

www.orgpsiholog.ru ОБЩИЙ КАТАЛОГ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ			
№	Название	Краткое описание	Примечание
1.	Абсолютная база	Разминка – Разогрев/растяжка – Правильная техника – Предельная концентрация – Контролируемое сверхусилие – Акцент на комплексных базовых (многосуставных) упражнениях.	Тебе нужны комментарии?
2.	Негативные повторения	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Рабочий сет почти до отказа – Поднимать тебе помогают, а вот опускаешь сам и медленно.	Вес берется больше 1ПМ, примерно на 10%. Делать не более 8 повторов.
3.	Включение мышц через 1ПМ	Как дошел (после разминки) до своего типичного рабочего веса, в следующем подходе сделай 1ПМ, после чего вновь (в следующем подходе) вернись к своему рабочему весу или немного большему. Например: В жиме лежа 100 кг – это Ваш типичный рабочий вес в 8-12 повторениях (когда последний повтор – почти отказной), тогда пример такой: Разминка – 100 кг – 125 кг – 100 кг <u>СХЕМА</u> : Рабочий сет – 1ПМ - Рабочий сет.	1ПМ – одноповторный максимум Смысл приема в том, чтобы запустить с помощью 1ПМ как можно больше волокон, после чего рабочий вес дается даже легче, чем перед 1ПМ. После 1ПМ отдых 3-5 мин. перед рабочим сетом.
4.	Отдых	Если ты дошел до «плато», то, очень вероятно, что просто перетренировался и тебе следует забросить зал на недельку – другую, а то и больше. За 1 мес. с твоими мышцами ничего плохого не случится.	Восстанавливаются суставы и связки, заживают микротравмы.
5.	Ступенчатые сет (тоже, что Дропп-сет , Стрип-сет)	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Сет до отказа с раб. весом и макс. повторений – Скинул немного и до отказа – Скинул и до отказа – и т.д. Время на отдых – только чтобы сменить отягощение (или вообще с помощниками).	Существенно повышается качество мышц – используется как элемент предсоревновательной подготовки.
6.	Пирамида	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Далее в каждом рабочем подходе добавляешь по 10-25 кг. Пять сетов на подъем и два на спад. Например: 60 кг (12 повт.) – 85 кг (10 повт.) – 100 кг (8 повт.) – 125 кг (6 повт.) – 130 кг (6 повт.) – 100 кг (8 повт.) – 85 кг (10 повт.)	Классика.
7.	Полупирамида	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Далее в каждом рабочем подходе добавляешь по 10-25 кг. Пять-шесть сетов, идешь только на подъем без спада.	То же классика.
8.	Пирамида + 1ПМ	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Рабочий сет с запасом – Добавил и опять оставил на запас – Добавил и опять оставил на запас – и т.д. до 1ПМ. По сути все сет до последнего рекордного есть подготовка к нему.	Используется для выхода на новые силовые показатели.
9.	Перевернутая пирамида	<u>СХЕМА</u> : Разминка – Пара сравнительно легких сетов (накачать мышцу кровью) – 8 повторов с максимальным весом – еще 6 повторов с максимальным весом – 6 повторов с весом на 10-15 кг меньше. Например: 60 кг (12 повт.) – 85 кг (10 повт.) – 130 кг (8 повт.) – 130 кг (6 повт.) – 120 кг (6 повт.)	Травмоопасно. Применять только опытным. Смысл – загрузить мышцу сразу по полной (пока свежа), а потом уменьшая нагрузку.
10.	Двойной тренинг	Два дня подряд тренируешь одну и ту же мышечную группу, но разными упражнениями.	Интервал между тренировками не должен превышать 48 часов.
11.	Флэшинг	Делаешь не два – три упражнения на мышцу, а шесть – десять. Одно упражнение делаешь запланированное число подходов, потом другое упражнение и т.д. по порядку, не совмещая упражнения.	Смысл – прогнать через мышцу как можно больше крови. Используется для выхода из застоя.
12.	Пампинг	Сеты с безумным числом повторов (около 100, например), с легким весом, естественно.	На прорисовочку, на добивочку.
13.	Суперсеты	Качаешь мышцы антагонисты поочередно и без перерыва между упражнениями. Получается сдвоенный сет из двух упражнений на мышцы антагонисты. Например, бицепс-трицепс, грудь-спина...	Смысл – при прокачке одной мышцы кровью накачивается и мышца антагонист, она уже разогрета и готова к нагрузке.
14.	Комбинированные сет (комбисеты)	Делаешь одну мышцу, но двумя разными упражнениями сразу – половина сдвоенного сета одним упражнением, половина другим. Например, комбисет на бицепс из подъемов штанги стоя и концентрированных подъемов.	Выполняется без паузы между упражнениями одного сдвоенного сета.
15.	Трисеты	Делаешь одну мышцу, но тремя разными упражнениями сразу – по сету на каждое упражнение, друг за другом, без перерыва на отдых.	Это тоже, что комбисеты, только на одно упражнение больше. Используется для мышц имеющих три и более пучков.
16.	Гигантские сет	Делаешь 4-6 упражнений в одном «гигантском» сете. Период отдыха между упражнениями в этом «гигантском» сете – не более 30 сек. Гигантский сет делается 3-4 раза.	Еще круче, чем комбисеты или трисеты.
17.	Время отдыха	Отдых между сетами 60 – 90 сек. – на рост мышц. Если 3 – 6 минут – на силу.	

18.	Отдых – пауза	Делаешь 2-3 повторения с максимальным весом, затем отдыхаешь 30-45 секунд и выполняешь еще 2-3 повторения, потом снова отдыхаешь и делаешь еще 2 повторения. Опять отдыхаешь 60-90 секунд и, наконец, добиваешь финальные 1-2 повторения.	Получится, что ты сделаешь целый сет из 7-10 повторений.
19.	Изменение хвата и/или угла атаки	Хват, как известно бывает не только узкий, средний и широкий. И работать с весом можно совершая движения под разными углами. Например, за счет непривычного изменения угла наклона скамьи.	Полезно практиковать время от времени, для профилактики застоя и улучшения форм.
20.	Подчеркнуто медленные повторы	Смысл в том, чтобы полностью исключить момент инерции.	Требуется предельной концентрации и самоотдачи. Выполнять с хорошим разогревом и растяжкой.
21.	Пиковое сокращение	В верхней точке амплитуды ненадолго задержите вес, продлевая момент максимального мышечного сокращения.	Усилим воли добавить в силе сокращения в верхней точке амплитуды.
22.	Форсированные повторения	Когда партнер, страхуя, помогает тебе выжать еще 1-3 последних повтора.	Используй проверенного, лучше – опытного партнера.
23.	Жжение	После отказа делаешь еще 2-3 повтора в половину или даже на четверть амплитуды.	Делать только со страховкой.
24.	Частичные повторения	Сознательно ограничиваешь амплитуду движения для того, чтобы серьезно повысить тренировочные веса. Хорошо работает на набор массы, но только не на форму.	Некоторые считают, что прием работает только на силу, и только потом дает прирост массы – за счет роста весов в рабочих сетах.
25.	Чередование	Чередуешь сетов на крупные мышцы с сетов на мелкие. Например, грудь-пресс.	Используется при отставании какой – либо малой мышечной группы.
26.	Скоростная тренировка	Берешь вес на 6-7 повторений в подходе. Упражнения делаешь во взрывном стиле (фазу подъема делаешь максимально быстро), но технически правильно. Но разминка и опускание веса – медленно.	Применяется профи в первые месяцы межсезонья, когда нужно быстро вернуть прежние объемы и силу.
27.	Качественная тренировка	Постепенно сводишь время между сетов к минимуму, не снижая количество упражнений.	Это предсоревновательный прием. С его помощью усиливают мышечную дефиницию и т.н. «венозность».
28.	Предварительное утомление	Предварительным упражнением утомляется мышца или некий пучок мышцы для того, чтобы сместить акцент нагрузки в следующем упражнении. Например, утомляешь квадрицепсы разгибаниями, чтобы потом в приседаниях их убить на все сто. Или, другой пример, утомляешь трицепсы, чтобы больше включить в работу грудь при относительно малом весе снаряда.	Прием требует специальных навыков и длительного опыта тренинга - используется профессионалами.
29.	Односторонний тренинг	Раздельная тренировка мышц левой и правой стороны.	Минус – травмоопасно. Плюс – одной рукой можно выжать не 50% веса от двух рук, а на 10-15% больше.
30.	Задержка дыхания	Делаешь повторы в подходе с задержкой дыхания, пока можешь.	Делать со страхующим. На повышение выносливости и усиление анаэробного режима тренинга. Используется для преодоления «плато», для продвинутых.
31.	Изометрия	Статические нагрузки с приспособлениями, с собственным телом или усилием воли.	Профи делают по 2-3 раза в неделю, используя позы для демонстрации.
32.	Эклектика	Приходишь без плана, качаешь <u>только</u> то, что хочется. Сочетать можно все, даже то, что обычно не сочетают.	Предельно выкладываясь.
33.	Бег – танцы – активные игры – боевые искусства	Интеграция мышечно-суставной работы всего тела.	Качественно улучшают общую гармонию форм. Профилактика «плато».
34.	Окклюзия	Перетягивание мышцы жгутом для прекращения притока крови – мышца работает в сверханаэробном режиме. Исследования Наоката Ишии и др.	Применяется <u>только</u> под наблюдением спортивного медика со специальной лицензией.