

HEAVY DUTY

Сильное усилие. Точный контроль. Осмысленный прогресс.

Большой практический материал ZPHC® о низкообъемной силовой тренировке: от идеи и физиологии до техники, двух вариантов программы и журнала результатов.

Образовательный материал для взрослых. Это не медицинская консультация, не индивидуальное назначение нагрузки и не предложение повторять показанные веса или предельные усилия.

Практические примеры требуют адаптации к подготовке, здоровью и оборудованию. При заболеваниях, симптомах, травмах или сомнениях в допустимости интенсивных нагрузок необходима предварительная оценка квалифицированного специалиста. Подробное уведомление — в конце книги.

01. Подход, за который вы отвечаете

В зале легко перепутать занятость с работой. Можно провести полтора часа между тренажёрами, выполнить десятки подходов, устать и всё равно не понять, что именно стало лучше. Можно записать большой вес, но забыть, что на последних повторениях амплитуда уменьшилась, партнёр начал помогать, а движение превратилось в другое упражнение. Усталость останется настоящей. Доказательство прогресса — нет.



Heavy Duty предлагает полезный вызов: перестаньте прятаться за количеством. Подготовьте движение, выберите понятную задачу, выполните тяжёлый рабочий подход с полной концентрацией и сохраните возможность проверить результат. Не просто переживите тренировку. Сделайте так, чтобы она что-то значила.

Представьте последний запланированный повтор. Сопротивление уже не кажется привычным. Хочется ускориться, изменить положение корпуса, сократить путь. Именно здесь появляется выбор: сохранить движение или добыть красивую цифру любой ценой. Сильный подход требует усилия, но ещё он требует отказа от самообмана. Иногда его правильное окончание — остановиться, хотя эмоционально очень хочется продолжить.

В этой книге интенсивность не означает потерю контроля. Мы не будем называть боль добродетелью, обещать одинаковый рост каждому человеку или представлять единственный подход как универсальную замену любому тренировочному объёму. Хорошая система не обязана

выигрывать спор у всех остальных. Она должна помогать конкретному человеку последовательно тренироваться и оценивать происходящее.

Смысл низкообъёмного подхода особенно заметен там, где время ограничено. Меньше рабочих подходов означает меньше возможностей исправить невнимательность дополнительной работой. Поэтому возрастают требования к подготовке, выбору упражнений и записям. Экономия появляется за счёт организации, а не за счёт отказа от разминки или попытки отдыхать как можно меньше.

Читать материал лучше последовательно. Сначала разберитесь, что мы называем Heavy Duty и насколько уверенно можно говорить о его преимуществах. Затем изучите запас повторений и правила остановки. Только после этого переходите к технике и программам. Таблица упражнений без этих глав выглядит простой, но лишается существенной части смысла.

Здесь есть две альтернативные схемы, а не две половины одной огромной программы. Есть примеры журнала, но нет обещанного графика рекордов. Есть фотографии и иллюстрации, но они не измеряют нагрузку внутри мышцы и не доказывают безопасность конкретного положения для любого читателя. Их задача — помогать понимать текст, а не заменять обучение движению.

Вы не обязаны выглядеть как человек на обложке, чтобы начать работать серьёзно. Вам не нужен особый характер, идеальный зал или показательное страдание. Нужна готовность повторять понятные действия, внимательно замечать ошибки и постепенно повышать требования к качеству собственной работы. Это менее эффектно, чем обещание мгновенного превращения. Зато именно такую работу можно сделать своей.

02. Что такое Heavy Duty — и чем он не является

Heavy Duty связан с традицией высокоинтенсивного силового тренинга, обычно обозначаемого НІТ: High-Intensity Training. В этой традиции подчёркиваются высокая трудность рабочих подходов, ограниченный объём и внимание к восстановлению. Название особенно связано с Майком Ментцером; авторские варианты и исторические интерпретации при этом не сводятся к одной неизменной таблице. [15,16]

Не путайте НІТ с НІІТ. В этой книге речь не об интервальных спринтах, круговой работе на время или чередовании двадцати секунд нагрузки с десятью секундами отдыха. Мы обсуждаем тренировку с сопротивлением для развития мышц: отдельные упражнения, рабочие подходы, паузы, технику и прогрессию. Высокий пульс сам по себе не превращает занятие в Heavy Duty.

Также важно отделять тяжесть снаряда от трудности подхода. В спортивной литературе интенсивностью нагрузки часто называют долю от одноповторного максимума. В разговоре о НІТ под интенсивностью нередко понимают близость к пределу доступных повторений. Это разные величины. Умеренный вес может стать очень трудным к концу длинного подхода; сравнительно большой вес может быть поднят один раз с существенным запасом. [5,19]

Для практики мы будем использовать четыре отдельных вопроса. Какое сопротивление выбрано? Сколько повторений выполнено? Насколько близко подошли к пределу при прежней технике? Сколько подобных рабочих подходов накопилось за неделю? Они описывают разные стороны одной тренировки. Ответ «было очень тяжело» не заменяет ни одного из них.

Низкообъёмная тренировка не означает, что разминки нет. Она не означает один подход на всё тело. И она не означает, что на каждую мышцу приходится ровно один подход за неделю. Если в занятии присутствуют два жимовых упражнения, грудные мышцы участвуют в обоих. Если после тяг выполняется сгибание рук, бицепс уже работал до изолирующего упражнения. Подсчёт должен отражать действительное содержание программы.

Не будем и называть любой короткий комплекс оригинальным методом Ментцера. Предложенные далее схемы — современные редакционные примеры, вдохновлённые идеей сосредоточенной низкообъёмной работы. В них сохранён запас повторений, исключены обязательные форсированные повторения и заранее определены правила остановки. Это сознательная адаптация, а не реконструкция авторской программы по первоисточнику.

У метода есть полезная организационная логика: заранее определить достаточный объём работы, выполнить его добросовестно и не добавлять упражнения только потому, что хочется почувствовать себя ещё более уставшим. Но минимализм теряет смысл, когда становится религией. При недостаточном результате увеличение объёма может быть разумнее, чем очередная попытка превратить единственный подход в испытание на выживание.

Оценивайте Heavy Duty как инструмент. Он может упростить расписание, сделать рабочие подходы внимательнее и вернуть интерес к журналу. Он не отменяет индивидуальных различий, обучения технике или потребности в достаточном тренировочном стимуле. Сильная идея выдерживает ограничения. Ей не нужно притворяться законом природы.

03. Ментцер, Йейтс и границы исторического примера

Истории выдающихся атлетов мотивируют, потому что показывают серьёзное отношение к делу. В них есть сосредоточенность, готовность работать тяжело и уважение к подготовке. Но биография спортсмена и научная проверка программы отвечают на разные вопросы. Первая рассказывает, что делал конкретный человек. Вторая пытается отделить влияние тренировочной переменной от остальных обстоятельств.

Книга Майка Ментцера и Джона Литтла «High-Intensity Training the Mike Mentzer Way» существует в каталоге McGraw Hill: издатель указывает публикацию в декабре 2002 года и авторское право 2003 года. Это проверяемая библиографическая опора, но не основание приписывать автору любую популярную интернет-цитату или расписание. В настоящем материале нет вымышленных высказываний Ментцера и претензии на постраничное воспроизведение книги. [16]

Связанный с Дорианом Йейтсом бренд DY Nutrition описывает его вариант HIT как индивидуально адаптированный подход с разминкой, небольшим количеством основных тяжёлых подходов и несколькими тренировочными днями. В описании присутствуют и продвинутые приёмы повышения трудности. Этот источник полезен для понимания того, как метод представлен со стороны бренда Йейтса, но не является независимым исследованием его эффективности или безопасности. [15]

Из исторических сюжетов стоит взять отношение к работе, а не автоматически переносить все средства. Одно дело — опытный профессионал, знакомое оборудование, партнёр и многолетняя практика. Другое — читатель, который впервые пробует тяжёлый подход. Одинаковые слова «до отказа» могут скрывать совершенно разную способность контролировать движение и безопасно завершать его.

Кроме того, фотографии соревновательной формы не позволяют установить вклад конкретной программы. На результат влияют многие обстоятельства, часть которых зрителю неизвестна. Экспериментальные данные показывают, что фармакологическое воздействие способно существенно изменять прирост мышечной массы и силы. Это дополнительная причина не использовать внешний вид известного атлета как обещание естественного результата для каждого читателя. Здесь не обсуждаются схемы применения препаратов. [13]

Не нужно по фотографии объявлять человека «натуральным» или приписывать ему использование веществ. Не нужно и обесценивать его труд. Достаточно честно признать: чужая форма не является контролируемым сравнением тренировочных методов. Вы можете вдохновиться дисциплиной, не превращая биографию в доказательство универсального превосходства.

Практическая версия уважения к истории выглядит так: подготовиться, сосредоточиться, записать результат, восстановить обычную работоспособность и вернуться к следующей тренировке. А вот повторять неподтверждённые рекорды, копировать предельные веса и догонять чужую профессиональную нагрузку ради аутентичности не требуется.

Поэтому четырёхдневная схема в этой книге прямо названа адаптацией, вдохновлённой подходом Йейтса. Она не представляется оригинальной Blood & Guts. Такая точность не уменьшает мотивацию. Она позволяет отделить сильную тренировочную культуру от красивой легенды и использовать первую без обязанности верить во вторую.

04. Как мышца отвечает на нагрузку

Мышечная ткань не читает названия программ. Она отвечает на механическую работу и связанные с ней биологические сигналы. Под нагрузкой внутри волокон возникают процессы, которые участвуют в регулировании синтеза белка и перестройке ткани. Длительная гипертрофия формируется не в момент эффектного последнего повторения, а как накопленный результат тренировок и последующего восстановления. Это упрощённое описание сложной адаптации, а не формула гарантированного роста. [1,4]

Внешний вес — только часть картины. Положение тела, рычаги, направление сопротивления и движение суставов меняют условия работы. Именно поэтому одинаковая цифра на двух тренажёрах не означает одинаковую нагрузку на мышцу. По числу блинов на фотографии также невозможно вычислить механическое напряжение внутри ткани.

Практический вывод не требует сложной биохимии: выберите воспроизводимое движение. Если каждую неделю меняются глубина, положение корпуса и помощь других мышц, вы сравниваете разные задачи. Прогрессия становится убедительнее тогда, когда вы справляетесь с немного большей работой при достаточно похожих условиях. Это не лабораторное измерение, но уже полезный тренировочный ориентир.

Сильное усилие важно, однако ощущение тяжести не равно качеству стимула. Подход может закончиться из-за неудобного хвата, потери равновесия, одышки или того, что снаряд трудно удерживать. В таком случае нельзя автоматически считать, что целевая мышца получила максимально возможную работу. Иногда упражнение с дополнительной опорой позволяет решить задачу яснее, чем более сложное движение.

Особенно распространена идея, что рост требует обязательно «разорвать» мышцу, а затем отрастить её больше. Повреждение и последующая перестройка действительно изучаются, но они не дают простого правила «больше боли — больше мышц». В исследовании Damas и коллег ранние изменения синтеза мышечного белка на фоне выраженного повреждения не отражали последующую гипертрофию так, как изменения после ослабления повреждения. Из работы нельзя вывести необходимость добиваться болезненности после каждого занятия. [2]

Представьте обучение точному рабочему движению. Первая попытка может потребовать много лишних усилий: вы не знаете настроек, напряжены, двигаетесь неэкономно. После нескольких занятий работа становится увереннее. Снижение неприятных ощущений не обязательно означает исчезновение полезной нагрузки. Возможно, вы просто перестали тратить столько сил на неопределённость.

Не превращайте научные термины в оценку одного подхода. Без специальных методов вы не измерите скорость синтеза белка по жжению и не определите состояние отдельных внутриклеточных путей по усталости. Для обычной практики достаточно гораздо более приземлённых данных: техника, доступные повторения, нагрузка, регулярность и изменения за несколько недель.

Сила и размер мышц связаны, но не тождественны. Освоение движения и способность лучше проявлять усилие также влияют на результат. Поэтому прибавка в упражнении ценна, но не переводится арифметически в граммы новой ткани. Тренировочный журнал показывает работоспособность в определённой задаче, а не заменяет измерение состава тела. [5,18]

Самая полезная модель для читателя проста: **понятная нагрузка — контролируемое усилие — восстановление — следующая сопоставимая попытка**. В этой цепочке нет места обещанию, что один особенно драматичный подход исправит месяцы нерегулярности. Зато есть место работе, которая постепенно становится точнее и требовательнее.

05. Плотные мышцы, памп и другие удобные мифы

В разговорах о тренировках часто предлагают выбрать между «настоящей» миофибриллярной и «водяной» саркоплазматической гипертрофией. Первая якобы возникает только от тяжёлых весов, вторая — от многоповторной работы. Такое противопоставление слишком грубо. Мышечное волокно включает сократительные структуры и другие компоненты; обсуждение их изменений не превращает обычные диапазоны повторений в переключатель между двумя взаимоисключающими видами мышц. [3,4]

Памп — временная наполненность и изменение ощущений в работающей области. Он может сопровождать тренировку, но не является моментальным измерением прироста ткани. Красивое отражение сразу после занятия не доказывает, что программа превосходит другую. Отсутствие выраженного пампа тоже не делает тренировку бесполезной.

Сходная ошибка возникает с гликогеном и водой. Быстрые изменения питания, тренировок и наполненности мышц могут менять внешний вид и массу тела. Из этого не следует, что мышцы «ненастоящие», или что углеводы мешают формировать сократительные структуры. Энергетические запасы и белковые компоненты выполняют разные задачи; противопоставлять их как добро и зло не нужно. [3,4]

Полезнее спросить: изменился ли результат за достаточно длительный период при сопоставимых условиях? Снимок после тренировки, сделанный снизу под жёстким светом, нельзя честно сравнивать с расслабленной фотографией утром. Разный ракурс иногда рассказывает более впечатляющую историю, чем реальные изменения тела. Для себя выбирайте одинаковую дистанцию, позу и освещение, а не самый лестный кадр.

Ещё один миф — особый диапазон повторений, который якобы строит только силу, только массу или только рельеф. Исследования показывают, что гипертрофия возможна при разных нагрузках, тогда как развитие максимальной силы сильнее зависит от специфики тяжёлой работы. Это не делает все режимы одинаково удобными: очень длинный подход может закончиться из-за общего дискомфорта раньше, чем вы качественно выполните нужную мышечную работу. [5]

Поэтому в наших примерах используются умеренные диапазоны. Они выбраны как практический способ сочетать контроль, усилие и удобство записи, а не как тайный переключатель клеточной физиологии. Шесть повторений не становятся бесполезными рядом с семью, а двенадцать не превращают мышцу в другой тип ткани.

Не стоит считать болезненность обязательным отчётом организма о выполненной работе. Она может быть заметной после непривычного упражнения, но не позволяет точно оценить будущий рост. Погоня за новым раздражителем каждый раз делает ощущения ярче, а сравнение прогресса — хуже. Если единственный критерий успеха — насколько трудно завтра ходить, легко начать тренировать болезненность вместо движения. [2]

Наконец, короткая тренировка не обладает автоматическим гормональным преимуществом над длинной. Временные изменения отдельных показателей после нагрузки не дают права обещать долгосрочную гипертрофию по секундомеру. Не нужно каждые десять минут бояться, что занятие

стало «катаболическим». В этой книге продолжительность — вопрос организации, а не магическая граница. [1,4]

Уберите эти мифы, и мотивация станет спокойнее. Вам больше не придётся доказывать эффективность программы жжением, болью, срочной фотографией или громким названием. Останется работа, которую можно повторить, улучшить и оценить без театра.

06. Что действительно говорит современная наука

Низкий объём способен давать результат. Но это утверждение слабее, чем «самый низкий объём максимизирует рост». Разницу важно сохранить. В исследовании Nergmann и коллег 42 тренированных молодых мужчины и женщины восемь недель выполняли по одному подходу девяти упражнений дважды в неделю. И работа до отказа, и вариант с двумя повторениями в запасе улучшали многие показатели. Некоторые показатели гипертрофии склонялись в пользу отказа, но различия в целом были небольшими. Это не было испытанием именно программы из этой книги. [7]

В исследовании Refalo и коллег каждый участник тренировал одну ногу до моментального мышечного отказа, а другую — примерно за одно-два повторения до отказа, используя жим ногами и разгибание ног. За восемь недель условия дали сходные изменения измеренной гипертрофии квадрицепса, тогда как потеря скорости и повторений была больше в отказном варианте, что отражало большую острую нервно-мышечную усталость. Такой результат помогает поставить под вопрос обязательность отказа, но не доказывает равенства любых программ, мышц и тренировочных условий. [6]

Мета-регрессии Robinson и коллег связывают более близкую к отказу работу с большим средним приростом мышц в рассмотренных данных. При этом оценки близости к отказу имеют ограничения, а связь в объединённых исследованиях не задаёт точный оптимум конкретному человеку. Наука поддерживает значимость достаточного усилия, но не превращает каждую попытку полного отказа в обязательную плату за рост. [19]

В позиции American College of Sports Medicine 2026 года, основанной на обзоре систематических обзоров, сделан совместимый вывод. Силовая тренировка улучшает силу, гипертрофию, мощность, выносливость и физическую функцию. Для гипертрофии больший недельный объём был одной из переменных, связанных с большими приростами, тогда как работа до моментальной мышечной усталости или отказа и тип оборудования не показывали последовательного улучшения результатов во всей доказательной базе. Это рекомендации для здоровых взрослых, а не испытание конкретного тренировочного бренда. Позиция опубликована в *Medicine & Science in Sports & Exercise*, DOI 10.1249/MSS.0000000000003897. [18]

Обновлённый анализ Pelland и коллег также поддерживает положительную связь недельного объёма с гипертрофией при убывающей отдаче от добавления работы. Переносить такую кривую напрямую на себя нельзя: различаются участники, упражнения, подсчёт подходов и условия. Но игнорировать её ради лозунга «второй подход всегда лишний» тоже нельзя. [8]

Следовательно, двухдневная схема далее — минималистичная исходная модель, а не рекомендация оптимального объёма для максимального мышечного роста. На многие крупные группы в ней приходится лишь около двух прямых рабочих подходов в неделю. Многим людям для максимального роста понадобится больше работы. Такой выбор может быть оправдан ограниченным временем или задачей осторожно оценить переносимость, но его нельзя рекламировать как доказанно лучший путь для всех. Если техника стабильна, восстановление удовлетворительное, режим соблюдается, а

целевая мышца не прогрессирует на протяжении достаточного числа сопоставимых занятий, добавляйте объём методично — например, один дополнительный рабочий подход для этой области в одном недельном занятии, сохраняя остальные переменные стабильными.

Вывод не в том, что Heavy Duty «опровергнут». Полезная низкообъёмная тренировка и более результативный для некоторых людей больший объём могут существовать одновременно. Сравнивайте не лозунги, а задачи: минимальные затраты времени, поддержание регулярности, определённая прибавка работоспособности или стремление приблизиться к максимальной гипертрофии.

Ни одна приведённая работа не гарантирует вашу скорость изменения тела. Практическая честность означает выбрать исходный вариант, наблюдать результат и допускать коррекцию. Серьёзный подход начинается не с обещания чудес, а с готовности менять решение, когда накопленные данные перестают его поддерживать.

07. Запас повторений: язык сильного подхода

RIR означает repetitions in reserve — предполагаемое число дополнительных повторений, которые можно было бы выполнить с тем же сопротивлением и принятой техникой. Если после десяти повторений вы уверены, что смогли бы сделать ещё два сопоставимых, запись будет выглядеть как «10 повторений, около 2 RIR». Это оценка, а не показание прибора.

Для нашей практики важна именно сопоставимость. Дополнительный повтор с существенно меньшей амплитудой, раскачкой или помощью партнёра не подтверждает, что у вас оставался такой же качественный повтор. Нельзя сначала считать строгую технику условием упражнения, а потом отменять её, чтобы объявить более высокий результат.

Нулевой запас и неудачная попытка — не одно и то же. Можно закончить последнее возможное полноценное повторение и предполагать, что следующего уже не будет. Моментальный мышечный отказ обычно описывает невозможность завершить очередную концентрическую часть при оговорённых условиях. Техническая остановка наступает раньше, если теряются необходимые контроль, положение или амплитуда. Для читателя этой книги техническая остановка имеет приоритет.

Оценка RIR не всегда точна. На неё влияют знакомство с упражнением, опыт и способность различать неприятные ощущения и реальную невозможность продолжения. В исследовании с одноподходной программой точность оценки менялась по мере практики и различалась между упражнениями. Поэтому запись «около двух» часто честнее самоуверенного заявления о лабораторно точном запасе. [7]

В предложенных программах большая часть работы выполняется с одним-двумя повторениями в запасе. В более требовательных к контролю движениях запас выше: например, в румынской тяге оставляется два-три. Это редакционные ориентиры для организации нагрузки, а не доказанные границы между безопасным и опасным. Даже лёгкое упражнение можно выполнить неудачно, а RIR не является медицинской оценкой риска.

Учиться оценивать усилие лучше постепенно. Сначала освоите одинаковый темп, амплитуду и настройки. После подхода коротко ответьте: что именно заставило остановиться? Утомилась целевая область, стало трудно удерживать хват, ухудшилось равновесие или появилось неприятное ощущение в суставе? Такие записи полезнее попытки всегда поставить красивое число.

Не нужно проверять каждую оценку провальной попыткой со свободным весом. Условия для предельной работы должны заранее предусматривать безопасное завершение, а новичку полезнее обратная связь тренера, чем самостоятельная охота за отказом. Если специалист использует контрольную оценку усилия, её условия определяют отдельно; она не становится обязательной частью каждой тренировки.

Последние повторения нередко замедляются, даже если вы стремитесь двигать снаряд энергично. Само по себе замедление не требует рывка. Но и наблюдение за скоростью не заменяет контроль положения тела. Когда движение стало другим, вы уже не сохраняете прежнюю задачу.

Сильный подход заканчивается не по команде эго. Он заканчивается тогда, когда выполнено заранее определённое условие: достигнут целевой запас, начинается потеря контроля или появляется причина немедленно остановиться. Вы сохраняете интенсивность, но перестаёте путать её с отсутствием правил.

08. Кому подходит такая работа и когда нужно остановиться

Низкообъёмный формат имеет смысл рассматривать взрослому человеку, которому важно организовать регулярную силовую работу без большого числа подходов. Особенно полезна готовность вести журнал и повторять знакомые упражнения достаточно долго. Он меньше подходит любителю каждый раз полностью менять занятие: без сопоставимых условий трудно оценить, помогает ли выбранная схема.

Новичку не нужно заслуживать право тренироваться только после месяцев чтения. Но ему не стоит начинать с идеи максимально тяжёлого единственного подхода. Сначала требуется освоить оборудование, научиться завершать движение и понимать собственные ощущения. На первых занятиях запас может быть больше, а нагрузка существенно скромнее табличных ожиданий. Подготовка важнее того, насколько тренировка напоминает историческое видео.

После травмы, операции, длительного перерыва или при наличии заболеваний общая книга не может определить допустимую нагрузку. То же относится к беременности, послеродовому периоду и состояниям, при которых человек уже получил специальные ограничения. Здесь нужны индивидуальные решения, а не универсальный запрет на движение и не автоматическое разрешение тяжёлого тренинга. Не меняйте назначенное лечение и не отменяйте ограничения по этой книге.

Особенно осторожно относитесь к одновременному изменению нескольких факторов. Возвращение в зал после болезни, резкое уменьшение питания и переход к незнакомым предельным подходам — плохие условия для осмысленного эксперимента. Даже если проблем не возникнет, понять причины результата будет трудно. Лучше вводить изменения последовательно и заранее оговорить их с подходящим специалистом, когда есть медицинские основания.

Различайте мышечное усилие и симптомы, которые нельзя героизировать. Острая или нарастающая боль, внезапная слабость, потеря чувствительности, ощущение нестабильности сустава — причины прекратить упражнение и разобраться в ситуации. Не нужно проверять, «разогреется ли» проблемная область под ещё большим весом.

Боль или давление в груди, обморок, выраженная непривычная одышка либо головокружение в сочетании с тревожными симптомами требуют немедленного прекращения нагрузки. При признаках возможного сердечного приступа или другом тяжёлом остром состоянии сразу обращайтесь в местную экстренную службу, не ожидая, что симптомы пройдут. Это не задача для тренировочного журнала и не ситуация, где нужно сначала закончить подход. [21]

Необычно сильная мышечная боль, выраженная слабость и моча цвета чая или колы после тяжёлой нагрузки также требуют незамедлительного обращения за медицинской помощью. CDC указывает такие проявления среди признаков рабдомиолиза; они могут появляться не сразу, а спустя часы или дни. По внешним ощущениям поставить диагноз нельзя, и отсутствие одного признака не делает остальные безопасными. [20]

Техника безопасности начинается и с помещения. Проверьте фиксаторы, целостность троса, устойчивость скамьи, свободное пространство и предусмотренный производителем выход из тренажёра. Не используйте повреждённое оборудование. Не рассчитывайте, что незнакомый

посетитель автоматически поймёт, как вас страховать.

Человек, который останавливается по обоснованной причине, не проигрывает тренировку. Он защищает возможность продолжать её в будущем. Эта позиция не делает материал менее мотивирующим: долгосрочная сила требует не только усилия сегодня, но и разумных решений в момент, когда желание продолжать превышает контроль.

09. Подготовка: единственный рабочий подход начинается заранее

Сначала организуйте занятие, потом поднимайте нагрузку. Откройте прошлую запись, проверьте оборудование, настройте сиденье или скамью и решите, какой результат будет считаться выполненной задачей. Не нужно держать в голове десять технических подсказок одновременно. Выберите две-три главные: положение опоры, путь снаряда и условие окончания.

Короткая общая подготовка помогает перейти от повседневных дел к движению. Это может быть несколько спокойных минут ходьбы или другой привычной активности, после которых вы не утомлены. Её задача здесь организационная и практическая, а не достижение определённого числа калорий. Не превращайте подготовку к силовому занятию в отдельное соревнование на выносливость.

Далее следует подготовка конкретного упражнения. Лёгкие повторения позволяют проверить настройки, доступную амплитуду и реакцию на движение. Затем сопротивление можно постепенно приблизить к рабочему, сокращая число повторений, чтобы не расходовать силы заранее. Количество подготовительных подходов зависит от упражнения, рабочего веса, опыта и того, что уже было выполнено в занятии.

Условный пример: человек собирается работать с отметкой 80 на знакомом тренажёре. Он может предварительно выполнить десять лёгких повторений с 30, пять с 50 и два-три с 65, а затем отдохнуть. Эти числа вымышлены. Они показывают последовательность «легче и больше — тяжелее и меньше», а не обязательные веса, проценты или гарантированно достаточную разминку.

Если конкретная подготовка вызывает усталость почти до отказа, название «разминка» не отменяет её нагрузку. В журнале её стоит отделять от рабочего подхода, но учитывать при объяснении результата. Иначе легко прийти к ошибочному выводу, что один рабочий подход внезапно стал слишком трудным, хотя перед ним уже выполнена большая работа.

При переходе к следующему упражнению подготовка не всегда повторяется полностью. После жима грудные мышцы и руки уже работали, но незнакомая траектория или другая скамья всё равно требуют проверки. После жима ногами румынская тяга не становится автоматически освоенной: характер движения другой. Ориентир — готовность к конкретной задаче, а не формальное правило «разогрелся один раз на всё тело».

Перед основным подходом восстановите способность спокойно сосредоточиться. В наших примерах после существенной подготовки и перед тяжёлыми движениями предусмотрены паузы около двух-четырёх минут. Это практический диапазон, а не биологический таймер. При необходимости паузу увеличивают; странные симптомы не лечат дополнительным ожиданием ради продолжения тяжёлой работы.

Ещё до начала решите, как закончится упражнение. Как вернуть рукояти? Где поставить гантели? На каком положении фиксируется платформа? Что произойдёт, если последнее запланированное повторение не удастся? Такой мысленный просмотр полезнее громкой музыки, которая мешает слышать партнёра и замечать оборудование.

Подготовка не ворует интенсивность. Она освобождает внимание для неё. Когда настройки понятны и выход предусмотрен, вам не приходится одновременно бороться с сопротивлением, угадывать технику и придумывать способ безопасно освободиться от снаряда.

10. Темп, амплитуда и паузы: три условия честного сравнения

Полезное повторение имеет начало, управляемое движение и понятное завершение. Оно не обязано выглядеть идеально одинаково до миллиметра, но должно сохранять согласованную задачу. Когда амплитуда сокращается только ради нового числа, вы меняете условия сравнения. Записывайте это как изменение, а не маскируйте словом «прогресс».

Выбирайте доступную контролируемую амплитуду с учётом упражнения, оборудования и индивидуальных ограничений. Не форсируйте глубину по чужой амплитуде или телосложению. При этом не сокращайте движение без причины, чтобы поднять больше. Важны управляемость и воспроизводимость, а не универсальная команда опускать снаряд как можно ниже.

Практический исходный ритм — плавно опустить, без отскока сменить направление и поднять сопротивление под контролем. На опускание иногда удобно мысленно выделять около двух-трёх секунд, но это учебная подсказка, не требование секундомера. Не нужно намеренно растягивать каждое повторение до мучительной длительности ради «времени под нагрузкой».

Обзор исследований темпа обнаружил сходную гипертрофию при достаточно широком диапазоне длительности повторений в рассмотренных условиях. Данные не устанавливают единственный лучший счёт. Они тем более не означают, что неуправляемое падение снаряда равно контролируемому опусканию. Для практики удобнее сохранять выбранный характер движения, чем постоянно менять темп ради необычных ощущений. [17]

Отдых между подходами — тоже часть условий. Исследования пауз допускают рост при разных интервалах и указывают на возможное небольшое преимущество более длинного отдыха по сравнению с очень коротким. При этом нет основания объявлять любую паузу длиннее девяноста секунд обязательным дополнительным источником роста. [9]

В нашей схеме две-четыре минуты перед следующей тяжёлой попыткой и полторы-три минуты для менее системно требовательной работы — организационные ориентиры. Если в упражнении только один рабочий подход, указанная пауза не подразумевает скрытый второй. Это отдых после подготовки или перед следующей рабочей задачей. При двух подходах она применяется и между ними.

Не превращайте силовую тренировку в гонку переходов. Сокращение пауз может сделать занятие субъективно тяжелее, но одновременно изменить доступную нагрузку и число повторений. Цель Heavy Duty в этой книге — не максимальная плотность любой ценой, а качественная работа в заранее выбранном объёме.

Дыхание должно поддерживать управляемое движение, а не становиться конкурсом на задержку. Для многих упражнений удобна спокойная координация выдоха с усилием. Задержка дыхания с натуживанием опасна при повышенном артериальном давлении, заболеваниях сердца и при беременности; таким людям тяжёлую работу и специальные приёмы стабилизации или дыхания следует использовать только по согласованию с врачом. Если вам требуется специальное обучение стабилизации и дыханию под нагрузкой, разберите его очно; медицинские ограничения при этом имеют приоритет. Резкое головокружение — причина прекратить работу, а не доказательство правильной интенсивности.

11. Грудь: жим, в котором усилие остаётся управляемым

Жим в тренажёре для груди

Начните с инструкции производителя оборудования, а не с внешнего сходства с другим тренажёром. Настройте сиденье так, чтобы исходное положение рукоятей позволяло выполнять жим без болезненного заведения плеча и неудобного залама кисти. Стопы должны давать устойчивую опору, таз и спина — сохранять согласованное положение на сиденье. Не копируйте номер настройки другого человека: он зависит от роста, пропорций и конструкции.

На лёгком сопротивлении проверьте весь путь. Кисть обычно удобно держать примерно по линии предплечья, не позволяя рукояти насильно разгибать её. Локти движутся в доступной траектории, а не обязательно строго на одной линии с плечами. Рукояти не нужно отталкивать рывком из крайнего положения.

В рабочем подходе давление на рукояти увеличивается плавно. Не отрывайте корпус, чтобы закончить повтор, который уже не получается в принятой позиции. Возврат контролируется: не позволяйте грузовому стеку ударяться после каждой попытки. Тренажёр задаёт часть траектории, но не освобождает от контроля тела.

Для программы А выбран один рабочий подход на шесть-десять повторений с ориентировочным запасом одно-два. Сопротивление подбирается под эти условия, а не наоборот. Если с выбранной нагрузкой получаются только три тяжёлых повтора и потеря позиции, название Heavy Duty не оправдывает несоответствие задаче.

Наклонный жим гантелей

Угол скамьи выберите умеренный и удобный. Примером может быть наклон около пятнадцати-тридцати градусов, но это не обязательная настройка для каждого плеча. Чем сильнее изменён угол, тем меньше оснований напрямую сравнивать результат с прошлой записью. Фиксируйте положение скамьи в журнале.

До рабочего подхода освоите посадку и возврат гантелей с лёгкой нагрузкой. Стопы стоят устойчиво, корпус не скользит, руки начинают движение из контролируемого положения. Не нужно сталкивать гантели в верхней точке или опускать их до чужого визуального ориентира ценой неприятных ощущений.

Опускайте гантели по воспроизводимому пути, удерживая кисти и предплечья в управляемом положении. Поднимайте без резкого изменения положения плеч или чрезмерного выгибания корпуса. При тяжёлой работе особенно важно заранее понимать, как завершить упражнение; бросок гантелей вокруг себя не должен быть единственным планом.

В программе В используются восемь-двенадцать повторений с примерно двумя в запасе. Это более сдержанный выбор, чем намеренная провальная попытка с гантелями. Наличие партнёра полезно только тогда, когда вы заранее договорились о его действиях. Неожиданная помощь может и изменить результат, и помешать управлению снарядом.

После любого жима спросите не «насколько драматично это выглядело», а «сохранились ли опоры и путь движения». Более тяжёлый подход не обязан быть более шумным. Иногда его признак — ровная работа в тот момент, когда хотелось полностью отказаться от правил.

12. Спина: тянуть сопротивление, а не раскачивать тело

Тяга верхнего блока перед собой

Настройте упоры так, чтобы они удерживали бёдра без болезненного давления. Выберите хват, при котором кисти, локти и плечи позволяют выполнить движение уверенно. Максимально широкий хват не является обязательным условием хорошей тренировки спины. На лёгком сопротивлении проверьте траекторию и возможность сохранять положение корпуса.

В этой книге рукоять движется перед головой. Начинайте тягу без резкого отклонения всем телом. Локти направляются вниз в доступной траектории, а корпус остаётся достаточно стабильным. Небольшое выбранное отклонение не нужно превращать к концу подхода в нарастающее раскачивание.

Не тяните рукоять любой ценой к одной обязательной точке на груди. Пропорции и оборудование различаются. Существеннее то, что повторяемый путь сохраняется без боли, а возврат не превращается в неконтролируемое вытягивание под сопротивлением. Рукоять не должна уходить за голову ради ощущения дополнительной сложности.

В примере предусмотрены восемь-двенадцать повторений с запасом около одного-двух. Если раньше заканчивается хват, это стоит записать. Не нужно автоматически называть его отказом широчайших мышц. Вопрос дальнейшей адаптации хвата или использования аксессуаров лучше решать по задаче и навыку, а не покупать их как обязательный пропуск к серьёзной тренировке.

Тяга с опорой грудью

Опора нужна не для украшения названия. Настройте тренажёр или скамью так, чтобы грудная клетка устойчиво опиралась, дыхание оставалось возможным, а руки проходили нужную траекторию. Проверьте, что снаряд не цепляется за скамью и возврат в исходное положение управляем.

Тяните без постоянного отрыва груди от опоры. Если каждый следующий повтор требует всё более сильного разгибания корпуса, вы уже меняете упражнение. Лопатки могут естественно двигаться в пределах выбранной техники; не требуется любой ценой удерживать их неподвижными на протяжении всей амплитуды.

Не гонитесь за максимальным уводом локтей назад. Слишком далёкая попытка закончить движение иногда сопровождается неудобным положением плеча и потерей опоры. Выберите границы, в которых сопротивление проходит повторяемый путь, а тело не вынуждено искать новые способы помочь.

Как и в верхней тяге, здесь используются восемь-двенадцать повторений с ориентировочным запасом одно-два. Но эти упражнения не идентичны: отличаются направление тяги и распределение работы. Их нельзя считать взаимозаменяемыми только потому, что оба относятся к спине.

Запись «тяга 60» практически бесполезна без уточнения. Укажите модель тренажёра, рукоять, настройку опоры и единицы нагрузки. После смены оборудования начните новую серию сравнения. Цифры на стеках разных машин — не общая валюта силы.

Сосредоточенность в тягах ощущается как отказ от лишнего движения. Не вся видимая активность добавляет целевую работу. Иногда по-настоящему тяжёлый подход выглядит спокойнее, потому что спортсмен продолжает удерживать корпус именно тогда, когда раскачка уже кажется удобным выходом.

13. Ноги: жим платформы и обычный сплит-присед

Жим ногами

Жим ногами удобен тем, что часть опоры и пути движения задаётся оборудованием. Но платформа не делает любой вес и любую глубину безопасными. Сначала разберитесь с фиксаторами, ограничителями и способом возврата в исходное положение. При незнакомой конструкции попросите сотрудника зала показать её работу до увеличения сопротивления.

Поставьте стопы так, чтобы они устойчиво контактировали с платформой и позволяли коленям двигаться в удобном направлении. В этой книге нет единственной ширины постановки для всех. Важнее отсутствие вынужденного положения, возможность контролировать движение и сохранение опоры. Изменение постановки фиксируется как изменение условий упражнения.

Опускайте платформу до глубины, в которой сохраняете принятую позицию таза и спины, не вынуждены отрываться от опоры и не испытываете тревожных ощущений. Не пытайтесь обязательно прижать колени к груди, если для этого приходится подкручивать таз и терять контроль. Глубина не должна определяться количеством повторений, которое хочется записать.

На подъёме не бросайте платформу. Не выпрямляйте колени рывком и не «запирайте» их под весом; верхняя точка должна оставаться управляемой и соответствовать конструкции оборудования и доступному движению. Не превращайте завершение повторения в удар по суставам.

В программе используется один подход на восемь-двенадцать повторений с примерно двумя в запасе. Не подкрепляйте недостаточный контроль руками, толкая колени, чтобы закончить лишний повтор. Если помощь понадобилась, это другое условие выполнения, а не незаметное продолжение прежнего подхода.

Обычный сплит-присед

Здесь задняя нога остаётся на полу: опора на переднюю часть стопы, пятка может быть поднята. Это не болгарский сплит-присед с ногой на скамье. Подмена варианта меняет требования к движению и делает описание или запись программы неточной.



Поставьте ноги на две условные параллельные дорожки, а не на одну узкую линию. Выберите длину стойки, позволяющую спокойно опускаться и подниматься. Небольшая опора рукой может быть полезной учебной адаптацией, но её использование следует сохранять и отмечать при сравнении результатов.

Сначала освоите движение без тяжёлых гантелей. Опускайтесь контролируемо, сохраняйте устойчивость передней стопы и выбранное положение корпуса. Колено передней ноги может перемещаться вперёд в доступной амплитуде; правило «никогда не выходить за носок» не является универсальной инструкцией для каждого тела. Не форсируйте глубину ради совпадения с чужой позой или амплитудой.

Поднимайтесь без резкого переноса всей задачи на заднюю ногу или вращения корпуса. Когда равновесие стало главным ограничителем, увеличение гантелей не обязательно улучшит работу ног. Стабильность движения следует прояснить раньше, чем появится желание приблизиться к отказу.

Один подход на каждую сторону означает две отдельные попытки, а не два подхода для каждой ноги. Например, восемь-десять повторений слева и затем сопоставимое выполнение справа. Начать можно с менее уверенной стороны, не заставляя её догонять более сильную ценой техники. Между сторонами отдохните столько, сколько необходимо для управляемой работы.

В примере задан диапазон восемь-двенадцать на сторону и около двух повторений в запасе. Правильно выполненный сплит-присед может быть очень требовательным без рекордных гантелей. Его серьёзность не уменьшается от того, что вы сохранили опору и остановились вовремя.

14. Задняя поверхность бедра: два разных движения

Румынская тяга

Румынская тяга начинается из положения стоя и строится вокруг сгибания и разгибания в тазобедренных суставах. Это не обычная становая тяга, в которой каждый повтор обязательно стартует с пола. Опускание снаряда как можно ниже не является самостоятельной целью.

Начните с лёгкого варианта и устойчивой стойки. Колени могут быть умеренно согнуты, но движение не превращается в последовательный глубокий присед. Отводите таз назад, удерживая снаряд близко к телу и сохраняя контролируемое положение корпуса. Не ищите чувство растяжения любой ценой.

Нижняя точка определяется доступным движением при сохранении контроля. У одного человека она окажется выше, у другого ниже. Ориентир «обязательно коснуться пола» здесь не нужен. Если для дополнительной глубины приходится заметно менять положение спины или терять опору, текущая граница пройдена.

Возвращайтесь в положение стоя за счёт управляемого разгибания в тазобедренных суставах. Вверху не требуется резко отклоняться назад и переразгибать поясницу. Завершение повторения должно возвращать вас в устойчивую позицию, а не добавлять новое движение ради демонстративного «дожима».

Для этой схемы выбраны восемь-двенадцать повторений с запасом два-три и обязательная остановка до потери контроля. Более высокий запас не означает, что задняя поверхность бедра тренируется несерьёзно. Он отражает практический выбор для упражнения, где утомление может сопровождаться изменением положения всего корпуса.

Хват иногда становится ограничителем раньше целевой области. Это не доказательство её полного утомления. Отметьте причину окончания, обсудите технику и организацию упражнения, а не пытайтесь решить вопрос рывком. При боли или неврологических ощущениях тренировка прекращается; текст не предназначен для самостоятельного выяснения диагноза.

Сгибание ног сидя

Здесь другая задача — сгибание в коленном суставе. Поэтому упражнение не является дубликатом румынской тяги, хотя оба включены в работу задней поверхности бедра. Их сочетание в примере отражает разные двигательные задачи, а не обещание полного охвата всех мышечных волокон.

Настройте сиденье, ось вращения и валики согласно инструкции конкретной машины. Бёдра должны удерживаться без болезненного давления; нижний валик не должен вынуждать неприятно давить на область ахиллова сухожилия. На лёгком весе проверьте, что суставы и механизм проходят совместимую траекторию.

Сгибайте ноги без отрыва таза от сиденья и без резкого наклона корпуса ради завершения повторения. Возврат также контролируется. Не бросайте сопротивление в исходную точку и не пытайтесь набрать скорость всем телом, когда сгибание уже стало трудным.

В программе предусмотрены десять-пятнадцать повторений с примерно одним-двумя в запасе. Помните разницу между сгибанием и разгибанием ног: внешне сиденья похожи, но направление работы противоположное. При выборе замены важна двигательная задача, а не внешний вид оборудования.

После этих упражнений полезно записать отдельно ощущение работы, качество контроля и причину остановки. Размытая фраза «задняя цепь уничтожена» эмоциональна, но не помогает решить, что менять на следующем занятии. Точность здесь мотивирует лучше: она показывает, над чем действительно удалось поработать.

15. Плечи и руки: не отдавайте последние повторения инерции

Подъёмы рук в стороны

Выберите устойчивое положение и лёгкое сопротивление для проверки движения. Руки могут быть немного впереди фронтальной плоскости тела, локти — слегка согнуты, если так удобнее сохранять контроль. Не нужно искать единственный угол, копируя чужую позу или анатомию.

Поднимайте руки без резкого толчка тазом. Если с каждым повторением всё больше приходится раскачиваться или поднимать плечи к ушам, нагрузка уже меняет задачу. Высота определяется доступным контролируемым движением, а не обязанностью поднять гантели как можно выше.

Не используйте команду «вылейте воду из кувшина» как обязательное правило: намеренное выворачивание кистей и плеч внутрь не требуется всем. Выбирайте положение, в котором движение комфортно и воспроизводимо. При неприятных ощущениях не пытайтесь продавить амплитуду усилием характера.

Здесь удобен диапазон двенадцать-двадцать повторений с запасом около одного-двух. Небольшие гантели не делают упражнение несерьёзным. Их задача — создать сопротивление нужному движению, а не впечатлить человека у соседней стойки.

Сгибание рук на бицепс

Установите удобное положение плеч и локтей, подберите хват под выбранный вариант. Поднимайте сопротивление сгибанием рук, не начиная каждый повтор движением таза. Небольшая естественная подвижность не равна ошибке, но нарастающая раскачка ради продолжения меняет условия.

Контролируйте опускание. Если вниз гантель падает гораздо быстрее, чем раньше, а вверх летит за счёт толчка, записанное количество уже плохо описывает прежнюю работу. Не компенсируйте слишком большую нагрузку сгибанием кисти или неудобным положением локтя.

В программе восемь-двенадцать повторений и примерно одно-два в запасе. Для гантелей записывайте вес одной, а не суммарный вес пары, либо явно указывайте выбранный способ учёта. При одностороннем выполнении отдельно отмечайте каждую руку и сохраняйте одинаковый принцип сравнения.

Разгибание рук на верхнем блоке

Выберите рукоять, с которой удобно удерживать кисти и разгибать локти. Поставьте стопы устойчиво, займите воспроизводимое положение корпуса и сначала проверьте путь с лёгким сопротивлением. Канат, прямая или угловая рукоять не обязаны одинаково подходить каждому человеку.

Разгибайте руки без постоянного переноса веса тела на рукоять. Умеренное выбранное положение корпуса сохраняется, а не меняется от повторения к повторению. Если для завершения приходится наваливаться всем телом, это уже не прежний вариант разгибания.

Не превращайте нижнюю точку в удар. Возвращайтесь контролируемо, не позволяя стеку резко стягивать руки вверх. Число повторений оценивается по сопоставимому движению, а не по тому, сколько раз удалось заметно сдвинуть груз.

В примере используются десять-пятнадцать повторений с запасом около одного-двух. Жимы уже задействуют трицепс, а тяги — сгибатели локтя, поэтому изолирующая работа не возникает в пустоте. Не добавляйте по несколько случайных упражнений «для рук» и затем не называйте недельный объём прежним.

Для этих движений характерна особая ловушка: чем меньше снаряд, тем легче считать потерю контроля несущественной. Однако требования к честному сравнению остаются теми же. Уважение к маленькому упражнению — часть серьёзного отношения к большой цели.

16. Икры, опоры и полезные замены

Подъём на носки выглядит простым, поэтому его часто выполняют торопливо. Выберите вариант с устойчивой опорой и понятным положением стопы. При работе на возвышении убедитесь, что оно не скользит и рассчитано на такую нагрузку. Не используйте случайный предмет только потому, что он оказался рядом.

Опускайтесь в доступную амплитуду без отскока, затем поднимайтесь контролируемо. Движение не должно превращаться в пружинящие подбросы всего тела. Если есть боль в области стопы, голени или ахиллова сухожилия, не пытайтесь сделать растяжение сильнее под нагрузкой.

В выбранной программе используется десять-пятнадцать повторений с ориентировочным запасом одно-два. Варианты стоя и сидя различаются положением колена и не должны незаметно смешиваться в одной серии записей. Выберите конкретное упражнение, обозначьте его и сравнивайте с ним же.

Замены нужны, когда оборудование недоступно или движение не соответствует задаче и индивидуальным условиям. Но замена — это новая настройка программы, а не доказательство, что любые два упражнения на одну область идентичны. Вместо беспорядочного поиска «похожего тренажёра» сначала назовите функцию: жим, вертикальная тяга, тяга с опорой, коленно-доминантное движение или тазобедренное сгибание.

Предпочтение машине не означает слабость. В определённой ситуации дополнительная опора упрощает управление. Предпочтение свободному весу также не делает тренировку автоматически лучше. Современные обобщения не позволяют объявить один вид оборудования универсальным победителем для всех результатов. [18]

Не всякая замена должна сохранять тот же вес или диапазон повторений без уточнений. Резиновая лента, трос и гантель создают разные условия. После изменения дайте себе время на освоение и запишите новую исходную нагрузку. Не пытайтесь в первом же занятии восстановить прежнюю цифру ради непрерывности графика.

Эта программа не является полным каталогом движений для спорта, реабилитации или всех индивидуальных задач. Дополнительная работа для корпуса, конкретных слабых мест или специальных навыков может быть уместной, но меняет общий план. Её не следует незаметно добавлять поверх низкого объёма, а затем удивляться, почему занятие перестало быть коротким.

17. Программа А/В: минималистичная исходная модель

Это образовательный пример для обсуждения и адаптации, а не испытанная в исследовании готовая система ZPHC. Он предполагает, что движения уже освоены, оборудование подходит, а у человека нет неразобранных противопоказаний. Для новичка сначала нужна вводная работа с большим запасом, описанная в главе о первых неделях.

Базовый календарь: понедельник — А, четверг — В. Если начинать в одно и то же время, между ними будет 72 часа, а от четверга до следующего понедельника — 96. Это арифметика календаря. Она не утверждает, что мышцы каждого человека восстанавливаются точно за такой срок или что необходимый рост происходит в определённый час.

Разминочные подходы не включены в таблицу. Один рабочий подход не означает работу без подготовки.

Тренировка А

Упражнение	Рабочие подходы	Повторения	Ориентир запаса	Пауза перед следующей рабочей задачей
Жим ногами	1	8–12	2 RIR	2–4 минуты
Жим в тренажёре для груди	1	6–10	1–2 RIR	2–4 минуты
Тяга верхнего блока перед собой	1	8–12	1–2 RIR	2–4 минуты
Румынская тяга	1	8–12	2–3 RIR	2–4 минуты
Подъёмы рук в стороны	1	12–20	1–2 RIR	1,5–3 минуты
Сгибание рук на бицепс	1	8–12	1–2 RIR	1,5–3 минуты
Подъёмы на носки	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 минуты

Существенная подготовка перед первым рабочим подходом также завершается достаточной паузой, ориентировочно двумя-четырьмя минутами. После последнего упражнения таблица не требует ждать ради формальности: указан общий принцип отдыха, а не обязательный ритуал.

Тренировка В

Упражнение	Рабочие подходы	Повторения	Ориентир запаса	Пауза перед следующей рабочей задачей
Обычный сплит-присед, задняя стопа на полу	1 на сторону	8–12 на сторону	2 RIR	2–4 минуты; между сторонами по готовности
Наклонный жим гантелей	1	8–12	2 RIR	2–4 минуты
Тяга с опорой грудью	1	8–12	1–2 RIR	2–4 минуты
Сгибание ног сидя	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 минуты
Подъёмы рук в стороны	1	12–20	1–2 RIR	1,5–3 минуты
Разгибание рук на верхнем блоке	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 минуты
Подъёмы на носки	1	10–15	1–2 RIR	1,5–3 минуты

Что именно получается за неделю

В таблицах четырнадцать рабочих подходов по принятой записи; из-за отдельного выполнения сплит-приседа слева и справа фактических попыток пятнадцать. Для каждой ноги сплит-присед остаётся одним подходом, а не двумя. Такой двойной учёт нужен только для ясности и не означает дополнительной нагрузки.

На грудь, спину как общую область, квадрицепсы каждой стороны, заднюю поверхность бедра, среднюю дельтовидную область и икры приходится примерно по два прямых рабочих подхода в неделю. На отдельные сгибания и разгибания рук — по одному. Косвенное участие рук в жимах и тягах не равно нулю, но здесь оно не переводится в универсальные «половинки подхода».

Это очень небольшой объём. Он выбран как исходный минималистичный эксперимент и не объявляется оптимальным для максимальной гипертрофии. Когда техника стабильна, время есть, восстановление удовлетворительное, а нужного результата нет, разумно рассмотреть добавление работы вместо бесконечного ужесточения единственного подхода.

Соблюдайте порядок достаточно последовательно, чтобы сравнение было осмысленным. При необходимости тренер может изменить приоритет упражнений, но тогда журнал должен отразить изменение. Румынская тяга после нескольких движений может ощущаться иначе, чем первой; не сравнивайте эти условия как одинаковые.

18. Четырёхдневный сплит: другая организация, не обязательная ступень

Следующий вариант вдохновлён идеей распределённой низкообъёмной работы, ассоциируемой с Йейтсом. Это редакционная адаптация, **не оригинальная Blood & Guts** и не дополнительный блок к программе А/В. Выбирают один вариант. Выполнение обоих одновременно создаёт совсем другую нагрузку.

День	Содержание рабочих подходов
Понедельник	Жим в тренажёре для груди 1×6–10; наклонный жим гантелей 1×8–12; сгибание рук на бицепс 1×8–12
Среда	Жим ногами 1×8–12; обычный сплит-присед 1×8–12 на сторону; румынская тяга 1×8–12; сгибание ног сидя 1×10–15; подъёмы на носки 2×10–15
Пятница	Тяга верхнего блока перед собой 1×8–12; тяга с опорой грудью 1×8–12
Суббота	Подъёмы рук в стороны 2×12–20; разгибание рук на верхнем блоке 2×10–15

Вторник, четверг и воскресенье свободны от этой силовой схемы. Применяются те же ориентиры RIR и отдыха для каждого упражнения, что и в программе А/В. При двух подходах сохраняются паузы и между ними. Обязательных форсированных повторений, негативов после отказа и дроп-сетов здесь нет.

Суммарно это пятнадцать рабочих подходов по записи и шестнадцать отдельных выполнений с учётом двух сторон сплит-приседа. По дням получается три, шесть, два и четыре подхода. Разминка, переходы и настройка оборудования по-прежнему существуют, даже когда сам список очень короткий.

Отличие от А/В — не только число посещений. Работа многих областей сосредоточена в одном дне, тогда как в двухдневной схеме она распределяется иначе. Частота и объём не одно и то же: при одинаковом недельном объёме различия частоты не показывают устойчивого универсального преимущества для гипертрофии в рассмотренных исследованиях. Но распределение влияет на удобство и качество отдельных занятий. [10]

День ног в этом варианте заметно плотнее остальных. Это не причина пройти его любой ценой. Если после первых движений качество румынской тяги ухудшается, нужно пересмотреть нагрузку, паузы или организацию, а не доказывать приверженность названию сплита.

Четыре посещения подходят не каждому расписанию. Короткий пятничный список всё равно требует дороги и подготовки. Если двухдневный формат легче поддерживать и он даёт нужный результат, переходить к четырём дням ради ощущения «продвинутого уровня» незачем.

Выберите схему по собственной задаче и возможности соблюдать её, а не по престижу. Название дня не строит мышцы. Важны выполненная работа, переносимость и способность повторять план достаточно последовательно, чтобы из него можно было сделать выводы.

19. Журнал: превращаем усилие в проверяемый результат

Журнал — не список поводов похвалить себя. Это инструмент сравнения. Полезная запись включает дату, упражнение, настройки оборудования, нагрузку, повторения, предполагаемый запас и короткое замечание по технике. Иногда достаточно добавить продолжительность паузы или причину остановки, чтобы избежать неверного вывода о всей программе.

«Жим 70×9» говорит слишком мало. «Тот же тренажёр, сиденье 4, 70×9, около 2 RIR, амплитуда прежняя, без помощи, после обычной подготовки» уже описывает конкретную попытку. Нагрузка здесь условная: цифра не предназначена для копирования другим человеком.

В двойной прогрессии сначала увеличивают повторения внутри выбранного диапазона, а затем немного повышают сопротивление. Например, при шести-десяти повторениях имеет смысл приблизиться к верхней границе с сохранением целевого запаса и техники. Повышение веса рассматривают только после выполнения этих условий, а не потому, что наступил понедельник.

Условное занятие	Нагрузка	Повторения	Условия	Возможное решение
1	70 единиц	8	Около 2 RIR, стабильная техника	Сохранить нагрузку
2	70 единиц	9	Те же настройки и амплитуда	Продолжить наблюдение
3	70 единиц	9	Пауза была заметно короче	Не объявлять плато
4	70 единиц	10	Около 2 RIR, условия сохранены	Рассмотреть небольшой доступный шаг
5	72,5 единицы	8	Около 2 RIR, техника стабильна	Начать новый цикл повторений

Это полностью вымышленный пример, а не результат участника исследования и не обещание прибавки на каждом занятии. В реальности повторения могут несколько недель оставаться одинаковыми, временно снижаться или расти после освоения техники. Не подгоняйте собственный опыт под иллюстративную таблицу.

Шаг нагрузки зависит от оборудования. Если следующий шаг наборного блока слишком велик, не нужно переходить на него ценой сокращения амплитуды. Можно дольше сохранять прежнее сопротивление, искать предусмотренное малое увеличение или обсудить другой вариант прогрессии. Самодельные крепления и небезопасные способы догрузки не являются обязательной частью метода.

При двух рабочих подходах заранее определите правило. Например, увеличение после достижения верхней границы в обоих подходах при целевом запасе. Не меняйте критерий задним числом: иначе одна и та же запись будет то успехом, то провалом в зависимости от настроения.

Полезно различать несколько видов улучшения. Дополнительное повторение при прежней технике — один результат. Та же работа с более уверенным контролем — другой. Сопоставимое выполнение с чуть большим запасом — третий. Они могут быть ценными, но не должны смешиваться в одну красивую линию роста нагрузки.

Записывайте также отклонения: другая рукоять, новый тренажёр, поездка, недостаток сна, помощь партнёра. Это не поиск оправданий. Это описание условий. Честный журнал позволяет не объявлять каждую неудачную попытку «перетренированностью» и не считать случайный удачный день доказательством идеальной программы.

Самое важное правило: запись не имеет права заставлять вас продолжать плохое движение. Если сегодня получается меньше, но качественно, сохраните именно этот результат. Точность данных полезнее рекорда, добытого отменой собственных условий.

20. Первые восемь недель: спокойный вход в серьёзную работу

Восемь недель здесь — удобный период наблюдения, а не срок обещанного преображения. Он не совпадает с универсальным временем адаптации и не означает, что любой человек должен пройти одинаковые этапы. Ниже предложена редакционная организация старта, которую можно замедлить или изменить по обстоятельствам.

На первом этапе решите, подходит ли вам интенсивная силовая работа, и выберите упражнения. При медицинских основаниях сначала получите оценку специалиста. Затем проверьте оборудование и научитесь завершать каждое движение. Для незнакомого упражнения исходная нагрузка должна позволять сосредоточиться на технике, а не на борьбе за последнее повторение.

В первые одну-две недели допустимо намеренно оставить больше запаса, например около трёх-четырёх повторений, если движения уже выполняются уверенно. Это вводная модификация, а не требование сразу работать по окончательным значениям таблицы. Если навык ещё нестабилен, календарная дата не обязывает переходить к более трудным подходам.

Следующий этап — приближение к запланированному усилию без изменения техники. Сохраняйте упражнения, настройки и способ записи. Не добавляйте дроп-сеты, новые спортивные занятия и резкие изменения питания одновременно. Чем спокойнее фон, тем легче понять, как переносится именно выбранная программа.

В середине периода просмотрите журнал. Удалось ли соблюдать расписание? Были ли понятны причины окончания подходов? Не сокращалась ли амплитуда по мере увеличения веса? Появлялись ли тревожные ощущения? Отвечайте на эти вопросы раньше, чем сравнивать фотографии тела.

Во второй половине наблюдения продолжайте небольшую прогрессию там, где она действительно доступна. Если результат стоит, не пытайтесь компенсировать это обязательным отказом. Сначала проверьте условия. Иногда единственное нужное изменение — более последовательная настройка тренажёра или нормальная пауза после подготовки.

В конце периода подведите итог без драматизации. Минималистичный формат может оказаться удобным и давать достаточный для вашей задачи результат. Может потребоваться больше объёма. Может выясниться, что отдельное упражнение подходит плохо. Каждый из этих выводов полезнее автоматической покупки новой «секретной методики».

Не измеряйте успех только изменением массы тела. Смотрите также на качество движений, регулярность, переносимость и сопоставимую работоспособность. Прибавка на весах не объясняет состав этой прибавки, а небольшой срок не всегда позволяет уверенно увидеть изменения мышц обычной фотографией.

Хорошо проведённый вводный период даёт не только результат, но и понимание. Вы знаете, как выглядит ваше нормальное выполнение, где появляются ошибки и какие условия помогают работать сосредоточенно. Это знание остаётся полезным даже после изменения программы.

21. Восстановление: не магические часы, а реальная жизнь

После тяжёлой работы хочется получить точный ответ: через сколько часов снова можно тренироваться? Универсального времени для всех упражнений, людей и обстоятельств эта книга не обещает. Календарь помогает организовать неделю, но не измеряет готовность мышц, суставов, навыка и общего самочувствия одной цифрой.

В нашей схеме дни разнесены достаточно заметно, чтобы не превращать каждый день в попытку повторить ту же тяжёлую работу. Однако пропущенная ночь, непривычная физическая работа или спортивная игра между занятиями меняют общий контекст. Два коротких посещения зала не делают неделю лёгкой, если остальное время вы переносите тяжести или интенсивно тренируетесь в другом виде спорта.

Сон — часть обычной заботы о здоровье. Совместное заявление AASM и SRS рекомендует взрослым регулярно спать семь часов и более. Это не исследование, доказывающее, что ровно семь часов максимизируют гипертрофию каждого человека. Потребность различается; стойкая сонливость и подозрение на нарушение сна заслуживают отдельной оценки. [12]

Практически полезно защищать время сна так же, как время занятия. Не оставляйте его случайным остатком дня. При сменах и поездках учитывайте изменение режима в журнале. Сравнение двух одинаковых тренировок становится менее чистым, если одна проведена после привычного отдыха, а другая — после перелёта и бессонной ночи.

Отдых не требует полной неподвижности. Обычная ходьба и повседневные дела продолжаются, если они соответствуют состоянию человека. Но не называйте тяжёлую дополнительную тренировку «активным восстановлением» только потому, что она отличается от силовой. Важна реальная нагрузка, а не удобное название.

Исследования обездвиживания и прекращения использования конечности не нужно напрямую переносить на несколько обычных дней между посещениями зала. Иммобилизация — другая ситуация, с другими условиями. Поэтому рассказ о потере мышц при неиспользовании не доказывает, что запланированный выходной разрушает результат. [14]

Проверяйте готовность без самостоятельных диагнозов. Как проходит привычная подготовка? Есть ли необычные ощущения? Восстановилась ли обычная способность выполнять повседневные задачи? Если сомнения касаются здоровья, ответ ищут не в количестве RIR. Если проблема организационная, иногда достаточно изменить день или уменьшить нагрузку, а не пытаться «продавить восстановление».

Не злоупотребляйте выражением «устала центральная нервная система». Ухудшение результата может иметь разные причины, и по одному числу в журнале их не разделить. Такой ярлык нередко мешает разобраться в более очевидных обстоятельствах: коротком отдыхе, изменённой технике, недостаточном питании или общей перегруженности недели.

Восстановление становится дисциплиной, когда вы перестаёте оценивать его как отсутствие работы. Подготовить следующий качественный подход — тоже часть плана. Иногда самым последовательным решением оказывается не дополнительный подход сегодня, а сохранение условий, в которых следующая тренировка будет осмысленной.

22. Питание: поддержать работу, а не компенсировать её крайностями

Тяжёлый подход не создаёт автоматической потребности в огромной порции еды или наборе спортивных добавок. Сначала полезно разобраться с обычным рационом: регулярностью, источниками белка, общей доступностью питания и ограничениями конкретного человека. Эта книга не составляет индивидуальный рацион и не назначает лечение питанием.

Для здоровых взрослых, занимающихся силовыми тренировками, часто обсуждается ориентир белка около 1,6 грамма на килограмм массы в сутки; диапазон до примерно 2,2 грамма иногда используют как практический запас с учётом неопределённости. В мета-анализе Morton и коллег средняя дополнительная отдача для безжировой массы переставала заметно увеличиваться выше оценённой точки около 1,6. Это не обязательная индивидуальная норма и не доказательство, что всем нужен верхний предел. [11]

Условному человеку массой 80 килограммов расчёт $80 \times 1,6$ даёт 128 граммов белка в сутки. Пример показывает арифметику, не назначение. При существенно изменённом составе тела, заболеваниях и других специальных обстоятельствах простой расчёт по фактической массе может быть неподходящим; персональную цель определяют отдельно.

Посмотрите, что уже входит в день. Подходящие источники могут включать рыбу, мясо, яйца, молочные продукты, бобовые и другие продукты в соответствии с предпочтениями, переносимостью и ограничениями. Удобнее распределить обычную еду по реальному расписанию, чем героически добирать всё одним большим коктейлем вечером.

Белок не требует отказа от остальных компонентов питания. Углеводы могут быть частью рациона, поддерживающего тренировочную работу; их наличие не означает, что вы строите только «воду». Жиры также не следует автоматически исключать ради соответствия образу бодибилдерского питания. Здесь нет обязательного соотношения для всех читателей.

Энергетические потребности индивидуальны. Не увеличивайте питание резко только потому, что программа называется тяжёлой. Быстрая прибавка массы не сообщает, какая её часть приходится на мышечную ткань. Для наблюдения полезнее несколько последовательных недель с относительно стабильными привычками, чем чередование больших переяданий и жёстких ограничений.

Вода должна быть доступна в течение занятия, но универсального обязательного литража на тренировку здесь нет. Потребность зависит от условий, продолжительности, потоотделения и здоровья. Не используйте обезвоживание ради более эффектного внешнего вида и не пытайтесь лечить тревожные послетренировочные симптомы только питьём.

Добавки не входят в обязательные условия программ. Их обсуждение не должно подменять сон, питание, технику и регулярность. Не принимайте стимуляторы, гормоны или другие препараты ради возможности переносить более тяжёлую тренировку; решения о лекарствах находятся за пределами этой книги.

При заболеваниях почек, нарушениях питания, ограничениях рациона или назначенной лечебной диете числовые ориентиры из общей книги не заменяют персональные рекомендации. И не судите о качестве тарелки исключительно по фотографии: без массы продуктов и данных о составе невозможно достоверно определить её пищевую ценность.

Хорошее питание для этой задачи не обязано быть зрелищным. Оно должно быть выполнимым, подходящим и достаточно последовательным, чтобы тренировка не существовала отдельно от остальной жизни.

23. Когда прогресс остановился: меняем причину, а не настроение

Одна неудачная тренировка ещё не образует плато. Сначала определите, что именно перестало улучшаться и при каких условиях. Одинаковые повторения в одном упражнении при росте остальных — не то же самое, что устойчивое ухудшение почти всей программы. Несколько пропусков тоже не дают основания оценивать схему как выполненный эксперимент.

Начните с проверки данных. Остались ли прежними тренажёр, положение сиденья, хват, амплитуда, темп и пауза? Не стал ли партнёр помогать раньше? Не изменился ли порядок упражнений? Если условия разные, сначала восстановите сопоставимость. Добавление ещё более тяжёлой попытки не исправит ошибку измерения.

Затем проверьте соответствие плану. Иногда человек говорит, что работает с двумя повторениями в запасе, но прекращает каждый подход значительно раньше из-за непривычного дискомфорта. Иногда, наоборот, почти все подходы заканчиваются полной потерей контроля. В обоих случаях фактическая программа отличается от написанной. Здесь полезна очная обратная связь по движению и усилию.

Следующий вопрос — общая нагрузка и обычная жизнь. Стали ли тяжелее работа, другой спорт или неделя в целом? Удалось ли сохранить сон и питание? Есть ли симптомы, которые нужно оценить медицински? Нельзя автоматически решать все эти проблемы дополнительными выходными или добавлением подходов.

Если техника стабильна, восстановление удовлетворительное, занятия регулярны, а стимул кажется недостаточным, можно рассмотреть небольшой рост объёма. Например, добавить один дополнительный рабочий подход для выбранной области в одном занятии, сохранив остальные условия. Это редакционный пример постепенного изменения, а не универсальное назначение. На низком исходном объёме такая проверка логичнее, чем догма о запрете второго подхода. [8,18]

Изменяйте по одному существенному параметру и наблюдайте несколько сопоставимых тренировок. Если одновременно добавить подходы, сократить паузы, заменить упражнения и перейти к отказу, причины нового результата останутся неизвестными. Даже положительная динамика не объяснит, какое изменение было полезным.

Когда усталость накапливается и качество падает, возможно временное облегчение: меньше рабочих подходов, меньшая нагрузка или больший запас в хорошо знакомых движениях. Конкретный вариант зависит от причины и состояния. Облегчённая неделя не является обязательной процедурой по календарю и не служит лечением неизвестного заболевания.

Не нужно автоматически увеличивать интервал отдыха после каждого отсутствующего рекорда. При очень редких тренировках можно просто уменьшить общую практику и недельную работу, так и не решив исходный вопрос. В то же время упорно повторять ухудшающиеся занятия ради расписания тоже бессмысленно. Сначала определите проблему, затем выбирайте изменение.

Хороший критерий решения — его объяснимость. «Я добавляю один подход для груди, потому что техника стабильна, переносимость хорошая, а прогресс в двух жимах остановился на протяжении достаточного числа сопоставимых занятий» понятнее, чем «метод перестал удивлять, поэтому теперь буду делать всё до отказа». Осмысленная коррекция сохраняет дисциплину, а не отменяет её.

24. Вопросы, которые чаще всего мешают начать

Если я не работаю до отказа, это ещё Heavy Duty?

Исторические определения и современные адаптации различаются. В этой книге важнее честно назвать вариант, чем спорить о праве на название. Это низкообъёмная программа, вдохновлённая НГТ, с запланированным запасом. Она не выдаётся за точную авторскую систему Ментцера. Возможность результата без обязательного отказа поддерживается исследованиями, но это не разрешение выполнять любую работу без достаточного усилия. [6,7]

Почему здесь так мало подходов, если для роста часто обсуждают больше?

Потому что книга рассматривает минималистичный вариант как инструмент, а не утверждает его оптимальность. Минимальная выполнимая программа и программа для максимально возможной гипертрофии могут различаться. Если основной приоритет — приближение к максимальному росту, очень низкий объём может потребовать увеличения. Ограничение прямо обозначено, а не спрятано в конце после обещания чудес.

Можно ли добавлять «всего один» дроп-сет после каждого упражнения?

Можно изменить программу, но тогда она перестанет быть описанной здесь. Дроп-сет добавляет работу после основной части и меняет фактическую нагрузку. Слова «это всё один подход» не отменяют дополнительных повторений. Если вы хотите оценивать низкообъёмную схему, сначала выполните именно её, без скрытых продолжений.

Как быть с форсированными повторениями и негативами?

Они существуют в тренировочной практике и исторических описаниях, но не входят в наши исходные схемы. Не нужно считать их обязательной ступенью после освоения обычного подхода. Для материала общего назначения важнее дать понятную работу, управляемое завершение и возможность последовательно изменять объём, чем обучать читателя предельным приёмам без очного контроля.

Подойдёт ли схема женщине или человеку старше сорока?

Нельзя назначить одинаковую трудность всем людям по полу или возрастной группе. Вопросы подготовки, здоровья, опыта и переносимости остаются индивидуальными. Возраст сам по себе не определяет точное число дней отдыха, а фотография молодой модели не ограничивает круг людей, которым может быть полезна силовая работа. При специальных состояниях требуется соответствующая адаптация. [18]

Нужно ли отказаться от кардио?

Нет основания превращать низкообъёмный силовой формат в запрет на другую активность. Но её нужно учитывать при организации недели. Полноценные рекомендации по общей физической активности включают не только мышечное укрепление, но и аэробную нагрузку. Эта книга

посвящена силовой части и не заявляет, что два коротких занятия заменяют весь двигательный режим. [22]

Что делать, если получилось больше верхней границы повторений?

Сначала проверьте запас и технику. Если повторения действительно сопоставимы и усилие соответствует задаче, можно рассмотреть небольшой шаг сопротивления на следующем занятии. Не обязательно немедленно переделывать подход с большим весом. Такой повтор добавил бы незапланированную работу и изменил первоначальный объём.

Что делать, если получилось меньше нижней границы?

Не пытайтесь любой ценой «добрать» число с помощью тела. Проверьте нагрузку, подготовку, отдых и знакомство с упражнением. На следующей попытке может потребоваться меньшее сопротивление. Если причина связана с болью, необычной слабостью или другими симптомами, вопрос выходит за пределы обычной прогрессии.

Можно ли судить об эффективности по поту и выражению лица?

Нет. Фотография может передавать концентрацию и напряжённую атмосферу, но не определяет RIR, внутреннее мышечное напряжение, полную амплитуду или результат нескольких месяцев. Пот также зависит от условий. Визуальная драматичность не является единицей тренировочной эффективности.

Как долго сохранять программу?

Пока она соответствует задаче, выполняема, переносится и даёт достаточные основания продолжать. Нет обязанности менять её после заранее придуманного количества недель ради «удивления мышц». Но и сохранять неудобную или неработающую схему только из верности названию не нужно. Регулярная оценка полезнее обеих крайностей.

Что делать после пропуска?

Не превращайте возвращение в наказание удвоенным объёмом. Продолжите выбранную последовательность с учётом длительности перерыва и состояния. После болезни или существенной паузы может потребоваться более осторожное возвращение. Пропуск — событие в расписании, а не моральный долг перед штангой.

Как понять, что я действительно тренируюсь серьёзно?

Вы можете объяснить свою задачу, показать сопоставимые записи и назвать условие остановки. Вы не добавляете работу только ради ощущения вины и не скрываете помощь партнёра. Вы стараетесь выполнить запланированное качественно, а затем делаете выводы. Такой подход серьёзен даже без крика, камеры и рекордного веса.

25. Ваша следующая тренировка: короткий план внимания

Не пытайтесь запомнить всю книгу перед входом в зал. Подготовьте одну страницу со своей выбранной схемой, настройками оборудования и местом для записи результата. На ней должны быть понятны упражнение, диапазон повторений, ориентир запаса и правило окончания. Всё остальное помогает этим решениям, а не конкурирует с ними.

До первого рабочего подхода проверьте самочувствие и пространство. Поставьте оборудование в нужное положение, выполните подготовку и убедитесь, что знаете способ завершения. Если сегодня условия отличаются, отметьте это заранее. Не нужно ждать неудачи, чтобы признать, что тренажёр другой или ночь была необычной.

Во время движения сосредоточьтесь на небольшом числе опорных признаков. Стабильна ли позиция? Сохраняется ли путь? Не начинает ли дополнительная помощь подменять работу? Вы не обязаны одновременно анализировать каждую мышцу. Достаточно не отпускать те условия, которые делают повторение вашим выбранным упражнением.

После подхода запишите результат сразу. Не откладывайте запись на вечер в расчёте на память: она легко добавляет уверенности и убирает неудобные детали. Короткая честная запись полезнее длинного эмоционального отчёта. Укажите причину окончания, если она была не обычным достижением целевого запаса.

Затем переходите к следующей задаче после нужной паузы. Не проверяйте свою серьёзность случайным дополнительным подходом. Если изменение действительно требуется, сделайте его частью осмысленного решения и отметьте. Программа должна оставаться видимой, а не растворяться в импульсах.

По окончании занятия вам не нужно доказывать, что вы полностью истощены. Посмотрите, удалось ли выполнить выбранный объём, сохранить контроль и получить полезные данные. Это уже содержательный итог. Впереди обычная жизнь, питание, сон и следующая возможность повторить работу немного лучше.

26. Сила, которую можно продолжать

У сильного подхода есть особая тишина. В ней остаются сопротивление, выбранное движение и ваше решение не делать его хуже ради красивого конца. Именно такое усилие заслуживает уважения: требовательное, но не бесконтрольное; честное, но не показательное.

Вы можете работать очень тяжело и одновременно оставлять повторения в запасе. Можете сокращать тренировочный объём и признавать, что со временем потребуется больше. Можете уважать великих атлетов, не копируя каждый элемент их жизни. Эти вещи не противоречат друг другу. Они делают тренировку взрослой.

Не откладывайте последовательность до идеального периода. Но и не требуйте от себя одинакового результата в любых обстоятельствах. Выберите выполнимый план, подготовьте условия и начните с того уровня, который действительно контролируете. Дальше вам предстоит не один героический день, а серия разумных решений.

Через несколько недель самым ценным может оказаться не только число на снаряде. Возможно, вы впервые научитесь различать усилие и суету, перестанете спорить с каждым неудачным повтором и сможете объяснить, почему меняете программу. Это не отвлечение от результата. Это способ перестать зависеть от случайной удачи.

Heavy Duty в лучшем практическом прочтении — не приказ уничтожить себя за короткое время. Это приглашение убрать лишнее и серьёзно относиться к оставшемуся. К подготовке. К движению. К записи. К отдыху. К следующей попытке.

Не стремитесь сделать тренировку максимально жестокой. Сделайте её настолько точной и требовательной, чтобы следующий шаг можно было заслужить — и повторить.

Уведомление о назначении и ограничениях материала

Материал предназначен для общего образования совершеннолетних читателей в области силовой тренировки. Он содержит описания и редакционные примеры, а не персональную оценку здоровья, медицинский совет, диагностику, лечение, реабилитационное назначение или индивидуальную инструкцию к началу и изменению интенсивных нагрузок.

Таблицы, диапазоны повторений, RIR, паузы, сроки наблюдения и расчёты питания не следует автоматически применять без учёта подготовки, состояния здоровья, лекарств, ограничений и особенностей оборудования. Медицинские вопросы обсуждаются с соответствующим лицензированным специалистом; практическое обучение движению — с квалифицированным тренером в пределах его компетенции. Инструкции изготовителя оборудования и индивидуальные медицинские ограничения имеют приоритет.

Не откладывайте обращение за помощью и не отменяйте лечение на основании прочитанного. При опасных симптомах прекратите нагрузку и обращайтесь за медицинской помощью, включая экстренную при необходимости. Материал не обещает конкретного прироста мышц, силы, изменения внешности или отсутствия травм.

Приведённые исследования относятся к определённым участникам, упражнениям и условиям. Они не проверяют две программы этой книги как единый продукт. Практические подсказки и алгоритмы являются редакционной адаптацией. Исторические сведения не означают одобрения материала упомянутыми спортсменами, авторами, организациями или издателями.

Фотографии показывают отдельные моменты и не заменяют демонстрацию полного движения. Они не устанавливают применённую программу, рабочий вес, запас повторений, безопасность или результаты изображённых людей. Люди на фотографиях не представлены как участники исследования, представители ZPHC® или лица, рекомендующие продукт.

Это уведомление не направлено на исключение прав читателя или ответственности, которые не могут быть ограничены применимым законодательством. Оно не создаёт абсолютного освобождения от ответственности.

Источники и характер доказательств

Научные работы ниже служат опорой для конкретных утверждений, а не сертификатом эффективности программы. Исторические источники [15–16] отделены от исследований. Общие сведения о безопасности [20–21] и физической активности [22] не заменяют индивидуальную консультацию.

[1] **Lim C и соавт.** An Evidence-Based Narrative Review of Mechanisms of Resistance Exercise-Induced Human Skeletal Muscle Hypertrophy. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2022;54(9):1546–1559. DOI: 10.1249/MSS.0000000000002929. [Источник](#). Обзор механизмов; не клиническое испытание программ этой книги.

[2] **Damas F и соавт.** Resistance training-induced changes in integrated myofibrillar protein synthesis are related to hypertrophy only after attenuation of muscle damage. *The Journal of Physiology*. 2016;594(18):5209–5222. DOI: 10.1113/JP272472. [Источник](#). Исследование тренировочной адаптации; болезненность не является измерением роста.

[3] **Roberts MD и соавт.** Sarcoplasmic Hypertrophy in Skeletal Muscle: A Scientific “Unicorn” or Resistance Training Adaptation? *Frontiers in Physiology*. 2020;11:816. DOI: 10.3389/fphys.2020.00816. [Источник](#). Обзор дискуссии и методологических ограничений; сопоставлять с [4].

[4] **Van Every DW и соавт.** Load-induced human skeletal muscle hypertrophy: Mechanisms, myths, and misconceptions. *Journal of Sport and Health Science*. 2026;15:101104. DOI: 10.1016/j.jshs.2025.101104. [Источник](#). Критический обзор механизмов, пампа, гормональных и саркоплазматических объяснений.

[5] **Schoenfeld BJ и соавт.** Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2017;31(12):3508–3523. DOI: 10.1519/JSC.0000000000002200. [Источник](#). Включённые сравнения предусматривали работу до моментального мышечного отказа; не означает равенства любых лёгких и тяжёлых подходов.

- [6] Refalo MC, Helms ER, Robinson ZP, Hamilton DL, Fyfe JJ. Similar muscle hypertrophy following eight weeks of resistance training to momentary muscular failure or with repetitions-in-reserve in resistance-trained individuals. *Journal of Sports Sciences*. 2024;42(1):85–101. DOI: 10.1080/02640414.2024.2321021. [Источник](#). 18 тренированных участников; внутрисубъектное сравнение с использованием жима и разгибания ног; вывод ограничен исследованными условиями.
- [7] Hermann T и соавт. Without Fail: Muscular Adaptations in Single-Set Resistance Training Performed to Failure or with Repetitions-in-Reserve. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2025;57(9):2021–2031. DOI: 10.1249/MSS.00000000000003728. [Источник](#). 42 тренированных молодых участника выполняли один подход из девяти упражнений дважды в неделю в течение 8 недель; это не программа А/В этой книги.
- [8] Pelland JC, Remmert JF, Robinson ZP, Hinson SR, Zourdos MC. The Resistance Training Dose Response: Meta-Regressions Exploring the Effects of Weekly Volume and Frequency on Muscle Hypertrophy and Strength Gains. *Sports Medicine*. 2026;56:481–505. DOI: 10.1007/s40279-025-02344-w. [Источник](#). Мета-регрессии; средняя зависимость не устанавливает индивидуальную оптимальную дозу.
- [9] Singer A и соавт. Give it a rest: a systematic review with Bayesian meta-analysis on the effect of inter-set rest interval duration on muscle hypertrophy. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2024;6:1429789. DOI: 10.3389/fspor.2024.1429789. [Источник](#). Данные о паузах между подходами, а не доказательство точного обязательного отдыха для каждого читателя.
- [10] Schoenfeld BJ, Grgic J, Krieger J. How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency. *Journal of Sports Sciences*. 2019;37(11):1286–1295. DOI: 10.1080/02640414.2018.1555906. [Источник](#). Важно различать сравнения с уравненным и различающимся недельным объёмом.
- [11] Morton RW и соавт. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. *British Journal of Sports Medicine*. 2018;52(6):376–384. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097608. [Источник](#). Здоровые взрослые без ограничения энергии; ориентир 1,6 г/кг не является индивидуальным назначением. К статье опубликовано исправление 2020 года. [Исправление](#).
- [12] Watson NF и соавт. Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2015;11(6):591–592. DOI: 10.5664/jcsm.4758. [Источник](#). Консенсус о сне для здоровья, не испытание оптимальной продолжительности сна для гипертрофии.
- [13] Bhasin S и соавт. The Effects of Supraphysiologic Doses of Testosterone on Muscle Size and Strength in Normal Men. *New England Journal of Medicine*. 1996;335(1):1–7. DOI: 10.1056/NEJM199607043350101. [Источник](#). Используется только для объяснения ограничений переноса чужих результатов; не рекомендация применения препаратов.
- [14] Wall BT и соавт. Short-term muscle disuse lowers myofibrillar protein synthesis rates and induces anabolic resistance to protein ingestion. *American Journal of Physiology — Endocrinology and Metabolism*. 2016;310(2):E137–E147. DOI: 10.1152/ajpendo.00227.2015. [Источник](#). Иммобилизация ноги на пять дней; не обычные выходные между тренировками.

- [15] **DY Nutrition**. Dorian Yates High Intensity Training Method. 2023. [Источник](#). Исторический контекст со стороны связанного бренда, не независимая проверка эффективности.
- [16] **Mentzer M, Little JR**. High-Intensity Training the Mike Mentzer Way. McGraw Hill; ©2003. Publisher publication date: December 13, 2002. eISBN 9780071610957. [Источник](#). Историческая книга; используется как контекст, не как исследование.
- [17] **Schoenfeld BJ, Ogborn DI, Krieger JW**. Effect of repetition duration during resistance training on muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2015;45(4):577–585. DOI: 10.1007/s40279-015-0304-0. [Источник](#). Обзор темпа; не подтверждает необходимость единственного счёта повторения.
- [18] **Currier BS, D'Souza AC, Fiatarone Singh MA и соавт.** American College of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults: An Overview of Reviews. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2026;58(4):851–872. DOI: 10.1249/MSS.00000000000003897. [Источник](#). Позиция обобщает данные для здоровых взрослых; низкообъёмные схемы этой книги не объявляются оптимальными для максимальной гипертрофии.
- [19] **Robinson ZP и соавт.** Exploring the Dose-Response Relationship Between Estimated Resistance Training Proximity to Failure, Strength Gain, and Muscle Hypertrophy: A Series of Meta-Regressions. *Sports Medicine*. 2024;54(9):2209–2231. DOI: 10.1007/s40279-024-02069-2. [Источник](#). Оценённый RIR и мета-регрессии имеют ограничения; не задают точный оптимум отдельному человеку.
- [20] **CDC / NIOSH**. Signs and Symptoms of Rhabdomyolysis. 2025. [Источник](#). Признаки, при которых требуется немедленное обращение за медицинской помощью.
- [21] **American Heart Association; Mayo Clinic**. Warning Signs of a Heart Attack; dizziness information. [Источник](#). Не ставят диагноз читателю; при экстренных признаках обращаться в местную службу экстренной помощи. [Дополнительный источник](#).
- [22] **World Health Organization**. Physical activity. 2024. [Источник](#). Силовая часть программы не заменяет все компоненты общей физической активности.