

Оригинал: https://startingstrength.com/article/lifts_vs_assistance_exercises

Базовые упражнения или подсобные движения

Тренировочный процесс не ограничивается потребностями и результатами сегодняшнего дня

Автор [Марк Риппто](#) / 29 января 2016г.

Перевел [Александр Погодин](#)



Если задачей спортсмена является развитие силы (а подобная цель должна стоять перед любым человеком), то понимание разницы между тренировочным процессом и выполнением упражнений является фундаментальным фактором с точки зрения результативного атлета и результативного тренера. Таким образом, понимание разницы между базовыми упражнениями со штангой – т.е. основными упражнениями – и вспомогательными (подсобными) упражнениями, это то, что должно волновать преобладающую часть спортивного сообщества больше всего.

В чем разница между результативным тренером, который развивает силу у своих подопечных, и физиотерапевтом, который только притворяется тренером? В чем разница между атлетом, который в ходе тренировочного процесса наращивает мышечную массу и развивает силу, и одержимым спортом тощим пареньком, который не прибавил в весе ни грамма за последние 3 года тренировок? В чем разница между несостоявшимся атлетом, который планировал тренироваться по программе “Power 90 Extreme”/несостоявшимся кроссфиттером и успешным силовым атлетом? В чем разница между эффективным тренером и персональным тренером, который, по сути, является платной сиделкой/счетчиком повторений, или скажем так, платным другом для тех, кто может себе это позволить?

В каждом из 4 приведенных примеров, первый из упомянутых понимает разницу между базовыми и подсобными упражнениями; такие люди знают, в каких случаях применяются базовые, а в каких вспомогательные упражнения, а также каким образом осуществляется программирование тренировочного процесса на основе таких упражнений. В каждом из четырех примеров, второй из упомянутых – физиотерапевт, тощий завсегдатай тренажерного зала, тренер-шарлатан и высокооплачиваемый персональный тренер, с которым клиент не получает ни капли прогресса – вообще не представляют что нужно делать в зале. Первые из упомянутых строят *тренировочный процесс* на основании базовых упражнений и *программируют* их, базовые упражнения, в рамках цикла таким образом, чтобы получать прогресс в долгосрочной перспективе, а подсобные упражнения используют *только* тогда, когда прогресс на основании базовых упражнений замедляется.

Введенные в заблуждение клиенты зала думают, что целью занятий является вариативность, а рутинность – это враг. Кроме того, они думают, что забитые кровью мышцы, пот, усталость, и мышечная боль являются неотъемлемыми показателями и целью эффективной тренировки, не понимая, что перечисленные аспекты являются всего лишь показателями того, что произошло *сегодня*, но никак не индикаторами прогресса. Будучи неверно информированными, они не понимают, что мышечную боль нельзя рассматривать в качестве показателя прогресса, что при тренинге посредством базовых упражнений необходимо постоянно увеличивать вес совершенно определенными приращениями, что включение “новых” движений в каждую тренировку – упражнений, которым не хватает возможностей в части развития той самой базовой, грубой силы – не позволит вам сдвинуться с места, если целью является именно развитие силы. Люди забывают о том факте, что “мышечный шок” (“удивление мышц”) является устаревшей концепцией и выполнение десяти или более различных упражнений в рамках одной тренировки не способствует продуктивному развитию силы. В этом заключается практическая разница между эффективным тренингом на развитие силы и тратой времени и потенциала атлета.

Задумайтесь, сколько раз вы видели:

- Статьи из журналов, которые рассказывали о множестве различных упражнений “на руки”, “на ноги”, “на спину”, “на пресс” или что еще хуже, “развивающие мышцы кора”. Долбанного, блин, кора. Это нечто такое, что всегда сильнее у человека, который приседает 220 кг.
- Рекламные ролики, рассказывающие о том, как снизить лишний вес или накачать пресс, акцент в которых также делался на количестве упражнений, которые можно делать для того, чтобы добиться такой чудесной трансформации.
- Колонки из газеты New York Times, в которых рассказывается о новых “движениях” (*упражнениях*), которые появились в 2013 году и направлены на укрепление и придание рельефности вашему прессу/области приводящих мышц бедра/внешней части бедра/рукам/шее/бокам/“Пятой точке”.
- Написанные физиотерапевтами книги, в которых приведен перечень упражнений, которые абсолютно незаменимы с точки зрения развития силы мускулатуры кора. Все перечисленные упражнения считаются абсолютно необходимыми, но, ни одно из них не поддается программированию в рамках 6-месячного или 6-недельного цикла. Потому что это просто невозможно.

Всех успешных пауэрлифтеров, бодибилдеров, и силовых атлетов отличает один общий фактор: их тренировочная программа построена на 6-7 базовых упражнениях со штангой, а варьируемыми переменными в рамках их тренировочного процесса являются

объем нагрузки, интенсивность выполнения упражнения и продолжительность периода отдыха, **НО НИКАК** не количество упражнений. И это вызвано тем, что существует не так много упражнений, на которых можно строить реальный тренировочный процесс и получать соответствующий результат.

Во-первых, “Тренировочный процесс” и “Выполнение упражнений” это совершенно разные вещи. Тренировочный процесс – это процесс, характеризующийся наличием адресных физических нагрузок, вызывающих адаптационные изменения, которые позволяют выполнить поставленную цель. Поскольку выполнение различных задач требует наличия и развития различных физических качеств, то различные задачи подразумевают различные типы нагрузок, а поскольку нагрузки вызывают адаптационные изменения (при условии того, что атлет в состоянии восстановиться от подобных нагрузок), то отсюда следует, что различные физические качества приобретаются за счет выполнения различных целей, а тренировочный процесс, способствующий таким адаптационным изменениям должен быть намеренно построен в том ключе, который нужен для выполнения поставленной задачи в части достижения плановых показателей. Все верно?

Простое выполнение упражнений не может учитывать подобную логику. Выполнение упражнений – это то, что происходит, когда вы приходите в зал и делаете точно то же самое, что делали при предыдущем посещении зала, или, когда вы занимались по программе Power 90 Extreme, программе из Кроссфит сообщества или любой другой программе с элементом случайности или крайне широким выбором упражнений. Подобного рода деятельностью можно заниматься только по одной причине: это результат, который вы получаете в тот же *день, сию секунду*. Околачиваться в зале, занимаясь подобными делами – это примерно то же самое, что страдать полной фигней – ваша персона обозначилась в зале, вы потаскали оборудование туда-сюда, вспотели, подустали, возможно, даже сбили дыхание, но в целом, в эту пятницу вы делали то же самое, что и в среду, и в понедельник. Более сложные тренировочные программы, такие как CrossFit или Power 90 Extreme построены на “сжигании”, на поте, на частоте сердечных сокращений, ощущении “опьянения” или “забитости” или “прожигга” или “уничтожения” мускулатуры – другими словами, они построены на физических воздействиях и результатах тренировки, которые наступают непосредственно во время или сразу после окончания выполнения упражнений. Случайность природы подбора упражнений гарантирует, что ваши мышцы будут сигнализировать о состоянии “полного уничтожения” после каждой тренировки в силу того, что у вас будет отсутствовать возможность провести адаптационные изменения. В любом случае, такие программы нацелены только на непосредственный, мгновенный результат.

Тренировочный процесс не нацелен на разовые достижения. Это растянутый во времени процесс трансформации от той формы, в которой вы находитесь сейчас, до желаемой, с целью выполнения одной четко обозначенной цели – в обычной ситуации на определенную обозначенную дату, если мы говорим о продвинутых атлетах, которая для новичков будет заключаться в преодолении первого этапа тренировочного процесса, т.е. тренировок в течение нескольких первых месяцев, когда прирост массы и силы идет достаточно быстро и отмечается после каждой тренировки. В ходе тренировочного цикла, каждая отдельная тренировка важна только потому, что она является частью более масштабного, объемлющего процесса. Субъективные оценки в части того, как ощущаются последствия прошедшей тренировки, важны только в плане получения информации, которая поможет сделать следующую тренировку более эффективной. Однако, гораздо более важен ответ на следующий вопрос: выполнили ли вы свой план на тренировку по весу в приседе, жиме и тяге?

К тренировочному процессу нельзя подходить с точки зрения случайности выбора упражнений, поскольку незапланированные, произвольные по модальности нагрузки не могут привести к адапционным изменениям в нужном направлении. Например, присед, выполняемый по схеме 5 подходов по 5 повторений, выполняемый раз в 3-5 недель, или тогда, когда такую схему постит на своей странице символ кроссфита клоун Пуки, не позволит получить нагрузку, к которой бы смог адаптироваться ваш организм – и на которой можно было бы построить тренировочный процесс – до того, как в ответ на нагрузки появится эффект детренированности. Это в особенности справедливо в тех случаях, когда в промежуточный период в процесс подготовки вводится чрезмерное количество прочих нагрузок, что входит в конфликт с адапционными изменениями, которые необходимы для того, чтобы делать тяжелый присед в рамках подходов из 5 повторений – к примеру, когда в ходе тренировочного цикла атлет вдруг начинает делать сотни приседов без веса. Или сотни повторений любого другого упражнения, в тех случаях, когда нужно делать подход из пяти или даже из одного повторения с большим весом. Или не делать ничего, что также является определенного рода нагрузкой, к которой наш организм также будет вынужден адаптироваться.

Учитывая то, что тренировочный процесс – это процесс, построенный таким образом, чтобы вызвать адапционные изменения, такой процесс должен быть достаточно сильно растянут во времени, поскольку адапционные изменения, необходимые для достижения результатов высокого уровня, всегда занимают длительное время. К примеру, силу можно развивать в течение многих лет, если такой процесс не нарушается или прекращается в силу травм или разочарования собственными возможностями. Чем ближе вы приближаетесь к потолку своего генетического потенциала, тем медленнее будет ваш прогресс, и тем важнее станет та методика, с помощью которой вы вызываете нагрузки. Это, по сути, демонстрация работы принципа убывающей отдачи, при котором переменная стремится к своему экстремуму асимптотически, причем мы видим свидетельства действия этого универсального закона по всей вселенной.

Необходимо отметить, что в тренировочном процессе заинтересованы далеко не все. Для многих людей простого выполнения упражнений вполне достаточно. Они просто хотят сжечь немного жира, немного улучшить внешний вид, получить красивый пресс. Для таких людей это вполне достойные цели. Но в следующую секунду вам уже хочется большего – вам захочется большего, когда вы решите, что в этом зале у вас появляется новая цель, на которую вы готовы потратить все свое время в зале – и в этом случае я хочу вас поздравить, вы выросли до Тренировочного процесса.

Теперь, когда вы осознали необходимость перехода на новый уровень, какими упражнениями вы будете пользоваться, чтобы решить эту задачу? Из нашего предыдущего анализа вы уже поняли, что вам нужно выбрать несколько движений, которые потенциально могут вызвать нужные адапционные изменения в рамках заданного длительного временного периода, необходимого для появления подобных глубоких и устойчивых адапционных изменений. Если вы бегун, то вам необходимо бегать, если пловец – плавать. После окончания фазы, характеризующейся “эффектом новичка”, которая отличается быстрым прогрессом, вам придется корректировать программу, манипулируя такими переменными как объем нагрузки и интенсивность тренировки, в течение длительного промежутка времени. Если вы являетесь смышленным пловцом или бегуном, то вы включите некоторую часть силового тренинга в свою тренировочную программу для того, чтобы способствовать росту силовых показателей, но в любом случае, бег и плавание должны составлять основу процесса, направленного на улучшение результата в беге или плавании.

Пауэрлифтеры, бодибилдеры и атлеты, выступающие в силовых видах спорта, зачастую забывают, что они находятся в похожей ситуации. Для нас, тяжелая работа в рамках таких упражнений как присед, становая тяга, жим лежа, жим стоя, силовой подъем штанги на грудь и рывок, а также жим ногами, и, возможно, тяга штанги в наклоне для бодибилдеров, будет представлять собой подавляющую часть результативных усилий, которые мы затрачиваем на протяжении тренировочного цикла длиной в жизнь. Базовые упражнения со штангой для нас представляют фундамент, на котором должен строиться прогресс карьеры спортсмена, а все прочие упражнения – т.е. подсобная работа – следует учитывать и применять при необходимости.

Базовые упражнения и подсобные движения отличаются одним очень важным аспектом: с помощью базовых упражнений вы можете тренироваться и улучшать свою форму раз за разом, годами, при условии, что не получите травму. А подсобные упражнения такого результата добиться не позволяют. Это очевидно в силу того, что базовые упражнения имеют системную природу – по своему существу они воздействуют на все тело, *поскольку в ходе такого упражнения задействуется все тело*. Присед, жим, тяга позволяют получить такую нагрузку, которой достаточно для того, чтобы вызвать последующие гормональные и структурные адаптационные изменения в рамках системы в целом. Для всех этих фундаментальных движений характерно наличие кинематической цепи, которая начинается на полу, и заканчивается штангой в руках атлета. Руки не являются частью кинематической цепи в ходе приседа, в силу того, что они не участвуют в перемещении штанги, а скорее выполняют роль стабилизирующего (запирающего) элемента. Жим лежа – это единственное базовое упражнение с достаточно короткой кинематической цепью (ноги нельзя рассматривать в качестве части цепи в рамках данного упражнения, даже, несмотря на тот факт, что они играют крайне важную роль при выполнении жима с пиковым весом), в котором участвует такой большой объем различной мускулатуры, что мы можем совершенно правомерно отнести его к базовым в силу выполнения критерия роста результата в упражнении на протяжении карьеры атлета, при условии, что атлет достаточно хорошо информирован о необходимости выполнения жима стоя в ту же тренировку, что и жим лежа в целях сохранения здоровья плечевых суставов.

В подсобных упражнениях участвует меньший объем мускулатуры, для них характерно наличие более короткой кинематической цепи, или некоего образа основного базового упражнения, причем такое подобие менее эффективно с точки зрения рабочего веса. В моей книге *Развивая Силу: Базовые тренировки со штангой, издание третье переработанное*, я отношу подобные движения к группе *подсобных упражнений*, которые являются вариантами базовых, к ним относятся становая тяга на прямых ногах, румынская тяга, жим лежа узким хватом, присед на низкий бокс, или к группе *вспомогательных упражнений*, позволяющих прорабатывать определенную группу мышц таким образом, которым этого не позволяет сделать базовое движение, и здесь в качестве примера можно привести подтягивания обратным узким хватом или гиперэкстензию.

Частичные движения, такие как тяга с коленей, жимы лежа с ограничением амплитуды, а также жимы стоя в рамках которых атлет использует больший вес на более короткой амплитуде в сравнении с основным, базовым движением, позволяют прогрессировать точно также, как и базовые движения. Такие упражнения можно также использовать для того, чтобы вызывать прогресс у атлета, тем не менее, их нельзя рассматривать в качестве полноценной замены базовым упражнениям; они призваны давать продолжительный прогресс в базовых упражнениях у продвинутых атлетов. Мои комментарии в рамках данной статьи относятся к упражнениям, направленным на тренировку определенной *мышечной группы*, но не наработку двигательного шаблона.

Вспомогательные упражнения, такие как подъем штанги на бицепс, сгибание запястий со штангой, подъем штанги на бицепс сидя, подъем гантелей на бицепс, сгибание рук на скамье Скотта с гантелями, подъем гантелей перед собой, разведение гантелей стоя, разведение гантелей лежа, а также любые упражнения, выполняемые стоя на одной ноге или одной рукой, и все 1615 из 1621 упражнения, которые описаны в книге Билла Перла *Ключи к внутренней вселенной* (Bill Pearl's *Keys to the Inner Universe*) нельзя рассматривать в качестве базовых, поскольку вы не сможете построить на них длительный тренировочный процесс – вы можете только упражняться с их помощью.

Еще один факт: вы можете оценить свой прогресс в базовых упражнениях посредством одного повторения с весом разового максимума. Это не значит, что вы *должны* этим заниматься – это значит, что у вас есть подобная возможность. Новички могут ставить рекорд в разовом максимуме каждую тренировку, поскольку они каждую тренировку становятся немного сильнее, если каждая тренировка построена по схеме подходов из 5 повторений, а подходы из одного повторения с весом разового максимума для них не имеют смысла. Данное утверждение, возможно, также справедливо и для атлетов среднего уровня, поскольку их сила все еще прирастает от недели к неделе. В противоположность этому, подсобные упражнения просто не могут быть выполнены эффективно с весом разового максимума. Представьте, что кто-то делает разводку гантелями на одно повторение (с весом разового максимума), сгибание запястий со штангой на раз, или даже румынскую тягу на одно повторение, и вы с легкостью поймете, что я имею в виду. Такие упражнения разработаны таким образом, чтобы с ними делалось достаточно большое количество повторений, поскольку они предназначены для проработки определенной мышечной группы, и испытание в виде усилия разового максимума, примененное к отдельной группе мышц является отличным способом сильно травмировать себя.

Большинство тренажеров спроектировано таким образом, чтобы прорабатывать одну группу мышц. Таким образом, вариативность движения на таких тренажерах отсутствует. Все прочие тренажеры спроектированы так, чтобы имитировать движение со штангой, но при работе на таких тренажерах исчезает компонент движения, который заключается в необходимости поддержания баланса. Фирма Hammer Strength делает множество подобных шуток. Я считаю очень важно *иметь возможность упасть*, когда вы тренируетесь со штангой, а значит, тренируясь, вы будете вынуждены делать так, чтобы этого не случилось. Фактор равновесия при выполнении упражнения является критически важным аспектом, влияющим на эффективность тренировочного процесса, и после того, как он удаляется из процесса, у вас остается только Прославляемое “экспертами” Упражнение. Хорошим примером Прославляемого Упражнения является жим ногами, хотя с другой стороны, я вынужден признать, что некоторые бодибилдеры успешно его использовали для того, чтобы накачать массивные, мощные ноги. Вот только интересно сколько ни приседают... (Мое наблюдение, которое заключается в том, что человек, с хорошим результатом в приседе всегда сможет работать со значительным весом в жиме ногами, является справедливым, в то время как обратное утверждение никогда не будет выполняться).

Подобным же образом, упражнения, выполняемые с весом собственного тела, такие как скручивания на пресс, отжимания, берпи, воздушные приседания (без веса), приседания-пистолеты, отжимания в стойке на руках, отжимания на брусьях без отягощений, упражнения с гимнастическими кольцами, и упражнения с гириями – вообще любые упражнения в которых переменной является количество повторений или продолжительность подхода, и которые невозможно охарактеризовать посредством разового максимума – не могут развивать силу. Все потому, что при продолжительности

подхода, превышающей 10 повторений, в зависимости от вашего собственного веса, процесс не ограничивается вашими силовыми возможностями; отсюда мы заключаем, что это упражнения прежде всего направлены на развитие выносливости. Их природа лежит в многоповторности, а значит, по своему существу они относятся к группе упражнений с субмаксимальной нагрузкой. Они способствуют развитию силы только пока вы крайне слабы, и с помощью таких упражнений вы сможете развивать силу не дольше пары недель.

Посмотрите в свой дневник тренировок и задайте себе вопрос: Как долго вы были в состоянии регулярно (скажем каждую неделю или даже каждый месяц) прибавлять в вес в гиперэкстензиях? А при проработке трицепса? А при выполнении скручиваний на пресс, подъемов штанги на бицепс, выпадов, тяги штанги в наклоне, тяги вертикального блока за голову? Сможете ли вы сделать подход из 5 махов гирей весом 130 кг? И даже если можете, что позволило вам добиться такого отличного результата, присед со штангой или сами махи? Даже самые нужные вспомогательные упражнения, такие как подтягивания, ограничены в возможности развивать силу в долгосрочной перспективе. И никакое из перечисленных упражнений не позволит вам прирастать в силе так, как вы сможете это делать с помощью приседа.

Это значит, что подобные упражнения не следует считать полезными в контексте правильно составленной программы тренировок. Но это также значит, что осуществление физической деятельности в рамках программ, *основанных* на таких упражнениях нельзя рассматривать в качестве Тренировочного процесса, все по той же причине – программы, которые не вызывают у атлета ответные регулярные запланированные улучшения результата в базовых упражнениях не могут считаться частью Тренировочного процесса.

Множество успешных “тренеров по силовой подготовке” сделало себе карьеру на написании тренировочных программ, которые попросту являются списками упражнений, выполняемых тем или иным способом, и приносящих сношенный результат. Неоспоримый факт, который заключается в том, что многим атлетам профессионального уровня достаточно простого выполнения Упражнений вместо полноценного Тренировочного процесса, является следствием элитного уровня генетики таких спортсменов, а не того, что выполняемые ими упражнения преподносятся в качестве Тренировочного процесса. Любой профессионал или начинающий атлет, который тратит время в зале для силовой подготовки на то, чтобы освоить новое упражнение на баланс с асимметричной загрузкой мускулатуры, попросту растрчивает свой потенциал в части развития силы, а сила является самым основным направлением адаптации атлета. Все прочие спортивные характеристики атлета зависят от силы – **и именно поэтому атлеты принимают стероиды**. Не существует ни “стероидов для улучшения баланса”, ни “стероидов скорости”, ни “стероидов выносливости”, ни “стероидов на мышцы кора”. И именно поэтому мы должны приседать, жать лежа и делать становую тягу вместо траты времени на упражнения типа “Болгарские выпады” и другие глупые моменты, отвлекающие от реальной работы. Даже атлеты элитного уровня, которые не ставят своей целью линейный прирост силы в базовых упражнениях со штангой, все еще сохраняют потенциал для подобной деятельности, и неспособность обеспечить дальнейший прогресс в силе *в любом случае* следует считать растратой потенциала. Такая ситуация особенно печальна, если неудача стала результатом выполнения советов “тренера”, который на самом деле вообще не представляет, как развивать силу у своих подопечных. Чтобы наверстать упущенное в любом случае придется делать присед, жим стоя, жим лежа, и становую тягу, а также, возможно, поменять тренера.

Окиньте взглядом зал, в котором вы тренируетесь, и посчитайте людей, которые занимаются простым выполнением упражнений. Их будет очень легко заметить: они не отличаются ни мышечными объемами, ни силой. Что они делают – выполняют полноамплитудные приседы и тяги или стоят напротив гантельного ряда? Стоят ли они с тяжелой штангой в руках или сидят, держа гантели своими веревками? В каком положении они провели большую часть своего тренировочного комплекса, стоя на одной ноге или на двух, в сбалансированной симметричной стойке или трясясь, в каком-то подобии ножниц? У скольких из них есть дневник тренировок, и сколько из них записывает все упражнения, которые они сделали вместо того, чтобы читать дневник тренировок и узнавать план на каждую конкретную тренировку?

История говорит нам о том, что действительно работает, и что нет. Люди, которые провели в зале всю свою карьеру точно знают, что работает, а что нет, при том условии, что вся их практическая деятельность была сфокусирована на измеримом развитии силы, что наглядно для любого, кто переступил порог зала. Результатом тренировочного процесса становится долгосрочный прогресс в каком-то заданном направлении, в то время как простое выполнение упражнений приводит к усталости и потоотделению, а также удовлетворению чувства выполненной задачи у тех людей, кто достаточно легко получает чувство вознаграждения. Тренировочный процесс всегда отличается наличием движений с отягощениями, для которых характерен долгосрочный прогресс результата – к подобным упражнениям можно отнести присед, жим лежа, жим стоя, становую тягу – а при выполнении упражнений вы можете заниматься чем угодно просто потому, что Упражнения сами по себе не подразумевают долгосрочного планирования результата, в рамках такой деятельности его получают *в тот же день*. Базовые упражнения со штангой – это то, что использовали в своих тренировках самые массивные и самые сильные люди прошлого столетия. Подсобные упражнения – это всего-навсего то, что эти люди делали в зале после завершения Тренировочного процесса, в периоды отдыха. Прекращайте тратить время и начинайте *тренировочный процесс* на основании базовых упражнений со штангой, а подсобные *упражнения* оставьте на потом. Если у вас еще осталось время...