

Составление тренировочных  
программ для мужчин  
различных типов сложения.

# Конституция телосложения (соматотипы)

Учение о конституции человека имеет многовековую историю.

Еще основоположник древнегреческой медицины Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) выделил несколько типов конституции: хорошую и плохую, сильную и слабую, сухую и влажную, вялую и упругую и рекомендовал принимать во внимание конституционные особенности при лечении болезней.

Позднее французский врач Гален (131-211 гг.н.э.) ввел понятие о габитусе, т.е. совокупности признаков и особенностей наружного строения тела, характеризующих внешний облик индивида. Таким образом, наши предки уже в то время пытались выделить типы сложения человека и классифицировать их. Выделяются ряд подходов в общей науке изучающей конституционное строение. Среди всего этого выделяется понятие «частная конституция» в которую входят габитус, соматический тип, тип сложения, особенности гуморальной системы, обменных процессов и т.п. В дальнейшем исследователи заменили «тип сложения» термином «соматотип» целесообразнее для определения характеристики конституции основанной на морфологических критериях.

В мировой конституцологии условно можно выделить ряд следующих определении конституции.

Соматопсихологический, физиологический, генетический, смешанный виды конституции.

Эти виды характеризуются наличием психофизических, физиологических, соматических и индивидуальных особенностей строения характеризующих сопротивляемость организма по отношению к внешним, внутренним и психологическим повреждающим воздействиям.

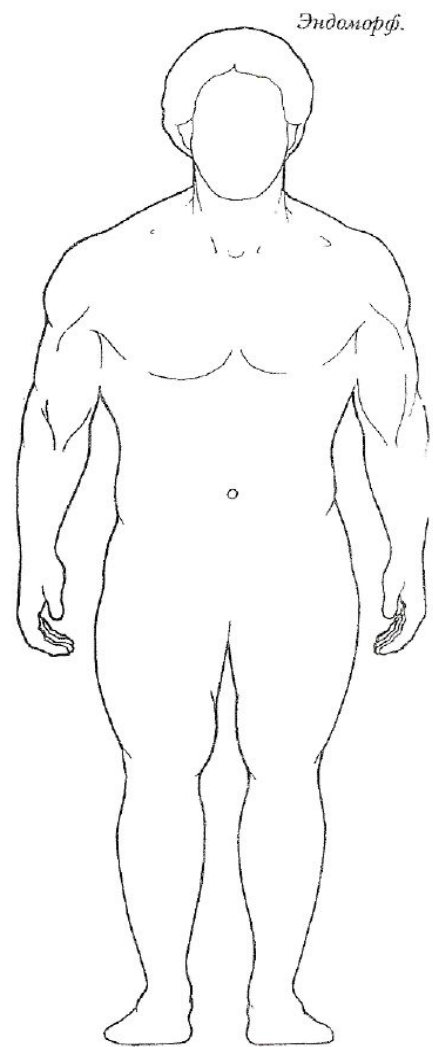
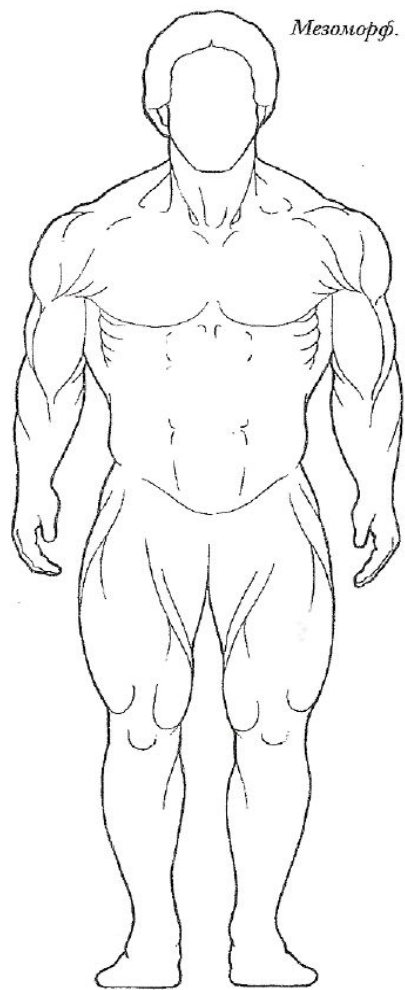
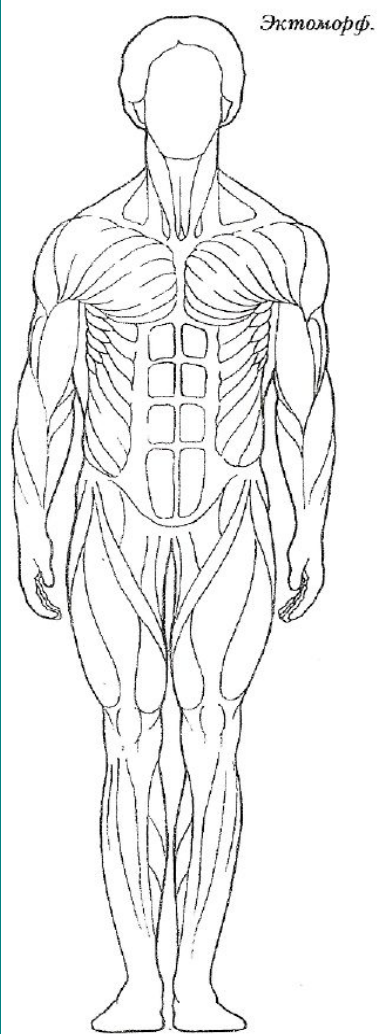
В работе персонального тренера большое подспорье приносят схемы конституции человека, которые используются в практике антропологических исследований и по которым производится индивидуальная диагностика соматотипов.

Рассмотрим классические или основные типы телосложения. Описанные Эриком Кречмером, Уилом Шелдоном и Висилием Бунаком.

1) Астенический, Эктоморфный или Грудной тип.

2) Атлетический, Мезоморфный или Мускульный тип.

3) Пикнический, Эндоморфный или Брюшной тип.



# Астенический, Эктоморфный или Грудной

## Соматотип:

Эктоморфный тип -

характеризуется плоской, длинной грудной клеткой.

Острым надчрежным углом.

Умеренно коротким туловищем и относительно широким тазом для этого типа.

Худым телом со слабым развитием подкожного жира.

Длинными руками и ногами, с недостаточно сильными суставными сумками.

Узкими ступнями и ладонями, с относительно небольшой головой на длинной и узкой шее, узким лицом и жесткими волосами на голове.

Как правило, мышцы у этого типа обычно неплохо развиты, но имеют тонкое и удлиненное строение.



## Тренировка для Экторморфа.

1. Главная цель эктоморфа заключается в наборе веса, предпочтительно в виде качественной мышечной массы.
2. Обладая силой и выносливостью, очень медленно развивается в силу особенностей конституции и быстрого обмена веществ.
3. Для достижения этой цели необходимо увеличить рацион питания больше обычного.

# Тренинг мужчин. Эктоморфный тип.

1. Начальный этап:

Адаптационный период 2 – 4 недели  
(кардиооборудование).

2. Вводный этап:

Тренировочный период 2 – 4 недели  
(силовое оборудование, свободные  
веса).

3. Основной этап:

Продвинутый период 2 – 6 месяцев  
(кардиооборудование, силовое  
оборудование, свободные веса,

1. Начальные тренировки с эктоморфами следует начинать с кардио оборудования.

Основу должны составлять велотренажер, эллипсоид, поскольку движения в них четко сбалансированы не перегружают суставы и

подготавливают

кардио - респираторную систему к нагрузке .

2. Следующий этап тренировки с эктоморфами, следует начинать с простых доступных упражнений. Основу должны составлять тренажеры, поскольку движения в них четко сбалансированы и на начальном этапе не перегружают суставы.

3. После этапа тренировки с помощью грузоблочных тренажеров будет уместно включение интенсивных, силовых упражнений со свободными весами.

Программа должна в основном опираться на работу с тяжелыми весами в небольшом количестве повторов, после хорошей разминки.

4. В связи с ограниченными энергетическими запасами в печени, тренировки должны быть интенсивными и короткими не более 60 минут.

Примерное количество подходов за тренировочную сессию должно быть от 14 до 16.

Эктоморфы чувствуют себя комфортнее выполняя упражнение в диапазоне от 10 до 15 повторений, добиваясь более глубокого жжения в мышцах.

В ходе тренировок с низким числом повторений они таких ощущений не добиваются.

Однако с точки зрения роста массы организм эктоморфа гораздо лучше реагирует на повторения от 6 до 8.

5. Очень низкое число повторений (от 1 до 3) ни чего не дает эктоморфу кроме боли в суставах, поэтому не стоит тратить время на подобный тип тренинга.

Замечено, что эктоморф может построить значительную силу, тренируясь, таким образом, но эта сила не подкрепляется значительной мышечной массой.



6. Надо помнить о том, что вся пищевая энергия получаемая с приемами пищи, спортивными напитками должна превратиться в массу, поэтому, чрезмерно увлекаясь такими занятиями, как аэробика, бег и другие активные виды спорта сжигается необходимая энергия для увеличения мышц.

7. Следует также чередовать периоды тяжелых тренировок от 8 – 10 повторений 1 – 2 месяца с периодами высокоповторных тренировок от 10 – 15 повторов 2 – 3 недели. Такой тренировочный прием дает колоссальную возможность, формирования капиллярной сетки в мышцах.

## Питание для Эктоморфа.

1. Уделять пристальное внимание питанию, потреблять больше калорий, чем привык.
2. Необходимо пить белково - углеводные коктейли, для пополнения энергетических ресурсов организма. До двух белково - углеводных смесей в день.
3. Суточное потребление белка стараться доводить до 1,5 - 2 гр. на килограмм веса. Углеводов 3 - 5 гр. на килограмм веса. Жиров 1,5 – 2 гр.
4. 2,5 – 3 литра жидкости в день.

## ***Атлетический, Мезоморфный или Мускульный соматотип:***

Атлетический тип – характеризуется широким, сильным плечевым поясом при трапециевидной форме туловища с узким тазом.

Мощным, пластичным мышечным корсетом.

Выражена большая мускульная сила, структура мышц плотная.

Иногда просматривается длинное туловище.

Относительно мало подкожного жира, имеет четко прорисованный пресс.

Обладает крупным скелетом, толстой костью и крупными суставами.

Сильными конечностями, большими стопами и кистями.

Хорошо выраженной трапециевидной мышцей.

## Тренировка для Мезоморфа.

1. Структура классического мезоморфа - это мечта каждого индивидуума желающего построить качественные мышцы.

2. Мезоморф может сравнительно легко наращивать мышечную массу, но ему обязательно нужно составить достаточно разнообразную программу упражнений, чтобы мышцы развивались пропорционально и имели красивую форму.

# Тренинг мужчин. Мезоморфный тип.

1. Начальный этап:

Адаптационный период 1 – 2 недели  
(кардиооборудование).

2. Вводный этап:

Тренировочный период 2 – 3 недели  
(силовое оборудование, свободные  
веса).

3. Основной этап:

Продвинутый период 1 – 3 месяцев  
(кардиооборудование, силовое  
оборудование, свободные веса,

1. Начальный этап (адаптационный период) начинается с кардиооборудования.

Используется велотренажер, эллипсоид, степ тренажер, беговая дорожка.

С помощью этого подготавливается сердечно – сосудистая система, опорно – двигательный аппарат.

2. Вводный этап (тренировочный период) делать акцент на качественной, детализированной тренировке с изоляцией отдельных мышечных групп наряду с основными упражнениями для увеличения мускульной силы.

Диапазон повторений от 8 до 12 в подходе организму мезоморфа не только нравится, он великолепно откликается на него.



3. Основной этап (продвинутый период) периодически необходимо устраивать шокирующие тренировки с экстремально низким числом (4 - 6) или высоким (15 - 20) числом повторений, этот прием резко ускорит набор массы без сопутствующей перетренированности.

4. Мезоморфы быстро набирают вес, им не нужно тщательно заботиться о сохранении энергии или думать о перетренированности мышц.

Стандартная тренировка от 16 до 20 подходов на одну часть тела вполне подходит для построения нормальной тренировочной сессии.

5. Кардиотренировки позволят мезоморфу достичь хорошей формы сохранив при этом размеры.  
Короткие 20 - 30 минутные кардиопрограммы, с умеренной интенсивностью хорошо сказываются на результате.
6. Для мужчин представителей мезоморфного типа подходят практически все тренировочные методы.

# Питание для Мезоморфа.

1. Количество калорий варьируется от состава тела у мезоморфа.
2. Потребление дополнительных коктейлей носит преимущественно белковый характер. Только после тренировки потребление белково - углеводной смеси.
3. Количество белка на 1 килограмм веса  
1,5 – 2 гр.  
углеводов 3 – 4 гр.  
жиров 1 – 1,5 гр.
4. 2 – 3 литра жидкости в день.

## ***Пикнический, Эндоморфный или Брюшной соматотип:***

Эндоморфный тип – характеризуется короткой, глубокой, выпуклой грудной клеткой.

Тупым надчрежным углом.

Обладает мягкими округлыми формами, вследствие выраженного развития подкожного жира.

Относительно короткие конечности, с короткой и широкой кистью и стопой.

Мускулатура слабо выражена, тонус мышц мягкий.

Широкие бедра, плечи узкие или покатые, пресс никогда не бывает ярко выраженным.

Большая голова с округлым лицом, короткая массивная шея. Довольно легко набирает мышечную массу, но также легко толстеет.

# Тренировка для Эндоморфа.

Классический эндоморф не испытывает такого мышечного жжения во время тренировки, как эктоморф или мезоморф.

Вместо этого он быстро утомляется и уже не может двигать рабочий вес.

Все выглядит так, как будто мощности у него много, но мышцы не могут ее долго использовать.

Это происходит потому, что его мышцы довольно велики и менее плотны, имея достаточно много жира внутри себя.

Обычно эндоморфу не составляет большого труда нарастить мышцы.

В первую очередь ему следует сосредоточиться на том, чтобы избавиться от жировых отложений.

# Тренинг мужчин. Эндоморфный тип.

1. Начальный этап:

Адаптационный период 2 – 4 недели  
(кардиооборудование).

2. Вводный этап:

Тренировочный период 2 – 4 недели  
(силовое оборудование, свободные веса).

3. Основной этап:

Продвинутый период 2 – 6 месяцев  
(кардиооборудование, силовое  
оборудование, свободные веса,  
дополнительное оборудование.).

1. Вводный этап (Тренировочный период) увеличенный объем тренировок с большим количеством повторений не менее 12 - 15 с короткими периодами отдыха, приносит хороший результат в плане сжигания жировых депозитов. Хотя эндоморф комфортно себя чувствует в зоне низкого числа повторений. Но такой тренинг не приводит к значительному снижению количества подкожного жира.



2. Дополнительные аэробные упражнения умеренной продолжительности и интенсивности, такие как езда на велосипеде, бег, эллипсоид для эндоморфов работают фантастически, реально улучшая качество фигуры. Кардиотренировки продолжительностью 30 - 40 минут с умеренным сопротивлением приносят самые лучшие результаты.

3. Также следует чередовать периоды тяжелых тренировок от 8 до 10 повторений длительностью до 2 месяцев, с периодами высокоповторных тренировок от 10 до 15 повторов длительностью от 1 до 1,5 месяцев.

Что дает колоссальную возможность формирования капиллярной сетки в мышцах эндоморфа.

В дальнейшем такой тренинг приводит к хорошему увеличению мышечных массивов.

4. Следует применять метод круговой тренировки.

5. Можно использовать метод скользящих подходов: Суть метода заключается в использовании большого числа повторений для одной части тела, чередуя их с другими упражнениями.

К примеру необходимо дополнительно нагрузить мышцы пресса, для этого в начале тренировки выполняется несколько подходов упражнения на пресс.

Далее выполняется запланированное упражнение на данную тренировку, после снова упражнение на пресс.

Так после каждого запланированного упражнения, и к концу тренировки набирается 25 – 30 подходов на пресс.

6. Простейшая разновидность системы раздельной тренировки заключается в разделении тела на части, верхнюю и нижнюю.

Для повышения эффективности тренировок мы разделим мышцы на три основные группы для специализированной тренировки; к примеру, тренируем «толкающие» мышцы: грудь, плечи, трицепсы во время одного занятия.

На следующее занятие «тянущие» мышцы: спина и бицепс, и на третье ноги.

## 7. Метод суперсерии:

Суперсерия – это два подхода разных упражнений выполненные подряд, без остановки.

Чтобы повысить интенсивность, можно выполнять даже три подхода подряд (трисеты).

Суперсерии выполняются как на одну мышечную группу, так и на разные мышечные группы (антагонисты).

## 8. Метод сбрасывания нагрузки:

Пользуясь этим методом, вы уменьшаете рабочий вес снаряда, когда ваши мышцы начинают отказывать в конце подхода.

# Питание для Эндоморфа.

1. Низкокалорийная диета с правильно подобранным балансом питательных веществ.
2. Из рациона питания исключать ни чего не требуется , но потребление основных питательных веществ углеводов и жиров сводиться до минимума.
3. Количество белка на килограмм веса 1,5 - 2 гр.  
углеводов 2 - 3 гр.  
жиров 1 гр.
4. Витамины и минеральные добавки нужны для того, чтобы восполнить возможный дефицит важных микроэлементов.
5. Количество жидкости 3 – 4 литра в сутки.

Спасибо за внимание.