Количество подходов

Заходя в первый попавшийся тренажёрный зал, вы увидите следующее. Большинство посетителей выполняют большое количество подходов, работая на массу. Притом, что делают это с малыми весами, плохой техникой и энтузиазмом, который присущ только профессионалам. Кроме этого используют принципы Джо Вейдера, большая часть из них на новичках не работают.

Форсированные повторения, дроп-сет, суперсет, и так далее, смотря на них, шевелятся волосы. В общем, исполняют заветы основателя бодибилдинга. От чего это происходит?

Издавна принято считать, что если делать больше сетов в упражнении, то быстрее произойдёт разрушение мышц и организм больше выделит гормона, а значит, увеличатся мышцы. Это верно, но только лишь для профессионалов. Вы профи? Думаю, что нет.

Специалисты доказали, что большое число подходов не имеет никакой роли на количество гормонов. Вы скажете сейчас: «Я обязан по максимуму разрушить мышцы для появления новых!» Полнейший бред.

После разрушений по максимуму мышцы не успевают регенерироваться, как вы сразу её на последующей тренировке опять разрушаете. Регенерация мышц не успевает своевременно устранить прошлые повреждения. Вы поймите, что своими же руками не даёте возможности запуску роста мышц.

Надеюсь вы поняли меня, сделали выводы, подумали.

Большое количество подходов замедляет рост силы и рост мышц у спортсменов, которые не принимают препараты.

Давайте разберемся более детально.

Что нам даёт большее количество подходов? Давайте начнём с минусов:

Увеличивается продолжительность тренировки

Аминокислоты и гликоген используются в форме энергии, в связи с этим полностью разрушаются мышцы

Нет стимулирующих рост мышц тренировок с максимальным весом

Портится суставная ткань

необходимо большее время для восстановления мышц

Приостанавливается сила мышц

Приостанавливается рост массы

Теперь начнем о плюсах:

Выносливость

Аха-ха-ха, всё, моя фантазия закончилась.

Взгляните на разницу плюсов и минусов. Как поговаривали древние «Истина рядом». Пора уже сказать правду.

Сплит - это программа спортсмена, у которой должно быть не больше 3-х рабочих подходов на каждое упражнение, если соблюдать важнейшие условия:

1. Вы не испытываете стрессов в повседневной жизни

2. У вас частое и сбалансированное питание

3. Продолжительный и качественный сон

4. Отсутствует посторонние физические нагрузки

5. У вас быстрая регенерация мышечной ткани

Если всё вышеперечисленное про вас – то 3 подхода это именно то, что нужно вам для роста мышц. Но, если у вас имеются проблемы, хоть с каким-либо из перечисленных пунктов, то количество подходов нужно уменьшать.

На данном этапе времени во время тренировок, вам нужно выполнять не более двух подходов.