

*Попа как у Кит,  
бицепс как у Арни*



16+



**Арсентьев Д. О.**

Дмитрий Арсентьев

**Попа как у Ким, бицепс как у Арни**

«Автор»

2021

## **Арсентьев Д. О.**

Попа как у Ким, бицепс как у Арни / Д. О. Арсентьев —  
«Автор», 2021

В абсолютном большинстве видов спорта присутствует силовая подготовка, целью которой является наращивание мышечной массы, улучшение физических качеств, в том числе силы. Трудно представить современный спорт и фитнес без тренировки в тренажерном зале. В книге рассмотрена современная программа тренировок по бодибилдингу как для мужчин, так и для женщин. Данную концепцию можно экстраполировать в разные виды спорта. Книга предназначена для широкого круга спортсменов большинства видов спорта, а также простых людей, которые хотят нарастить мышечную массу. Программа отличается от абсолютного большинства представленных в интернете, нет никакого смысла копировать тренировки звезд, так как у вас нет подобных средств восстановления, в том числе в большинстве случаев похожей генетики. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Арсентьев Д. О., 2021

© Автор, 2021

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Введение   | 5  |
| Законы гипертрофии   | 6  |
| Характеристика мышечной композиции, уровня подготовки и тренировочной нагрузки | 8  |
| Фрагмент интервью с профессором Селуяновым В.Н.                                | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 12 |

# Дмитрий Арсентьев

## Попа как у Ким, бицепс как у Арни

### Введение

В абсолютном большинстве видов спорта присутствует силовая подготовка, целью которой является наращивание мышечной массы, улучшение физических качеств, в том числе силы.

Трудно представить современный спорт без тренировки в тренажерном зале. Многие атлеты включают в свои тренировочные программы упражнения на развитие силовых показателей, гипертрофию мышц, тренировку баланса и координационных способностей.

В книге я рассматриваю тренировочную программу, нацеленную на набор мышечной массы в любом виде спорта.

Так как бодибилдинг – один из самых востребованных видов телостроительства, при котором достигается наилучший результат за минимальное время, с точки зрения гипертрофии миофибрилл, речь в данной работе пойдет именно о нем.

Разработанная мной методика основана на эмпирическом подходе, т.е. проверенном временем, а также актуальных инновационных знаниях и спортивной адаптологии, основателем которой является Силуянов В.Н.

Наука постоянно развивается, поэтому необходимо следить за основными тенденциями и открытиями в мире спорта и питания, так как современные методы устаревают и появляются новые, инновационные методики.

Перед началом занятий и в процессе тренировок необходимо внимательно следить за здоровьем, обращая внимание на следующие показатели:

- Нормальное давление,
- Средний пульс,
- Пульс в покое,
- Реакция организма на нагрузку,
- Ваш рост и вес,
- Ваш возраст,
- Какие были заболевания,
- Какие есть заболевания,
- Какие были переломы, травмы,
- Наследственные заболевания в перспективе (ССС, эндокринная система, ОДА).

Данная программа может применяться в любых видах спорта, где спортсмену или спортсменке необходимо набрать мышечную массу с целью увеличения конкурентоспособности, развития определенных двигательных качеств.

Почему данная концепция применима в любых видах спорта?

Так как наращивание мышечной массы подчиняется законам физиологии и протеканию биохимических процессов не зависимо от вида физической активности.

В то же время, любая техника – тактическая подготовка основана на физической, на этом построен весь спорт высших достижений.

## Законы гипертрофии

Для начала давайте рассмотрим законы, которые будут применять в процессе тренировок:

Время тренировки складывается из тренированности спортсмена (ки), интенсивности (рабочий вес), вида физической активности, генетики. Каждый человек индивидуален, поэтому к каждому отдельному спортсмену нужен свой подход – программа тренировок, ориентированная на его возможности восстановления, работу всех органов и систем, с целью достижения поставленных задач.

Рост мышечной массы зависит от времени проведенного определенной мышечной группой под нагрузкой. В книге рассматриваю бодибилдинг, но у каждого спортсмена есть возможность видоизменить программу, в соответствии с видом спорта, которым он занимается. Например, вы скелетонист, следовательно, необходимо включать в тренировочный процесс упражнения, направленные на развитие всех групп мышц, не копируя их с тех, которые выполняют бодибилдеры, а включать спринты, прыжки, сложно координационные упражнения, заимствованные из тяжелой атлетики, проще говоря, те, что имитируют ваш вид спорта, либо которые развивают определенную группу мышц.

Любой вид физической активности требует циклического подхода к тренировкам. Подготовка проходит по синусоиде – в спорте высших достижений не может и не должна применяться линейная схема прогрессии нагрузок.

Опытный тренер смотрит на прогрессию относительно предыдущей программы, каждый человек индивидуален, нет однотипной программы для каждого. Чем больше размер мышц и сила, тем больше необходимо время отдыха между тренировками.

После полноценной тренировки мышечная группа восстанавливается около недели, следовательно, в неделю даже подготовленным спортсменам более 1 тяжелой тренировки на гипертрофию, для определенной мышечной группы проводить не стоит.

Положительный отказ в бодибилдинге (тренировках, направленных на гипертрофию мышц) для спортсменов разного уровня подготовки отличается: чем тренированней, тем больше отказных подходов. Зачем нужен отказ? – гипофиз отдает команду на выработку гормонов в том случае, если в процессе выполнения упражнения присутствует мощный психологический стресс, чем он сильнее – тем больше выделяется гормонов, которые заходят в активную ткань и начинается рост миофибрилл. Возвращаясь к времени восстановления, отдых от тяжелых тренировок обязателен, иначе иммунная и другие системы организма не успевают полностью восстанавливаться, следовательно, тренировочный рост тормозится.

Неверно подобранный режим тренинга для определенной мышечной группы существенно уменьшает тренировочный отклик. Если рассмотреть ББ: для некоторых мышечных групп подойдет высокое количество повторений со средними и малыми весами, а для других среднее количество повторений с большими рабочими весами. Нет смысла копировать программы чемпионов и думать, что они сработают на Вас. Необходимо эмпирически проверять какой вид тренировок подходит именно вам. Главная причина отсутствия гипертрофии – неверно подобранный режим тренировок и восстановления. Прогресса не стоит ждать, когда новичок при бицепсе в 32 см. пытается сделать 8 –10 подходов, прочитав об этом в модном журнале.

Пауэрлифтеры не могут достигнуть такой же гипертрофии как бодибилдеры, так как в процессе тренинга не достигают необходимого закисления (малое количество повторений). Если вы ведете работу над увеличением силовых показателей – необходима совершенно другая схема тренировок.

Мышечная боль сигнализирует о недовосстановлении мышечной группы и повторная тренировка только усиливает катаболизм. Экспериментируйте, с целью подобрать подходящее время восстановления.

Питание и тренировки в бодибилдинге – главный анаболик, поэтому усвоение пищи в ЖКТ может значительным образом повлиять на Ваш результат. При тренировках на гипертрофию необходимо внимательно следить за диетой, иначе результат будет минимален.

Любая мелкая травма не дает Вам тренироваться с прежней интенсивностью, следовательно, напрямую влияет на результат. Поэтому разминка обязательна для спортсменов любого уровня подготовки: общая (как в школе и немного кардио, можно пешком), упражнения без отягощения, МФР, специальная, подводящие подходы к определенному упражнению: если Ваш рабочий вес в приседаниях 100кг \* 10повтерений, нужно выполнить не менее 5 подходов, прежде чем подойти к рабочему весу.

## Характеристика мышечной композиции, уровня подготовки и тренировочной нагрузки

Прежде чем начнем разбирать непосредственно тренировки, необходимо дать характеристику нагрузке и разному уровню подготовки спортсменов:

Существует 3 вида тренировочной нагрузки:

легкая (тонизирующая),

средняя,

тяжелая (развивающая).

Для каждого вида определим интенсивность (вес на снаряде) и объем:

|         | Интенсивность   | Объем                |                |
|---------|-----------------|----------------------|----------------|
|         |                 | ГМВ                  | Пампинг        |
| Легкая  | до 50 % от 1 ПМ | 3 – 9 * 10 – 12 повт | 6 – 9 * 30 сек |
| Средняя | от 50 – 65 %    | 6 – 9 * 10 – 12      | 4 – 6 * 30 сек |
| Тяжелая | 65 – 80 %       | до 9 * 5 – 12        | 1 серия        |

В таблице указаны данные в расчете на 1 группу мышц, для средней и тяжелой пампинг нагрузки количество подходов в серии равно 2 – м, для легкой нагрузки – 3.

Что это значит?

К примеру, рассмотрим среднюю нагрузку, 1ПМ (повторный максимум) равен 110 кг, следовательно:

Рабочий вес, который мы устанавливаем на штанге, в зависимости от уровня подготовки (о нем поговорим чуть позже) равен – 65кг. (55 – 70).

Для тренировки ГМВ выполняем 2 – 3 упражнения (6 – 9 серий) в 12 повторениях с весом 55 – 70кг.

Пампинг тренировку проводим в 2 – 3 упражнения (4 – 6 подходов), выполняя их отложенным суперсетом (т. е. отдыхая между подходами в одном упражнении – не более 1 минуты!).

**Рассмотрим приседания:**

Вес на штанге 60кг (55% от 110кг),

Начинаем приседать в течение 30 секунд, не включая сустав, т. е. в ограниченной амплитуде, сохраняя нагрузку в работающей мышце постоянно, повторения выполняем без инерции, темп средний. Затем отдыхаем 30сек, и повторяем данный подход.

**Это 1 серия.** Мы договорились, что количество подходов составляет от 4 – 6, следовательно, в сериях равно 2 – 3.

**Примечание:**

Тяжелую пампинг тренировку следует проводить только очень опытным атлетам, так как она требует колоссальной концентрации.

Данная тренировка проводится также в ограниченной амплитуде, в 2 – х подходах по 30 сек, с интенсивностью до 70%. **Это крайне тяжело!**

**Следует акцентировать внимание, что данные приведены для 1 группы мышц!**

**Вариативность процентов интенсивности и количества сетов – повторных схем должна быть привязана к уровню подготовки, чем тренированней – тем выше нагрузка.**

Теперь речь пойдет об уровне подготовки:

Можно выделить до 5 – 6 уровней, но мы остановимся на 3 – х:

начальный – только пришел в тренажерный зал, либо был длительный отдых, пусть даже раньше атлет (ка) участвовали в Олимпийских играх.

средний, опыт тренировок от 0,5 – 1 года. Однако, здесь следует заметить – Вы можете отнести себя к этому уровню лишь в том случае, если у вас присутствовал постоянный прогресс в это время.

опытный, опыт от 1 года, силовые показатели которых ,соответствуют приведенным значениям в таблице.

**Проценты считаем собственного веса атлета! (ки)!**

| Упражнение                         | Вес * повторения     | Классификация           |
|------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Приседания со штангой на плечах    | 120 % * 2 повторения | опытный атлет (атлетка) |
|                                    | 100 % * 2            | средний уровень         |
|                                    | 40-60% * 2           | начальный               |
| Классическая становая тяга         | 140 % * 2            | опытный атлет (атлетка) |
|                                    | 100 % * 2            | средний уровень         |
|                                    | 60-80 % * 2          | начальный               |
| Жим лежа классический              | 100% * 2             | опытный атлет (атлетка) |
|                                    | 80 % * 2             | средний                 |
|                                    | 40-60 % * 2          | начальный               |
| Тяга вертикального блока за голову | 75 % * 5 повторений  | отличный результат      |
|                                    | 60 % * 5             | средний результат       |
|                                    | 50 % * 5             | новичок                 |
| Толчковый швунг                    | 90 % * 5             | опытный атлет (атлетка) |
|                                    | 70 % * 5             | средний уровень         |
|                                    | 50 - 55 % * 5        | начальный               |

**Сейчас более подробно остановимся на мышечной композиции:**

Быстрые и медленные мышечные волокна заданы генетически, на них повлиять нельзя!

Быстрые и медленные мышечные волокна можно определить только с помощью биопсии. Косвенно можно это сделать, посмотрев свои результаты в спринте, в соотношении со стайерскими дистанциями.

Дети могут качественно сопоставить результаты с нормами ГТО, при сдаче.

Спортсмены, у которых много быстрых мышечных волокон лучше выступают на соревнованиях, в том числе на олимпиадах, где необходимы скорость, реакция, взрывная сила, быстрота.

БМВ и ММВ не подлежат изменению, они заданы генетически, так как они зависят от нейронов спинного мозга – числа импульсов, которые посылают эти нейроны к мышечному волокну, а число импульсов зависит от размеров нейрона, которые изменить нельзя.

Быстрые и медленные мышечные волокна подразделяются, исходя из скорости сокращения мышц.

Существует масса споров о композиции мышц, до сих пор ведутся дискуссии на тему ОМВ и ГМВ, однако, на мой взгляд, данное разделение, даже если оно носит условный характер, для нас представляет довольно важный интерес – интерпретируя научные исследования, мы можем разработать современную инновационную подготовку, которая отвечает главной цели – наращивание мышечной массы за минимальное время!

**Перейдем к ОМВ и ГМВ:**

Данная мышечная композиция подразделяется, в зависимости от количества митохондрий в мышечном волокне.

### **Почему путают ММВ и ОМВ?**

ОМВ легче создаются в медленных мышечных волокнах, там они намного быстрее накапливаются.

Выносливость:

БМВ типа 2В очень плохо накапливают митохондрии, поэтому у тех атлетов, у которых их много, даже при грамотно выстроенном тренировочном процессе, выносливость растет очень медленно!

Часто спортсмены "обзывают" ГМВ – БМВ, а ОМВ – медленными мышечными волокнами и наоборот, точки зрения физиологии это неверно.

Разобранный в таблице пампинг тренинг, как раз относится к тренировке ОМВ, многочисленными исследованиями доказано, что содержание в мышечном волокне окислительных и гликолитических волокон у чемпионов по бодибилдингу, в том числе выступающих на Олимпиаде находится в соотношении примерно 50/50 %.

## **Фрагмент интервью с профессором Селуяновым В.Н.**

**Приведу фрагмент беседы В. Н. Селуянова о работе мышечного волокна:**

«Мышечная клетка, или как ее еще называют, мышечное волокно представляет собой большую клетку имеющую форму удлиненного цилиндра и по длине чаще всего соответствующей длине целой мышцы и диаметром от 12 до 100 мкм. Группы мышечных волокон образуют пучки, которые, в свою очередь, объединяются в целую мышцу, помещенную в плотный чехол соединительной ткани, переходящей на концах мышцы в сухожилия, крепящиеся к кости.

## **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.