

Стив Холмэн (Steve Holman)

# ЕЩЕ БОЛЬШЕ МЫШЦ!

## Вопросы и ответы

**Вопрос** Ваша методика тренировок 4X просто фантастическая. Она помогла мне вновь начать расти, к тому же, она чудесно сочетается с трехфазной системой POF. Мой вопрос касается мышечных ощущений. Насколько это важно для увеличения объемов? Я спрашиваю потому, что у меня часто возникают проблемы с такими мышечными группами, как грудь и плечи.

**Ответ:** Я считаю, что крайне важно чувствовать работающую мышцу. В противном случае, может быть так, что вы задействуете совершенно иную мышечную группу для поднятия веса или же просто-напросто не нагружаете мышцу в достаточной для стимуляции существенного гормонального отклика мере.

Еще одна причина вашей проблемы, о которой следует упомянуть, может заключаться в том, что вы не позволяете мышце достаточное время пробыть под нагрузкой. Если ваши сеты недостаточно продолжительны, вы можете и не почувствовать работу мышц - таким образом, вы будете лишь обманывать себя

относительно того, что ваши мышечные объемы якобы заметно выросли.

Эксперт в области построения мышечной массы и силы Джим Стоппани, Ph.D., дает следующее разъяснение: «Лучшее время под нагрузкой для роста силовых показателей составляет порядка 20 секунд в сете, а около 40-60 секунд в сете – это наилучший вариант для мышечного роста».

Если вы хотите выполнить все запланированные упражнения последовательно в стиле 4X, то каждое из них должно длиться, по меньшей мере, 40 секунд для получения максимальных мышечных объемов.

Для выполнения программы 4X вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но делаете только 10, далее отдыхаете 35 секунд, после чего делаете еще 10 повторений. В последнем сете работайте до отказа, а если вам удалось выполнить все 10 повторений, то на следующей тренировке добавьте вес или же сделайте 4x11. Казалось бы, все просто, но в последнем сете или двух жжение будет чудовищным, особенно при длительном времени под нагрузкой.



Модель: Мох Эль-Моссави (Moh El Moussawi)/Невые (Nevoux)

Вы выполняете 10 повторений в сете, и каждое повторение должно длиться 4 секунды – четыре секунды на каждое из 10 повторений как раз составят 40 секунд. Здесь я рекомендую отводить одну секунду для позитивной фазы и три секунды для негативной в каждом повторении. При взрывной манере выполнения позитивной фазы задействуется больше тканей, способных к росту, - а это означает больший потенциал мышечной гипертрофии в ответ на каждое повторение.

Помните, следует использовать данный темп при выполнении повторений в абсолютно всех упражнениях, включая подъемы рук с гантелями в стороны. Вы должны выполнять негативную фазу движения медленно и подконтрольно, нельзя, чтобы гантели просто падали вниз.

Возможно, вам потребуется снизить рабочие веса, ну и что? Вам ведь нужно прочувствовать работающую мышцу, чтобы заставить ее расти. Сознательно затормозите движение вниз, даже если вес кажется легким. Рэй Ментцер, победитель Mr. America и брат знаменитого Майкла, как-то говорил, что он может заставить 11-килограммовую гантель вызывать в мышце такие же ощущения, как и от работы с 27 килограммами. Вот в чем идея.

Я также советую регулярно включать в программу X-центрический сет – как в начале, так и в конце 4X серии. X-центрическое повторение означает подъем веса за одну секунду, а опускание в течение шести – да, именно шести секунд в каждом повторении. Если делаете восемь повторений, то ваша рабочая мышца пробудет под нагрузкой в общей сложности 60 секунд. Отличный вариант для еще большего мышечного роста. X-центрический стиль тренинга также отлично подходит для сжигания жира и улучшения мышечной сепарации.

**Вопрос:** Вот уже много лет я являюсь фанатом вашей программы Позичий Мышечного Напряжения. Она буквально изменила мое телосложение. Хочу поделиться моим собственным вариантом применения этой системы, который помог мне еще больше увеличить мышечные объемы и силу за последние несколько месяцев. В средней позиции [вроде тяг высокого блока к груди для широчайших мышц] я делаю 2-3x5 (малое количество тяжелых повторений), а в сокращенной позиции [тяги высокого блока с прямыми руками] я выполняю 2x20. Я применяю тройной сплит, вроде того, о котором вы говорили в своем X-Training Blog, таким образом, моя тренировка занимает около часа. Также я регулярно выполняю 4X серии для сокращенной позиции (мне нравится система 4X), делая 4x15 вместо 20 повторений в сете. Просто хотел поделиться своей трехповторной версией вашей замечательной системы POF для набора массы.



Модель: Ленин Нуньес (Lenny Nunez)/Неве (Neveu)

**Ответ:** Это отличный способ использования POF. Таких вариантов можно придумать множество. На самом деле, электронные книги на X-Rep.com и X-Workouts.com содержат, помимо базового, описание различных версий POF. К примеру, Максимально Плотная Тренировка на Массу использует только предельно мощные упражнения для большей части мышечных групп, вначале с применением пирамиды возрастания нагрузки, а после – серии 4X повторений. Для тренировки груди используются жимы на скамье с обратным наклоном:

Жимы на скамье с обратным наклоном (пирамида) 3x9, 7, 5-6 (методика 4X) 4x10

Это одно упражнение. Существует также полная версия Плотной Силовой POF программы. И вот как будет выглядеть тренировка груди в этом случае:

Средняя позиция: жимы лежа, 2x9, 7; 4x10  
 Растянутая позиция: разведения рук с гантелями на наклонной скамье, 2x7-9  
 Сокращенная позиция: сведение рук в кроссовере (сброс веса два раза), 1x10(7)(5)

Это похоже на то, что делаете вы, когда сначала выполняете тяжелые жимы лежа, затем умеренные в растянутой позиции, и потом завершаете все двукратным сбрасыванием веса в сокращенной позиции и выполнением большого числа повторений. Тем не менее, обратите внимание, что здесь также наличествует 4X серия в средней позиции – жимы лежа – после основной силовой нагрузки.

Считаю очень важным использовать варианты плотного тренинга для многосуставных упражнений,



Модель: Лукас Осладил (Lukas Osladil) / Невье (Nevich)

так как это позволяет включить в работу огромное количество дополнительных волокон. Это принцип мышечной синергии. В вашей трехповторной версии попробуйте иногда заменять тяжелые сеты, выполняемые на каждой тренировке, на 3X и 4X серии. Или же просто добавьте в конце высокоповторный сет из 15-20 повторений, как в свое время делал Арнольд, после двух первых тяжелых сетов.

Думаю, следуя этим советам, вы можете продолжать и продолжать набирать мышечную массу.

**Вопрос:** Вот Мне очень нравится ваша система 4X. Я использую ее всего три недели, но уже чувствую, что стал больше. Весы показывают прибавку в 1,4 кг, но внешне кажется, что гораздо больше. Как

бы то ни было, мне хотелось бы знать, следует ли мне выполнять разминочный сет, прежде чем приступить к штурму 4X серии. Может, не во всех трех упражнениях программы Позиции Мышечного Напряжения, но хотя бы в первом, раз уж оно многосуставное (или упражнение в средней позиции), вроде приседаний.

**Ответ:** Учтите, что в системе 4X вы используете один и тот же вес с первого до последнего сета. В большинстве случаев вам не требуется разминочный сет, так как первый сет серии и так весьма легкий – вы не работаете в нем до отказа.

Помните, что для выполнения серии 4X вы берете вес, с которым можете сделать 15 повторений, но выполняете только 10, отдыхаете 30-40 секунд и вновь

# ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

**БАТОНЧИКОВ**

**для Юных Атлетов!**



# Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

делаете 10 повторений. Выполняете таким образом четыре сета, а в последнем идете до отказа. Если получилось сделать 10 повторений, то на следующей тренировке добавляете вес или же пробуете сделать 4x11.

Таким образом, первый суботказной сет чисто технически представляет собой разминку – но, разумеется, он несколько тяжелее того, который большинство людей выполняют в качестве разогрева. Некоторые тренирующиеся, особенно ребята в возрасте, чувствуют, что им нужен еще один сет с меньшим стрессовым воздействием, чтобы подготовить рабочую мышцу к выполнению основной работы. В этом случае я очень рекомендую выполнить первый сет в манере 4X серии в качестве X-центрического.

Мы уже говорили о завершении серии 4X выполнением подчеркнутых негативов в стиле X-центрических повторений, но они также прекрасно работают и для предварительного разогрева рабочей мышцы. Почему? Потому что вы выполняете в каждом повторении позитивную фазу движения в течение одной секунды, а негативную – в течение шести. К примеру, в жимах гантелей на наклонной скамье вы поднимаете гантели вверх за одну секунду, после чего медленно опускаете их вниз к груди за шесть. Выполните восемь таких повторений.

Сделав восемь таких повторений с акцентом на негативной фазе, вы продержите мышцу под нагрузкой в общей сложности 56 секунд. После этого кровь буквально хлынет в рабочую мышцу и последующие три сета 4X повторений окажутся куда более продуктивными. Вы можете использовать более легкий вес в этом сете, но, как я понял из практики, стандартный вес из вашей 4X системы вполне подходит. Все это может звучать несколько безумно, учитывая ту усталость, которая возникает после первого X-центрического сета, но вот почему это работает:

Исследования показали, что усиленный кровоток повышает активность мышечных тканей и способствует росту силовых показателей на выходе. Удерживая мышцу под нагрузкой более 50 секунд в первом сете, вы закачиваете в нее больше крови, делая ее тем самым сильнее в последующих сетах. Можно сказать, что акцент на негативной фазе – отличный вариант для первого сета, маленькая уловка для большого отклика в наборе мышечной массы.

**Вопрос:** Скажите, вы все еще рекомендуете X-повторения, или же применяете сейчас другую X-технику, вроде 4X?

**Ответ:** Методика построения мышечной массы 4X не является версией тактики X-повторений. Это тренировочная программа, последовательность нескольких сетов. При помощи X-повторений и версий X-техники вы удлиняете один сет, чтобы задействовать больше мышечных волокон или продлить время нахождения мышцы под нагрузкой.

К примеру, вы добавляете стандартные X-повторения после того, как достигли позитивного отказа в сете. Если это жимы на наклонной скамье, то вы про-

должаете выполнять частичные повторения в половину амплитуды. Заключительные частичные повторения в полурастянутой позиции активизируют большое количество быстросокращающихся мышечных волокон, так как полурастянутая позиция оптимальна для работы мышцы. Так что частичные повторения, выполняемые в этой растянутой амплитуде, могут заставить ранее дремавшие мышечные волокна расти.

Дальнейшее продолжение сета также увеличивает время нахождения мышцы под нагрузкой, а это означает больше стимуляции саркоплазматического механизма мышечного роста. Увеличение количества саркоплазмы, мышечного «топлива», может способствовать новому мощному всплеску мышечного роста. Так что X-повторения оказываются весьма эффективными в деле построения новых килограммов мышечной массы: за счет активизации новых мышечных волокон и увеличения количества саркоплазмы.

«Другие X-техники», о которых вы говорите, включают в себя методику Двойной-X Перегрузки, X-Уменьшения, X/Паузу и другие. Они описаны во второй электронной книге, посвященной методике X-повторений - Beyond X-Rep Muscle Building. Но они не заменяют собой стандартные X-повторения, они являются просто разными путями применения концепций системы набора массы X-повторения.

К примеру, вы можете использовать методику Двойной-X Перегрузки в упражнениях в растянутой позиции вроде разведений: опустите руки в растянутую позицию, поднимите руки с гантелями не более чем на 20 сантиметров, вернитесь в растянутую позицию и после этого сделайте повторение с полной амплитудой. Вы выполняете X-повторения между полными повторениями для увеличения нагрузки в растянутой позиции. Растяжение мышцы является еще одним ключевым фактором для мышечной гипертрофии (в Beyond X рассказывается о проведенном на животных исследовании, в ходе которого обнаружилось увеличение мышечной массы более чем на 300 процентов в результате нагрузки на максимально растянутую мышцу).

Также следует указать, что методика 4X является вполне самостоятельной и обособленной. Она не противостоит методике X-повторений. Это просто один из вариантов. Так, 4X означает 4 раза по 10, то есть вы выполняете четыре сета по 10 повторений в каждом с одинаковым весом, с паузой 35 секунд между подходами. Это стимулирует одновременно миофибриллярный и саркоплазматический механизмы мышечного роста. Короткие периоды отдыха провоцируют большую усталость и большой выброс гормона роста – и нет нужды использовать зубодробительные веса.

Вы можете использовать X-повторения в заключительном сете серии 4X или же сделать X/Паузу, X-Уменьшения или даже Двойную-X Перегрузку. Методика 4X очень гибкая. Имея в своем арсенале все вышеперечисленные техники, а также систему 4X, вы располагаете огромным диапазоном вариаций для достижения колоссального мышечного роста. **IM**

**НЕ ТОРМОЗИ!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**