



Алексей Фалеев

# Силовые тренировки

Избавься от заблуждений

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги: Силовые  
тренировки. Избавься от  
заблуждений. Алексей Фалеев**

«Смарт Ридинг»

2020

## Smart Reading

Ключевые идеи книги: Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. Алексей Фалеев / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Алексея Фалеева «Силовые тренировки. Избавься от заблуждений». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Создание новой фигуры – это творчество. Так считает Алексей Фалеев, мастер спорта по пауэрлифтингу и автор книги «Силовые тренировки. Избавься от заблуждений». Рекомендации газет и журналов по поводу стгонки веса и силовых тренировок зачастую неверны. Голодание и жесткие диеты приводят к обратному результату. Автор утверждает, что любителю необходимо участвовать в соревнованиях, что главное – психологически настроиться на тренировки, ведь в «железном спорте поднимают не мышцы, а голова». Он объясняет, как правильно растягиваться, как менять комплексы упражнений, чтобы не было застоя формы. Рассказывает о пользе пищевых добавок и народных средств. Его рекомендации идут вразрез с общепринятой точкой зрения и пригодятся не только тяжелоатлетам, но и тем спортсменам, которые занимаются в зале. Зачем читать • Понять основные принципы силовых тренировок, проверенные на практике. • Привести себя в отличную физическую форму за короткое время. • Избавиться от лишнего веса и целлюлита. Об авторе Алексей Фалеев – кандидат технических наук, имеет три высших образования: техническое, экономическое и психологическое. В спорте более 35 лет. В 16 начал качаться для себя, затем увлекся силовым троеборьем (пауэрлифтингом). Через пару лет тренировок начал выступать на соревнованиях. Несколько раз был чемпионом Новосибирской области среди юниоров. Мастер спорта по пауэрлифтингу в весовой категории до 75 кг. Автор 11 книг о силовых видах спорта, правильном питании и о способах похудения.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

# Содержание

Введение от автора саммари Дениса Батюхова – многократного чемпиона Украины по велоспорту в категории Masters (любители)	7
Введение	8
Глава 1. 10 основных заблуждений	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Краткое содержание книги: Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. Алексей Фалеев**

Оригинальное название:

**Силовые тренировки. Избавься от заблуждений**

Автор:

**Алексей Фалеев**

Тема:

**Здоровый образ жизни**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

## **Введение от автора саммари Дениса Батюхова – многократного чемпиона Украины по велоспорту в категории Masters (любители)**

Тренируясь много лет в межсезонье в зале для поддержания формы, я понял, что прогресс в силовых упражнениях остановился, несмотря на объем работы. Я понимал, что период в 3–4 месяца силовых тренировок не достаточен для существенного прогресса, но хотелось прогрессировать и максимально эффективно использовать тренировочное время.

Эту книгу посоветовал мой друг. Прочитав несколько глав, я понял, что во многих вещах я заблуждался и делал их неправильно. Примеры и объяснения в книге были очень убедительны. Когда я начал использовать принципы и методику из книги, уже через несколько недель добился желаемого прогресса. Я понял, что методика очень эффективна и не требует большого объема работы. Хотя книга и написана для атлетов в силовых видах спорта, я считаю, что ее можно использовать всем, кто решил заниматься в зале. Конечно, если вы велосипедист или триатлет, необходимо адаптировать тренировочный план под свои задачи. Я, например, стараюсь делать все упражнения 5 сетов по 8 повторений. Именно такое количество повторений дает рост силы с минимальным ростом мышечной массы – за 3–4 месяца всего 3–4 кг при боевом весе 69–70 кг. При уходе в меньшее количество повторений и большие веса на штанге я набирал до 8 кг, но в начале сезона уходило 1–2 месяца на приобретение оптимального веса тела для езды на велосипеде. Часть силы уходит вместе с потерей мышечной массы, но в целом вы становитесь мощней. Возможно, есть и другие факторы, но когда я начал использовать эту методику в межсезонье, я стал значительно лучше проезжать индивидуальные гонки на время.

Если вы начинающий атлет и у вас нет никакого опыта в силовых тренировках, то скорее всего, первое межсезонье у вас почти полностью уйдет на постановку техники. Спешить в этом не стоит. Лучше, чтобы первые месяцы с вами занимался опытный тренер, который помог бы вам поставить технику выполнения упражнений, самому это сделать непросто.

Из моих наблюдений в первое и второе межсезонье начинающие спортсмены доходят до 70–100 % от своего веса в подходах 5 по 8. Но не стоит заикливаться на весе, главное – идеальная техника выполнения. Она застрахует вас от травм и даст максимальный импульс для развития силы. Полуприседы, недоделанные амплитуды с большими весами малоэффективны и ни в одном виде спорта не считаются за выполненное упражнение. Надо все время работать над улучшением техники выполнения, даже если вы опытный спортсмен. Для самоанализа лучше всего записывать подходы на видео и в перерывах между подходами просматривать их, находить ошибки в выполнении и уже в следующем подходе пытаться сделать лучше.

## Введение

Самое сложное для большинства спортсменов – не выполнять тяжелые упражнения, а собрать сумку и выйти на тренировку. Если сборы даются тяжело, значит, вы что-то делаете не так. Вы неправильно выбрали нагрузку, рабочие веса или выбрали не те упражнения.

Бодибилдерские журналы и сайты преследуют коммерческую цель: реклама спортивного питания, тренажеров и сопутствующих услуг, к этому добавляется перепечатывание методики с обещанием невероятного эффекта. Новички, следующие подобной литературе, тратят время впустую и, как правило, получают перетренированность.

Редкий журнал или книга расскажет о работе с большими весами или о принципах разбиения годового плана тренировок на циклы. Столь подробная литература, требующая регулярной работы, плохо продается, потому что большинство людей хотят всего и сразу. Тренеры в залах тоже скорее ориентированы на ожидания и потребности не очень сведущих клиентов, чем на последовательное обучение правильной технике.

Все это приводит к тому, что в залах отходят от работы со штангой и переходят на тренажеры. Штанга более травмоопасна, а на тренажерах получить травму практически невозможно.

Если у вас в зале работает тренер – профессионал в силовой работе, вам повезло. Он вас научит правильно выполнять базовые упражнения со штангой. Объяснит, что тренажеры – это средство для похудения или подсушки, а не для набора мышечной массы и силы.

Одна из эффективных методик будет описана далее. Вы узнаете, как эффективно тренироваться, как правильно построить циклы и избежать застоя. Так тренируются спортсмены высокого уровня: они выделяют главное и не тратятся на 12 разных упражнений за тренировку. Эффективно используют время и силы. Если коротко – «ничего лишнего»! Со временем к этому принципу приходят практически все спортсмены, работающие с весами.



## Глава 1. 10 основных заблуждений

### Заблуждение № 1. Силовой спорт = анаболические стероиды

Первое заблуждение гуляет среди неопытных, а иногда и опытных атлетов. Так они оправдывают свои слабые результаты и медленный прогресс. Химия в силовых видах спорта заявила о себе на Олимпийских играх 1964 года в Токио. Тогда «чистый» Юрий Власов проиграл 2,5 кг «нахимиченному» Леониду Жабатинскому только из-за тактической ошибки.

В истории немало примеров с известными именами прошлого, которые «чистыми» добились феноменальных результатов в силовых видах спорта и на арене цирка. Если вы не планируете выступать в соревнованиях по силовым видам спорта, никакая химия вам не нужна.

### Заблуждение № 2. Силовой спорт – занятие только для молодых

В фигурном катании или гимнастике 30–35 лет – спортивная старость, но в силовых видах спорта человек может развиваться и держать высокий уровень до 80 лет. Есть немало примеров, когда в таком возрасте человек показывает результаты, которым может позавидовать даже опытный молодой спортсмен. Один из примеров – Власов Ю. П. (70 лет), который до сих пор занимается штангой и жмет лежа 170 кг.

*В нашем зале в Боулдере занимается мужчина, которому за 80! И работает он с весами, аналогичными моим. При этом выглядит на 40 с небольшим (прим. Михаила Иванова).*

### Заблуждение № 3. Нагрузку нужно наращивать маленькими весами

Постепенное наращивание нагрузки – важный правильный принцип эффективного тренинга.

В глянцевых изданиях новичкам рекомендуется добавлять в каждом упражнении по 0,25 кг, 2 блина по 0,125 кг каждые две недели. Посчитаем: вы тренируетесь 52 недели в году и добавляете по 0,25 кг один раз в две недели. За год вы нарастите в приседаниях всего 6 кг. Эта рекомендация неэффективна – так тренироваться нельзя!!!

В силовых комплексах принято наращивать нагрузку с помощью блинов по 2,5–5 кг.

При правильном подходе прогресс в 10–20 раз быстрее.

Делается это по следующей методике.

Как только вы отработали вес, например, присели с весом 70 кг 5 по 8, то на следующей тренировке нужно добавить плюс 5 кг, то есть поставить на штангу 75 кг и пытаться с этим весом присесть 5 по 8.

Допустим, вы присели 4 по 8, а в пятом подходе – только 6 раз. В этом нет ничего страшного, и ваша задача на следующей тренировке с этим же весом присесть 5 по 8. А как только вы ее выполнили, уже на следующей тренировке добавляете еще 5 кг.

### Заблуждение № 4. За тренировку надо сделать 6–12 упражнений

Это самое главное заблуждение. Во многих комплексах предлагается за тренировку сделать множество упражнений на разнообразных тренажерах и блоках на какую-либо группу мышц. Другими словами, базовые и самый ценные упражнения – жим лежа, стано-

**вая тяга и приседания – размываются вспомогательными.** Драгоценная энергия, которая могла бы дать значительный скачок в базовых упражнениях, тратится впустую.

**Основной принцип силовых тренировок – только тяжелые базовые упражнения.** Вспомогательные упражнения нужны только для доводки уже большой мышечной массы. Для начинающих это бесполезная трата времени и сил.

В трех базовых упражнениях задействованы все мышцы тела, и вспомогательные упражнения просто не нужны по крайней мере первые несколько лет, пока вы не набрали внушительную силу.

### **Заблуждение № 5. Делать три раза в неделю одно и то же**

Это распространенная ошибка новичков. Они, как правило, берут комплекс из 6–8 упражнений и повторяют его 3 раза в неделю без изменений. Это прямой путь к застою.

**Во-первых, нужно делать только базовый набор упражнений.**

**Во-вторых, упражнения в этом наборе должны меняться, как и нагрузка, в течение недели: приседания и жим дважды в неделю, а становую тягу – один раз в неделю. Один раз в неделю делаем жим и приседания «тяжелыми», второй – «легкими».**

«Тяжелый» – на грани возможного.

«Легкий» – на улучшение техники.

Тяга делается один раз в неделю, так как задействована самая большая группа мышц, которая дольше всего восстанавливается.

*Один из примеров недельного цикла с тремя тренировочными днями:*

- *вторник: «тяжелое» приседание, «легкий» жим;*
- *четверг: «тяжелый» жим, «легкое» приседание;*
- *суббота: становая тяга.*

### **Заблуждение № 6. Делая 20 повторений за подход, вы будете фантастически прогрессировать**

Не распространенное заблуждение, но стоит его обсудить, так как оно встречается в популярной литературе для новичков. Якобы 20-разовые повторения приведут к невероятному росту результата.

20 раз за подход дадут рост, но только если вы полностью выложитесь в подходе и не перейдете грань перетренированности, что на практике почти невозможно. Если вы не выложитесь, то эффективность упражнения очень низкая, поэтому неопытным спортсменам не рекомендуется выполнять подходы по 20 раз.

### **Заблуждение № 7. Только 8-часовой сон восстановит ваши мышцы**

Часто пишут о важности восьмичасового сна в восстановлении. **Сон действительно играет решающую роль в восстановлении, но важно не количество, а качество сна.**

Существуют методики, с помощью которых можно управлять сном, при этом спать за сутки всего 3–5 часов, полноценно восстанавливаясь. Недостаток этого подхода в том, что сон разбивается на две части и одна из частей может попадать на дневное время суток, что для многих неудобно.

**Сон не является единственным методом восстановления, растяжка – тоже действенный метод.**

Растяжка сильно расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя делать ни в начале, ни в середине тренировки. **Растяжка делается только в конце.**

Растяжка увеличит ваш результат на 10 %, это значительный резерв в росте результата.

После нагрузки мышцы укорачиваются и после тренировки еще какое-то время остаются в таком состоянии. Процесс восстановления длины мышц и называют отдыхом. Делая растяжку, мы способствуем более быстрому восстановлению.

Если пренебрегать растяжкой систематически, то мышцы становятся закрепощенными, а это приводит к застою силовых результатов.

После тренировки обязательно растяните мышцы, над которыми ударно поработали, растяжка ускорит восстановление и обеспечит стабильный рост силовых показателей.

### **Заблуждение № 8. У большинства людей мышечная масса растет плохо**

Некоторые авторы книг и статей по силовому тренингу делят людей по уровню «отзывчивости», то есть способности организма отвечать ростом на физическую нагрузку.

Будьте бдительны – здесь критичен психологический настрой. «Как назовешь корабль, так он и поплывет». Никогда не называйте себя определениями, несущими негативный смысл.

### **Заблуждение № 9. Я качаюсь для себя, зачем мне участвовать в соревнованиях?**

Соревнования – это единственный способ извлечь максимум из занятий любым видом спорта. Уровня, на достижение которого уходили многие годы и месяцы, можно добиться за полгода.

Это связано с необходимостью достичь своего допустимого максимума в конкретный день, и приходится планировать свои занятия и жизнь буквально по часам.

Без четкого ориентира человеку свойственно проявлять слабость, это применимо во всех сферах жизни.

Конкретная цель и срок – лучший стимул, составьте план и шаг за шагом двигайтесь к намеченному рубежу.

Просто нарастить мышцы или стать сильным – это ошибочная и расплывчатая цель. Атлеты с подобными целями слабо прогрессируют или вообще перестают заниматься спортом.

Соревноваться нужно минимум два раза в год, это поможет вам все время прогрессировать и управлять соревновательным страхом.

### **Заблуждение № 10. Я – бодибилдер!**

Многие начинающие атлеты считают себя бодибилдерами и при этом говорят, что эта методика для пауэрлифтеров. Что это совершенно разные вещи: у одних цель – накачать мышцы, у других – стать сильными.

Человек, который не имеет большой, красивой мышечной массы и не принимает участия в соревнованиях – не бодибилдер. Поэтому большинство людей, пришедших в зал подкачаться для здоровья, не бодибилдеры, а физкультурники.

На первом этапе тренировок в первые несколько лет неважно, кем вы хотите стать: бодибилдером или пауэрлифтером. На этом этапе важно по правильной методике эффективно

создать сильные мышцы. Большие мышцы быстро растут только от базовых упражнений, остальные упражнения нужно отбросить, чтобы избежать перетренированности.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.