### Круговую систему тренировки считают предназначенной для новичков. Или стариков. Или женщин. Но это не так. Круговой тренинг - самый полезный для развития силы на любом уровне.

### Существует также всеобщее мнение, что круговой тренинг возможен только с использованием тренажеров, но и это тоже неверно, поскольку можно это выполнять как с тренажерами, так и со свободными отягощениями, или же комбинируя и то, и другое.

### Круговая система имеет ряд положительных. И прежде всего - это сэкономленное время. Если все делать правильно, круговой тренинг дает сжатую, быструю тренировку. Многие начинают заниматься этим по необходимости. В условиях очень малого количества времени для занятий в тренажерном зале они все же хотят сохранить регулярность, поэтому начинают выполнять упражнения «по кругу». К их удивлению, они начинают чувствовать гораздо большую усталость, чем при выполнении той же тренировки традиционным способом, с перерывами между подходами. Кажется, что быстрое перемещение от снаряда к снаряду активизирует новые мышцы, что является положительным для развития силы.

### Круговой тренинг является идеальным для новичков или людей, возвращающихся к тренировкам. Одним из преимуществ является то, что все основные группы мышц получают поровну внимания. Новички часто концентрируют внимание на какой-то одной области тела, обычно на верхней, и пренебрегают спиной, бедрами и ногами. Когда они используют «круг», этого не происходит, потому что все группы мышц прорабатываются пропорционально - это чрезвычайно важный фактор, помогающий создать прочную базу для будущего развития.

### Другим положительным моментом для увлеченных фитнесом является то, что круговой тренинг дает аэробную нагрузку. К сожалению, по крайней мере с моей точки зрения, все современные исследования включают «круги», выполняемые на тренажерах - с определенными аэробными движениями между сетами. Например, ходьба на месте, чередующаяся со сгибаниями ног на тренажере.

### Целью кругового тренинга является достижение тех критериев, которые являются показателями улучшения кардио-респираторных способностей, одним из которых является увеличение пульса до 60-90% от максимума, в зависимости от Вашего возраста и уровня физической подготовленности. Достигнув этого целевого темпа, Вы должны поддержать его в течение 12-30 минут.

### Следующим важным правилом является непрерывное выполнение программы, переход от упражнения к упражнению без остановок.

### Тренинг с отягощениями помогает создать более прочную аэробную базу путем укрепления самых больших мышц.

### Многие стараются избежать использования круговой системы, поскольку наблюдают ее во многих фитнес - заведениях, ставящих своей целью поскорее избавиться от клиентов. Это - некачественный тренинг, и результаты его минимальны. Бездумное выполнение серий упражнений с легким сопротивлением на различных тренажерах далеко не так продуктивно, как атака больших мышечных групп с опорой на вес отягощения. Для того, чтобы круговая система была продуктивной, следует отойти от удобных Вам рамок повторений.

### Составляя программу круговой тренировки, важно сделать ее простой. Делайте только несколько упражнений. Слишком часто люди стараются включить все упражнения, о которых они когда-либо слышали.

### Конечно, все они полезные, но получается слишком много хорошего. Нужно выбрать по одному основному упражнению для каждой из трех больших групп мышц - плечевого пояса, спины и ног - и, закончив выполнение этих серий, Вы можете добавить еще один «круг» для меньших групп. Это могут быть упражнения для различных областей тела, или же Вы можете охватить одну какую-то область, к примеру, спину, ноги или верхнюю часть тела.

### Многие предпочитают использовать программу сплита, или же являются настолько продвинутыми, что могут выполнять по два ключевых упражнения для определенной части тела. Однако, следует быть осторожным, поскольку можно легко перетренироваться. Добавляйте второе упражнение только при условии, что Вы можете полностью восстановиться после предложенной выше программы.

### Следуя любой из форм кругового тренинга, Вы должны придерживаться двух правил. Ограничьте количество используемых упражнений и всегда сначала прорабатывайте самые большие группы мышц. Включая слишком много упражнений, Вы ослабляете всю программу. А если Вы стараетесь прорабатывать меньшие группы мышц до работы над большими группами, Вы не получите большой пользы от этой программы. Иными словами, не выполняйте много упражнений для мышц рук перед жимами лежа или жимами на наклонной скамье - это уменьшит вес отягощения, которое Вы сможете выжать лежа. Если же Вы все сделаете иначе, Вы сможете выполнять ключевое упражнение с большим отягощением, сохраняя вес отягощения для вспомогательных упражнений.

### В противоположность распространенному мнению, не обязательно использовать круговую систему для всей тренировки. Возможно, Вы захотите отдыхать между выполнением одного, двух или даже трех основных упражнений, особенно, если у Вас тяжелый день, и использовать «круг» только для дополнительной работы. Это не только сохраняет время, но также стимулирует несколько иную реакцию мышц.

### Есть и другая причина, заставляющая людей колебаться, попробовать ли им круговой тренинг. Это тот факт, что Вы сменяете упражнения, а не прорабатываете сразу всю группу мышц. Однако, он может быть чрезвычайно продуктивным для работы над находящимися рядом неантагонистическими мышцами. Это похоже на систему «периферийной сердечной деятельности», разработанную бывшим Мистером Америка Бобом Гайда (Bob Gajda). Идея, стоящая за этой формой кругового тренинга, заключается в движении крови из одного конца тела в другой, а не в старании удерживать ее в какой-то определенной области. Это хорошая идея для более легкой тренировки, поскольку веса не так важны, как в другие дни, и Вы можете довольно быстро передвигаться от одного снаряда к другому.

### Заметьте, что круговая система продуктивна даже в том случае, когда Вы передвигаетесь от тренажера к тренажеру не слишком быстро, поскольку она все же обеспечивает равномерное развитие всех основных мышечных групп. Это делает ее идеальной для новичков или тех, кто возвращается к привычному тренингу. Как только Вы создадите более прочную базу общей физической подготовленности Вы сможете продвигаться быстрее, что еще больше улучшит сердечнососудистую деятельность.

### У каждого, вне зависимости от уровня силы, должна быть хотя бы одна круговая программа в «репертуаре». Можно использовать ее в тех случаях, когда Вы очень ограничены во времени или находитесь на отдыхе или в путешествии. Или же Вы можете использовать ее в день легкой нагрузки. Она должна состоять всего лишь из нескольких упражнений (четыре будет достаточно), ни одно из которых не требует большого усилия.

### Круговая система присутствует во всех тренировочных программах. Она идеальна для тех, кто вновь начинает тренироваться после долгого перерыва. Короткий «круг» очень полезно выполнять перед соревнованиями.

### Нужно достаточно потренироваться для того, чтобы стимулировать работу мышц, но при этом не утомить их. Три подхода по пять повторений - по одному упражнению для каждой из трех основных мышечных групп.

### Кроме того, «круги» могут быть полезны для спортсменов, проводящих несколько игр в неделю, например, для бейсболистов и баскетболистов. Ежедневно выполняя короткий «круг» для различных частей тела, они могут довольно тщательно проработать ноги, спину и верхнюю часть тела за неделю. Опять же, это лучше, чем не делать ничего.

### Единственное, что препятствует формированию идеального «круга», соответствующего Вашим потребностям - это Ваше воображение. Смешивайте и комбинируйте штанги и гантели с различными тренажерами. Но не забывайте ограничивать себя несколькими упражнениями. Вне зависимости от ситуации, Ваша программа должна содержать какой-нибудь «круг», поскольку это позволит Вам достичь более высокого уровня силовой подготовки.