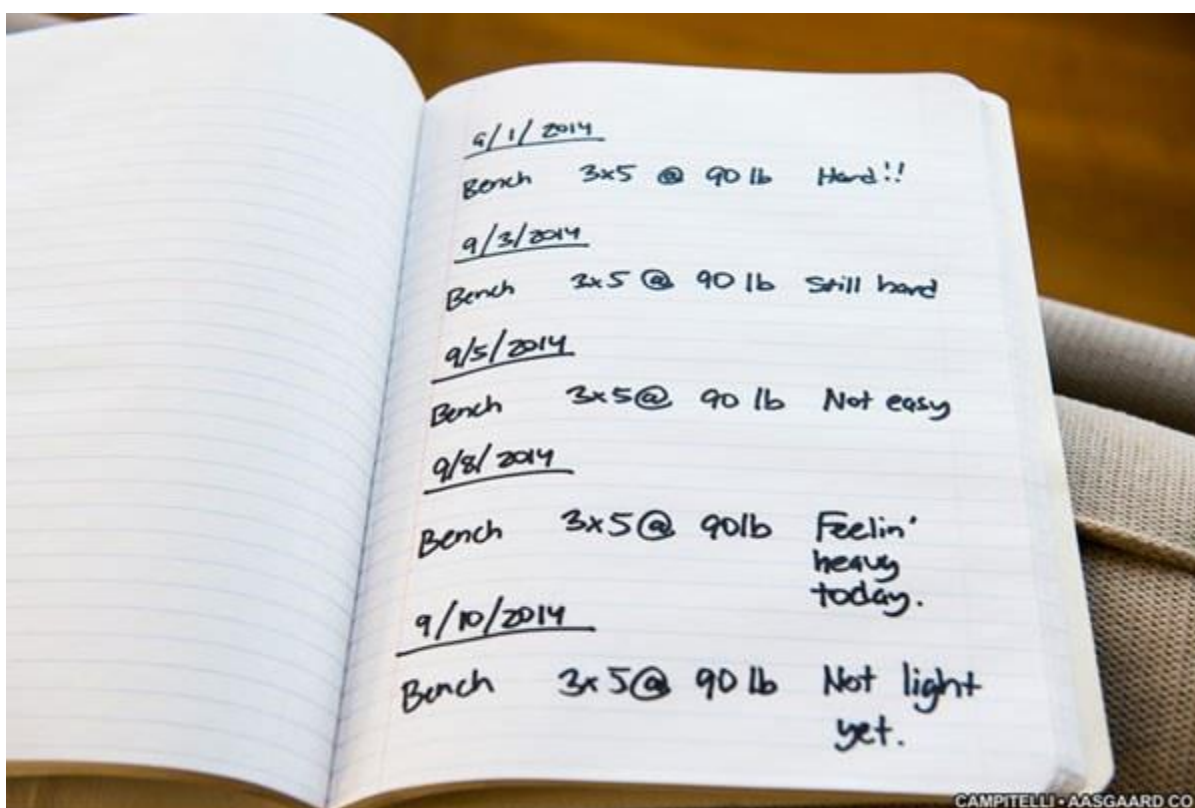


Оригинал: <https://startingstrength.com/article/programming/the-3-most-effective-ways-to-waste-time-in-the-gym>

3 наиболее эффективных способа потратить время в тренажерном зале впустую

Автор [Марк Руннто](#) / 16 ДЕКАБРЯ 2016 Г.

Перевел [Александр Погодин](#)



Время – деньги. Сегодня денег не хватает всем, за исключением тех, кто живет в Вашингтоне, округ Колумбия. Вы захотели стать сильнее и пошли тренироваться в зал. Наиболее эффективным способом, которым вы можете потратить свое время, в зале является выполнение программы тренировок со штангой с прогрессией нагрузок, и мы уже обсуждали это ранее. Тренинг в рамках подобной программы дает возможность запускать адаптационные процессы, направленные на развитие силы, за счет запрограммированного увеличения рабочей нагрузки при выполнении полноамплитудного движения с задействованием максимально возможного объема мускулатуры. Подобный подход позволяет вам поднимать все больший вес, таким образом, развивая вашу силу. Развитие силы подразумевает лишь одно последствие: с помощью своей мускулатуры вы сможете создавать все более мощное усилие. Развитие силы делает вас более успешным в каждом аспекте существования в мире, где правят

физические законы. Таким образом, развитие силы – это лучшая причина, по которой человек может прийти и начать тренироваться в тренажерном зале.

Тем не менее, существует ряд невероятно простых способов растерять драгоценное время, когда вы уже пришли в зал. Ниже мы расскажем о трех самых часто встречающихся:

Растяжка

Долгое время растяжку рассматривали как первое действие, которое вы должны делать в зале, однако, растяжка – для большинства людей, и под “большинством” я, вероятно, также подразумеваю и вас – не только является необязательной, но может быть и контрпродуктивной.

С чего бы начать мое небольшое эссе? Самым модным аспектом современного фитнеса является недавно переименованная концепция “мобильности”. То же самое, что “гибкость”, за исключением того, что новое название звучит по-Калифорнийски модно. И вот появляюсь я, и снова даю жару самой популярной вещи в тренажерных залах по всему миру. Растяжка является частью любой новомодной методики тренировок, начиная от Кроссфита и “функционального тренинга” и заканчивая Пилатесом и йогой. По факту, Пилатес и йога – это процесс выполнения упражнений на мобильность/гибкость/растяжку и больше ничего.

В течение последних 40 лет практически каждый считал, что любая тренировка должна начинаться с процесса подготовки на физиологическом уровне, который и называется “растяжка”. Растяжка – это попытка увеличить амплитуду движения в суставе типа коленного, тазобедренного, голеностопного, плечевого, локтевого, или в рамках группы суставов (позвоночном столбе). Наиболее распространенный метод заключается в том, чтобы вывести сустав в положение приемлемого дискомфорта и удерживать его в таком положении определенное время, таким образом, надеясь увеличить амплитуду.

Более современные подходы к увеличению гибкости используют методы, которые позволяют влиять на сами мышцы, которые и контролируют полноту амплитуды движения в суставе. Массаж, миофасциальный релиз, прокатка мышц специализированным роликом, а также ряд прочих техник, которые воздействуют напрямую на мышечное брюшко, рассматриваются нами как гораздо более эффективные в части увеличения амплитуды в малоподвижном суставе в сравнении с действием самой растяжки. Тазобедренный сустав соединен с ... бедренной костью, бедренная кость соединяется с ... коленным суставом и т.д. Отсюда следует вывод, что растяжка – это нечто, что в любом случае связано с мускулатурой. Любой профессионал из операционной знает правдивый факт: наилучшая “мобильность” достигается только под действием общей анестезии.

В любой ситуации мы первым делом допускаем справедливость утверждения, которое заключается в том, что текущая амплитуда движения в том или ином суставе нуждается в дополнительном увеличении. Ниже я приведу несколько фактов в “голом виде”, без цитат, так что вы сможете поискать источник самостоятельно:

1. Синдром гипермобильности суставов – это медицинский диагноз; им обозначают определенное патологическое состояние, которое зачастую свидетельствует о повреждении белков, из которых состоят соединительные ткани, которыми кости присоединяются друг к другу в рамках одного сустава. Проблема с излишней

мобильностью заключается в нестабильности, разболтанности суставов, в результате чего тело или отдельные его части получают возможность занимать такие положения, для которых они не предназначены с точки зрения анатомии. Отсюда мы делаем вывод о том, что поврежденный сустав нельзя считать здоровым: он *поврежден*. Это негативный фактор. И вот тут появляется вы и пытаетесь достичь этой самой гипермобильности.

2. Сухожилия и связки **не “растягиваются”**. Вы не сможете сделать их длиннее, и даже, если бы у вас получилось, это никаким образом не увеличило бы эффективность их работы. Их основная функция – передавать усилие, как это делается с помощью цепи или кабеля; если мы говорим о сухожилиях, посредством которых мышцы присоединяются к костям, то усилие мышечного сокращения передается на кость, к которой мышца и крепится сухожилием, в результате чего эта кость двигается. В действительности, сухожилия обладают свойством *эластичности*, но только в том смысле, что неожиданная динамическая нагрузка приводит к тому, что они удлиняются, однако приращение длины будет крайне малым, что мы, как правило, можем наблюдать при работе Ахиллесова сухожилия. Тем не менее, если сухожилие меняет свою длину при нормальном мышечном сокращении, то часть усилия, направленного на движение кости, будет потеряна – она будет затрачена на растяжение самого сухожилия. Наподобие короткой цепи, сухожилие тянет кость передавая на нее сократительное усилие мускулатуры *в полном объеме*, при этом, само сухожилие не растягивается.

Связки работают аналогичным образом. Они фиксируют сустав во время движения таким образом, что кости, которые сочленяются в рамках сустава, меняли взаимное расположение только за счет изменения *угла*, под которым они находятся в пространстве друг относительно друга. Это позволяет суставу выступать в роли точки опоры в системе рычагов. Когда связки становятся настолько разболтаны, что сустав получает возможность выйти из нормального положения, предусмотренного его анатомией, говорят, что в суставе произошло “смещение”. Вы же не раз слышали о таком, верно? А еще, когда связки или сухожилия излишне растягиваются, они рвутся.

Что наиболее важно, вы не сможете увеличить длину сухожилия или связки с помощью растяжки любого типа, массажа любого типа, или терапии любого типа. Да и зачем это вообще нужно? Подобные ткани *очень-очень* жесткие и невозможно увеличить их длину в долгосрочной перспективе без использования каких-либо инвазивных методов. Единственным видом соединительной ткани, на который вы можете повлиять посредством растяжки – это *фасции*, тонкие оболочки соединительной ткани, которые окружают мышечное брюшко. Если у человека возникают проблемы с фасциями, то они, как правило, вызваны наличием рубцовых сращений, которые обычно называют “спайками” и которые возникают между этими тканями и мышцей, лежащей под ними, или между соседними фасциями, и такие проблемы можно решить с помощью перечисленных выше методов терапии.

3. Поскольку ни связки, ни сухожилия не предназначены для того, чтобы растягиваться, увеличение гибкости, прежде всего, подразумевает работу с мышцами, которые контролируют положение тех компонентов скелета, к которым они присоединены. Иногда, но не так часто, как вы думаете, мышцы работают таким образом, что вам приходится учить их растягиваться быстрее или проще. И лучший способ добиться этого заключается в выполнении полноамплитудных движений со штангой. Учитывая тот факт, что выполнение полноамплитудных движений, по

определению – это все, что вам нужно, то любая деятельность, которая выходит за рамки данной методики, является или простой тратой времени или контрпродуктивной тратой времени.

4. Растяжка не позволяет а.) предотвратить мышечные боли, б.) смягчить мышечные боли, в.) развить силу или любое другое качество, которое ценится с точки зрения фитнеса. По факту, подбавляющее большинство исследований действия растяжки не только подтверждают справедливость приведенных выше высказываний, но и указывают на то, что выполнение растяжки перед тренировкой или серьезной работой вызывает значительное снижение мощностных возможностей мускулатуры. Вы все правильно поняли: более жесткие мышцы сокращаются быстрее и мощнее, и данный факт нашел очевидное применение в соревновательных видах спорта.

Наше заключение таково: если вы настолько гибки (ой, прошу прощения, “мобильны”), что можете максимально эффективно выполнять все нужные вам тренировочные и соревновательные упражнения в рамках полноамплитудного движения, то вы уже обладаете достаточной гибкостью (ваша “мобильность” развита достаточно). Вам не нужно делать растяжку. Если вы все еще хотите это делать – вперед, но подумайте о том времени, которое вы тратите неэффективно.

Разминка

Вам сказали, что следующим этапом после растяжки идет разминка, правильно? Разминка – это важная часть подготовки к тренировке, если саму концепцию разминки понимают правильно, и ничто не мешает разминке служить своей роли в рамках процесса в целом. Тем не менее, большинству людей, вероятно, следует считать разминку лишней тратой усилий, за исключением тех ситуаций, когда в зале холодно – я имею в виду действительно холодно, т.е. когда температура в зале, где вы тренируетесь, достаточно низкая.

Разминка перед тренировкой служит двум целям. Во-первых, она готовит ткани к работе. Термин “Warm” (как часть слова warm-up – разминка, прим. переводчика) в ряде случаев можно перевести как “теплый старт”, т.е. приведенный выше по тексту термин по смыслу связан с температурой определенных структур, и является своего рода мерой тепловой энергии внутри системы. И в нашем случае под системой я понимаю вас. Если в том месте, где вы тренируетесь холодно, то температура внутри вашей системы может быть неприемлемо низкой, и вам придется посвятить необходимое количество времени на выполнение ряда движений, предназначенных для увеличения температуры соответствующих тканей – а именно, мышц и суставов, которые вы будете задействовать в ходе тренировки. Велотренажер, гребной тренажер, беговая дорожка, или короткая пробежка вокруг здания или квартала помогут вам решить данную задачу.

Однако, это не всегда необходимо, поскольку в некоторых случаях вы уже нагреты. Если вы тренируетесь в августе в каком-нибудь городке, расположенном на Севере Техаса, в помещении без кондиционера, или в любом месте Хьюстона десять месяцев в году (а в Хьюстоне практически невозможно оснастить здание системой кондиционирования), то температура вашего тела уже вполне подходит для тренировки. А если вы приходите в зал уже нагретым, то о данном аспекте тренировки (разминка) уже можно не беспокоиться.

Если вы все-таки не в Техасе, то наш изначальный вопрос преобразуется в несколько иной: сколько времени я должен тратить на разминку? Ответ на вопрос, возможно, будет

звучать следующим образом: не так много, как вы думаете. Большинству людей достаточно 2-3 минут на гребном или велотренажере для того, чтобы повысить температуру тела до необходимого для тренировки уровня. Если перед тем, как оказаться под штангой вы тратите 20 минут на любой вид циклической деятельности, то правомерно заявить, что вы разминались 2 минуты, а 18 минут тратите впустую, причем, данное утверждение также применимо и к тому объему энергии, который вы могли бы более продуктивно израсходовать на работу с отягощениями и развитие силы. Развитие силы и подготовка выносливого атлета – это две совершенно разные вещи, и вы должны разделять их в рамках тренировочного процесса, если вы хотите эффективно прогрессировать в каждом из направлений.

Второй функцией разминки является подготовка к выполнению двигательного шаблона того упражнения, которое вы будете делать. Тренировка со штангой – это безусловно тренировка, направленная на наработку двигательного шаблона. Она в меньшей степени связана с соответствующими мышечными группами, посредством которых выполняется движение, она в большей степени затрагивает сам двигательный шаблон. Когда мы приседаем, мы не “делаем квадрицепсы”, мы просто приседаем, а квадрицепсы прорабатываются в процессе наряду с любой другой мускулатурой, которая располагается ниже штанги, лежащей на плечах атлета. Главный акцент в приседе должен делаться на правильном выполнении двигательного шаблона при условии постепенного увеличения веса на штанге, а это требует, чтобы выполнение двигательного шаблона было в достаточной степени отработано до того, как на штангу нагружают весом, который превышает наивысший результат предыдущей тренировки в данном движении.

Разминка – это и есть указанная выше отработка движения, и очевидно, что данный процесс лучше протекает оптимальным образом при условии постепенного увеличения веса на штанге. Начинайте с пустого грифа, сделайте с ним несколько подходов, после чего начинайте увеличивать вес на штанге равными приращениями, выполните несколько подходов, и, добравшись до нового уровня нагрузки на штанге в данном движении, отдыхайте между подходами столько, сколько нужно для того, чтобы восстановиться после предыдущего подхода. Именно в таком случае правомерно говорить о том, что вы подготовили двигательный шаблон. Вы также подготовили мышцы – они стали “теплее” – а также нервную систему, которая осуществляет контроль за мускулатурой, к выполнению движения с более значительным весом, который вам еще не знаком.

Что наиболее важно, процесс подготовки включает в свои рамки все, что нужно для эффективной работы, при этом, не вызывая усталость до начала самого процесса работы. Цель разминки заключается в подготовке, и она очень важна, поскольку она готовит вас к прогрессу в рамках выполнения определенного движения. Тем не менее, сама по себе разминка прогресс не вызывает. А еще, если разминка является причиной ранней усталости, то вы понимаете концепцию разминки совершенно неправильно. Если объем разминочной деятельности является избыточным, то вы тратите время, снижая ваш потенциальный объем работы.

Топтание на месте

За всю свою карьеру в качестве тренера и специалиста в вопросах фитнеса, я слышал приведенную ниже фразу бесконечное количество раз: “Я думаю, я не буду повышать вес в жиме лежа и остановлюсь на результате в 90 фунтов (40 кг) до тех пор, пока работа с ним не станет проще, и тогда я стану увеличивать нагрузку по серьезному.” Данная отговорка – а эту фразу следует считать именно отговоркой, является попыткой чьей-то ленивой задницы не делать нечто такое, что считается *тяжелыми* повторениями или

тяжелой тренировкой – и эта отговорка потратила людям больше времени в тренажерном зале, чем любая другая причина, включая растяжку и разминку.

Послушайте, люди: *вам будет легко жать 90 только тогда, когда вы доберетесь до жима в 135*, и не ранее того. Как добраться в жиме от результата в 90 до результата в 135? Равными приращениями, т.е. вы должны пожать 95, 100, 105, 110, 115, 120, 125, 130, и 135, добавляя по 5 фунтов к результату каждой тренировки. Процесс, посредством которого вы прогрессируете с результата 90 до результата в 135, называется *тренировочным процессом*, а высиживание с весом в 90 фунтов – это не тренинг. Это праздное шатание по залу. Вы должны понимать, что, если вы не в состоянии на следующей тренировке прибавить 5 фунтов к своему текущему результату в жиме, равном 90 фунтов, то вам никогда не стать сильнее. Но если ваша сила не растет выше предела результата в жиме на уровне 90 фунтов, *то сама жимовая работа с 90 фунтами никогда не станет проще*. Запомните, никогда! Да и с чего бы быть иначе? Каким образом?

Развитие силы – это достаточно просто: если человек стал сильнее, то значит, что он может поднимать более тяжелый вес. Когда вы в ходе тренировочного процесса доберетесь до результата в жиме в 135 фунтов, жим с 90 фунтами будет казаться вам легким, и это процесс требует, чтобы в вашем организме систематически включались адаптационные механизмы. Вес в 5 фунтов отлично подходит для наших целей, однако в ряде случаев вам может потребоваться увеличивать вес на штанге приращения в 1 или 2 фунта. В любом случае, какой шаг приращения веса вы бы не выбрали, вы обязаны систематически и регулярно использовать его для увеличения веса на штанге, и для 99% из читателей слово регулярно значит *каждую тренировку*. Если вы не растете в результате, вы не развиваете силу. А если целью ваших тренировок является развитие силы, и вы тренируетесь в рамках подобной программы, то отсутствие прогресса в силе значит, что вы просто теряете свое время.

Так давайте же прекратим заниматься непродуктивной деятельностью и научимся ценить эффективность и краткость. Если вам не нужна растяжка, значит просто откажитесь от нее. Она вообще не решает ни одной задачи и просто тратит время. Если вам не нужно повышать температуру тела выше текущего уровня, просто делайте часть разминки, посредством которой решаются хоть какие-то задачи – т.е. разминайтесь так, как вы бы сделали это в любом случае, т.е. под штангой и с проработкой того двигательного шаблона, которым вы собираетесь пользоваться на тренировке для того, чтобы прямо сегодня улучшить результат в том или ином движении. Увеличение веса на штанге – это то, что вам нужно в любом случае; увеличение веса – это тот аспект отдельной тренировки, который превращает их совокупность в единый тренировочный процесс, и любые растяжки, и разминки, которые только могли придумать в нашей вселенной, не смогут справиться с задачей, которую со временем решает простая прибавка веса на штанге в 5 фунтов.

Версия данной статьи была опубликована на ресурсе PJ Media 30 октября 2014 года.