сгибания рук на бицепс;
- разгибания ног;
- трицепсовые отжимания лежа;
- и подъемы на носки.

В завершающий этап вашей тренировки должны входить упражнения, направленные на тренировку одной группы мышц.

№4 Не забывайте отдыхать!

Перерывы — это тот аспект тренировки, который, зачастую, остается без внимания, хотя на самом деле это важнейший момент в достижении спортивных целей. Иными словами, когда вы отдыхаете, смотрите на часы, а не на девушку в облегающем костюме. Длительность перерыва зависит исключительно от фазы, в которой вы находитесь. Для получения большей силы, вы должны отдыхать приблизительно 2 минуты между сетами, так как вам жизненно необходимо полностью восстановиться. Для накачки мышц оптимальным временем отдыха между подходами является 45 — 75 секунд. Тренировки для похудения, базируются на учащенном сердечном ритме, поэтому отдых должен находиться в пределах 30 секунд и даже меньше!

№5 Сначала придерживайтесь правил, а потом можно будет немного их нарушать.

Теперь у вас будет чрезмерно времени для того, чтобы нарушить каждое из вышеприведенных правил. По мере того, как вы будете получать все больше и больше опыта в составлении тренировочной программы, вы будете четче отдавать себе отчет о том, когда можно что — то изменить. Независимо от того, хотите ли вы стать худым, накаченным или сильным, общие советы все равно помогут вам составить программу, которая позволит достичь поставленных целей. А вот после того, как закончите тренировку, обязательно попросите номер телефона той девушки в сногшибательном костюмчике ))

№6 Некоторые советы о весах.

Запомните, когда число повторений уменьшается, нагрузка должна увеличиваться. Это значит, если вы выполняете сет из трех повторений, то вес штанги обязан быть существенно больше, чем тот, который вы бы использовали для 10 повторов. Если в вашей программе больше 24 подходов в день, то это первый звоночек для того, чтобы пересмотреть ее, так как вы сосредоточены не на качестве, а на разнообразии.