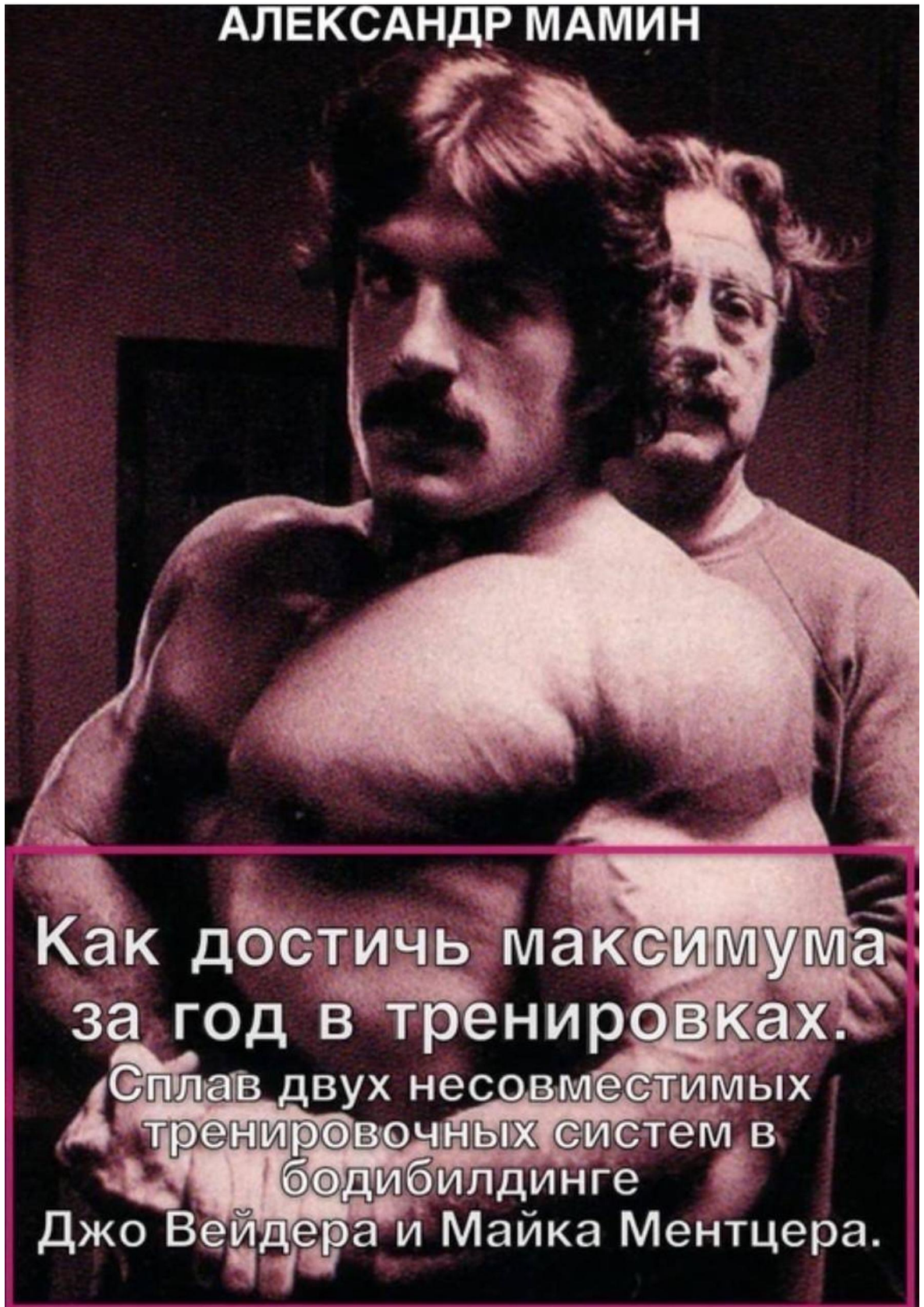


АЛЕКСАНДР МАМИН



**Как достичь максимума
за год в тренировках.**

Сплав двух несовместимых
тренировочных систем в
бодибилдинге
Джо Вейдера и Майка Ментцера.

Александр Мамин

**Как достичь максимума за
год в тренировках. Сплав двух
несовместимых тренировочных
систем в бодибилдинге Джо
Вейдера и Майка Ментцера**

«Автор»

2026

Мамин А. В.

Как достичь максимума за год в тренировках. Сплав двух несовместимых тренировочных систем в бодибилдинге Джо Вейдера и Майка Ментцера / А. В. Мамин — «Автор», 2026

Приобретая эту книгу, вы приобретаете эффективный годовой курс для прогресса тренировок! Проверено на себе и на других людях! Я увидел путь и ясность после чтения множества литературы, как книг первоисточников по этим тренировочным системам, так и журналов, а также собственного опыта и наблюдения за тренирующимися в тренажёрном зале. А главное, в книге указано практически, как менять свой тренировочный комплекс с течением времени, чтоб прогрессировать и не стоять на месте. Книга, надеюсь, внесёт ясность в понимание своих личных тренировок, что, как и зачем. В книге приводятся различные факты и нюансы, не понимая которые, большинство ничего не достигают в коррекции или строительстве своего тела в фитнесе и бодибилдинге. Для мужчин и женщин. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Мамин А. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Мамин Александр	5
Теоретическая часть.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Как достичь максимума за год в тренировках. Сплав двух несовместимых тренировочных систем в бодибилдинге Джо Вейдера и Майка Ментцера

Мамин Александр

Как достичь максимума за год в тренировках.

Сплав двух несовместимых тренировочных систем в бодибилдинге Джо Вейдера и Майка Ментцера.

Издание 2 переработанное, 2023 год

Первоначальное издание книги 2021 год

В данной книге представлена попытка, объединения двух несовместимых тренировочных систем Джо Вейдера и Майка Ментцера.

В основе лежат теории и тренировочные системы, описанные Джо Вейдером и Майком Ментцером в своих методических пособиях, а также личный опыт тренировок и наблюдений.

В теоретической части вы узнаете, каким образом можно соединить данные тренировочные системы, как одна может трансформироваться в другую и описание этого в практической части.

Уже в практической части представлен основной комплекс эффективных упражнений, эволюции тренировочной схемы с течением времени, чтоб прогрессировать, избегая перетренированности.

Данная книга поможет разобраться новичкам, как нужно строить свою тренировку, чтобы у них был результат, и как этот результат довести до максимального значения всего за год. Также думаю, что книга поможет посетителям тренажёрных залов «среднего» уровня достичь больших результатов, а спортсменам – значительно улучшить свои показатели.

Введение.

Данную книгу я посвящаю Майку Ментцеру и его делу всей жизни, как величайшему тренеру и методисту в мире бодибилдинга.

В наше время много различных источников информации, в которых высказываются противоречивые мнения о тренировках. Многие авторы предлагают множество различных видов тренировок, каждая из которых обладает своими достоинствами и недостатками. И обычному человеку становится сложно понять, что реально будет работать, а что нет.

К сожалению, сейчас не существует единой системы тренировок, которая подходила бы каждому человеку, учитывала бы его индивидуальные особенности и давала бы гарантированный результат. Ситуацию усугубляет тот факт, что многие авторы, дающие советы, как правило, являются опытными спортсменами, которые принимают те или иные специальные добавки. Иными словами, методики дают люди, которые большую часть времени тренировались и тренируются с помощью гормонозаместительной терапии. Обычным людям, которые не прини-

мают никакие гормональные добавки, придется тренироваться очень долго, а период восстановления у них будет очень медленным, чтобы чего-то достичь в росте мышечной массы тела, если вообще будет результат. Из этого следует, что люди, которые занимаются, используя различные добавки, о которых говорилось выше, не должны давать свои методики тем, кто занимается без употребления добавок, если у них самих не было опыта «натурального тренинга».

Перед основной, теоретической частью раскроем определения фитнеса и бодибилдинга.

Слово «Фитнес» означает пригодный к чему-либо. Спортивный фитнес – соревновательная дисциплина, суть которой – продемонстрировать физическое и ментальное здоровье человека через его готовность к физической работе («Теория и методика фитнеса», учебное пособие).

Бодибилдинг (англ. body building — строительство тела). Суть бодибилдинга заключается в создании огромной по размерам и идеальной по форме мышечной массы, которая затем демонстрируется на соревнованиях.

Хотя и у человека, занимающимся фитнесом и у бодибилдера, могут быть спортивные, натренированные тела, но все-таки отличия есть. Фитнес в первую очередь ориентирован на здоровье человека, а бодибилдинг – это уже спорт, где на первом месте всегда будет стоять результат, конечно не забывая при этом и о своём здоровье, но это уже во вторую очередь.

Теоретическая часть.

Когда-то давно я ознакомился с энциклопедией по бодибилдингу "Система строительства тела" Джо Вейдера (Joe Weider), и некоторое время тренировался по этим принципам, как и многие сейчас тренируются в тренажёрных залах. А это «Интуитивный принцип тренировок», то есть такой, при котором получается прогрессировать методом подбора количества подходов, сетов, сплитов и объёмов. Выбирается то, что работает, как и сами упражнения для групп мышц. Сам Джо Вейдер рекомендовал в начале занятий новичкам выполнять по 2 подхода на каждую мышечную группу и по 2 упражнения на них. Тренировки лучше было бы вести через день с разделением на сплит (двухдневный), например, на «Низ тела» и «Верх тела». В каждом подходе он рекомендовал делать 8-12 повторений, а так же другие диапазоны повторений. По мере роста тренированности, Вейдер рекомендовал увеличить количество подходов до 3, в редких случаях до 4, для увеличения интенсивности занятия. В дальнейшем, он советовал увеличить количество тренировок с 3 до 4-5 в неделю. Но это уже могло приводить к перетренированности, как и методики доработки подходов дробными весами («Дробсетами»), а так же «Суперсетами», «Трисетами» и другим, так как всё это увеличивает интенсивность и тренировочный стресс. Поэтому тренировать тело он уже рекомендовал с делением на 3 части, например 3 раза в неделю, как на начальном уровне. Например:

- 1 день: ноги;
- 2 день: широчайшие-грудные;
- 3 день: руки + дельты.

Или вариации для 2 дня: широчайшие + бицепс, а для 3 дня: грудь + трицепс, с добавлением дельт.

Существуют и другие вариации, но в целом получалось, что одна мышечная группа прорабатывалась уже 1 раз в неделю, и этого хватало бы на некоторое время для отдыха и восстановления, как и некоторого прогресса в росте мышц. Не смотря на это, дальше обычно человек останавливался в прогрессе примерно после полугода тренировок, так как уже не хватало ресурсов для восстановления организма. Спортивное питание частично решало эту проблему, но перетренированность оставалась, как и недовосстановленность организма. Далее уже никакие «изыски» тренинга Джо Вейдера не помогали. Как вариация помогал ещё приём – одна неделя лёгких тренировок, а вторая неделя - тяжёлых. Во время лёгких тренировок с половинными рабочими весами и не до отказа, организм в некоторой мере восстанавливался от местной перетренированности тяжёлой недели (местная перетренированность обычно проходит после 2-3 дней). Но позже сам Вейдер через свой журнал «Muscle & Fitness» предостерегал, что интенсивный тренинг подрывает здоровье и иммунную систему; что отказной подход должен быть в последнем подходе, и то - не в каждом упражнении; и что лучше заниматься фитнесом не на результат, а для здоровья.

Позже мне посчастливилось познакомиться с системой «Супертренинга» Майка Ментцера (Mike Mentzer), с его кардинально иными методами, с понятием «Интенсивного» и «Сверхинтенсивного» тренинга (ВИТ), а так же «Научно обоснованного» тренинга в отличие «Интуитивного» тренинга Вейдера. В современном фитнесе этот принцип, который раньше постулировал Ментцер, носит название «Принцип сверхотягощения» (Heavy duty)*.

*Основу своего тренинга он почерпнул у своего учителя Артура Джонса (Arthur Jones), несколько видоизменив его.

Ознакомившись с «Супертренингом» я не стал сразу менять свою тренировочную систему, считая, что ещё из старой системы Вейдера, по которой тренировался, можно выжать что-то. Хотя в то время я все-таки сократил число рабочих подходов с 3 до 2 в одном упражнении, что дало результат, видимо в том плане, что уменьшив объём тренировки на одну треть, я стал меньше перетренировываться и, соответственно, лучше восстанавливаться. К тому моменту моя тренировочная программа выглядела как 5-дневный сплит, к чему я приходил интуитивно, переходя на него с 3-дневного и 4 - дневного сплита. Тренировки были через день, поэтому длительность всего сплита по времени с днями отдыха составляла 10 дней. Получалось, что одна мышечная группа работала раз в 10 дней.

Тем не менее, достигнув определённых успехов в системе 5-дневного сплита длительностью в 10 дней, я всё равно перетренировывался, ибо тренировки были очень тяжёлыми (рабочие веса росли). Тогда я опять стал экспериментировать, тренируясь в стиле одной лёгкой тренировки и одной тяжёлой с чередованиями, в сумме получая микроцикл из двух 5-дневных сплитов, длительностью примерно по 10 дней каждый.

Так же я экспериментировал – один 5-дневный сплит силовой, где у меня было от 3 до 10 повторений в каждом подходе (2 подхода в сумме), другой 5-дневный сплит лёгкий – половинные веса от рабочих и просто по 8 раз в подходе, а третий на выносливость, или «памповый» 5-дневный сплит, с половинными весами и 15-20 раз в подходе, которых уже 3.

Всё это давало какое-то разнообразие в тренировочном процессе, как и система тренировок по Леониду Остапенко («Анаболические средства в современном силовом спорте»): 3-5 циклов тренировок силового плана («Миофибриллярный тренинг»), и после 2-3 циклов на выносливость («Саркоплазматический тренинг»). Леонид Остапенко справедливо полагал, что человек не может постоянно прогрессировать, поэтому нужны микроциклы – силовой на 3-5 недель тренировок, потому что потом организм упирается в застой результатов и перетренированность, нарушение трофики тканей, зажатие капилляров воспалёнными и гипертрофированными мышцами и их некоторая гипоксия, недостаток питания, как и ограниченность восстановительных ресурсов организма. Далее должны идти циклы/недели на выносливость - 2-3 с лёгкими весами, на расход гликогена и затем на его усиленное пополнение и суперкомпенсацию, улучшение капилляризации тканей, мышц и улучшение их трофики. У этих 2 типов циклов стояли разные задачи – силовой повреждал структуры миофибрилл, для их последующего роста и восстановления, а тренинг на выносливость – больший расход питательных веществ, гликогена и последующее накопление саркоплазмы в аппарате клетки, как и улучшение кровообращения и открытие резервных капилляров. Все эти приёмы увеличивали шансы на успех, и этим типом тренировок я пользовался. Но, тем не менее, у меня всё равно оставалась проблема перетренированности, которая проявлялась в частых простудных заболеваниях, иногда ломоты в суставах, а так же повышенного артериального давления, чувства сердцебиения и плохого сна – что является симптомами определённого уровня перетренированности. Конечно, мною использовалось спортивное питание, такие добавки как креатин, протеин, гейнер, глютамин, ВСАА, донаторы азота, так же поливитамины и аскорбиновая кислота. Как говорится: «Всё это хорошо, но...»

По всей видимости, я должен был узнать об иной системе тренировок, позволяющей избегать перетренированности! Тренировок, уделяющих внимание восстановлению, а не только тренингу, как повреждающему фактору, стрессору, который постепенно превращается в «дистресс» - стресс, от которого уже организм не успевает восстановиться и даже теряет ранее наработанные навыки, силу и выносливость.

Система научного тренинга Майка Ментцера отвечала именно на этот вопрос. Недаром он сам иногда называл спортсменов тренажёрных залов «Затукаренными бодибилдерами», постоянно пребывающими в состоянии перетренированности. Ментцер предлагал думать

головой, разобраться с научной точки зрения в этом вопросе, и быть хотя бы немного философами - любить мудрость и знания, быть объективистами.

Прежде чем кратко изложить его систему, стоит отметить, что он был выдающимся спортсменом, доказавшим на себе её действенность, однажды чуть не выиграв турнир «Мистер Олимпия» в 1979 году – там ему удалось тогда занять 2 место. После «Олимпии» 1980 года и сомнительного судейства соревнований, он целиком ушёл в тренерскую и просветительскую деятельность. По его системе тренировались известные спортсмены. Ментцер вёл Дориана Йейтса, который хоть и перестал впоследствии заниматься по его системе, но серьёзно спродвинулся по ней и включил некоторые важные принципы в свои тренировки из «Хэви Дьюти» - «Сверхмощного тренинга». Благодаря знакомству с высокоинтенсивным тренингом Ментцера, Дориан Йейтс стал 6-кратным мистером «Олимпия» и ввёл новый стандарт мышечной массы, за которым никто не мог тогда угнаться, следуя стандартным методикам Вейдера. Это, конечно же, являлось результатом соблюдения некоторых принципов «Супертренинга» и влияния Ментцера на него самого.

Итак, первый тип тренировок по системе Ментцера «Супертренинг» предполагает достижение генетического максимума за 1 год. Имеется ввиду натуральный тренинг, без использования гормональных средств. Конечно же, в этой системе не говорится, что за один год можно стать выступающим и выдающимся спортсменом – для этого всё равно нужны годы тренировок и специальные восстановители.

В системе Ментцера «Высоко интенсивного тренинга» (далее ВИТ), чтобы избежать перетренированности, тренировки проводятся через 3 дня отдыха, всего 4 типа тренировок, то есть 4-дневный сплит, состоящий из 2 разных тренировок ног, и 2 тренировок верха (спина-грудь и плечи-руки). В сумме получается цикл из 16 дней (4 дня = один тренировочный день + три дня отдыха, и умножаем на 4). Все упражнения выполняются суперсетами. В тренировках используется только один рабочий подход, и сама тренировка не должна длиться дольше 40 минут, чтоб не увеличить уровень кatabолического гормона кортизола, и не выжечь весь гликоген и не потерять интенсивности.

Ментцер исповедовал в тренировках принцип: «Чем меньше, тем лучше», впервые сказанный его учителем Артуром Джонсом, вопреки распространённому принципу тренировок по системе Вейдера: «Чем больше - тем лучше». Ментцер утверждал, что стандартные 3 подхода, а то и больше, ничем не обоснованы, как и тренировки через день или по традиции 3 раза в неделю. Всё это напоминало ему Троицу, триединство и дело привычек людей. Напротив, он не без оснований утверждал, что в упражнении достаточно 1 рабочего подхода. Разумеется, этот единственный рабочий подход делается после разминочного или серии разминочных подходов с лёгкими весами. «Зачем делать 3 подхода, если можно сделать по-настоящему 1 рабочий подход, работая как дьявол?».

А если рабочий подход сделать суперсетом с предварительным истощением рабочей мышцы в изолирующем упражнении, а потом сделать сразу базовое основное - со страховщиком, помогающим дожимать последние повторы, то это будет очень интенсивно! В этом одном подходе можно нанести значительные микроразрывы в миофиламентах мышечной ткани, особо не тратя питающие ресурсы, такие как фосфокреатин, гликоген мышц и печени, в отличие от 3 и более подходов стандартной схемы тренировок Вейдера. По системе Ментцера объём тренировки включал в себя 3-5 упражнений за одно посещение зала, и это было меньше, чем по Вейдеру, даже если взять те же 3-5 упражнений, но уже по 3 подхода (по Вейдеровской системе среднее число упражнений за тренировку плюс-минус 8 штук).

Таким образом, тренирующийся может экономить ресурсы, калории и расход нейромедиаторов ацетилхолина и норадреналина - одного из основных факторов истощения центральной нервной системы (далее - ЦНС). По рассуждениям Ментцера, после тренировки организм ещё около 2 суток не строит и не ремонтирует мышцы, а только восполняет питательные вещества

- гликоген печени и мышц, и у организма просто не хватает ресурсов, чтобы ещё что-то строить, синтезируя мышечный белок. Поэтому, после тренировки человеку необходимо отдыхать минимум 3 дня, чтобы полностью восстановиться к следующей тренировке, пусть и на другую мышечную группу. Ментцер, чтоб разобраться в вопросе о восстановлении организма, даже слушал лекции по теории стрессов ученого Ганса Селье, и эти знания применял в построении своей тренировочной методики. Смысл этой теории и практических исследований заключался в том, что после стресса, в нашем случае тренировочного, организм даёт быстрый ответ в виде гормональных изменений от ЦНС, а потом и усилением выработки гормонов уже эндокринной системы. Таким образом происходит приспособление к стрессору. Если стресс длительный, или неадекватный по силе, то это приводит к фазе плато, а потом к дистрессу, а это фаза истощения, и если он, стресс, не прекращается, то это ведёт к смерти организма.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.