



Притягивающие девушек **МЫШЦЫ** и обтягивающие **футболки**

Почему рост такой
медленный, как заставить
его взорваться

**Стив Холман и Джонатан Лоусон
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neweux)

Модели: Марк О'Гарн и Шерил Рой (Мисс О'Нейл и Шерил Рой)

Вопрос: Я тренируюсь интенсивно, но за девять месяцев мне удалось набрать всего полтора килограмма мышечной массы. Безусловно, я стал сильнее, но где размеры? Я по мере возможности увеличиваю рабочий вес в упражнениях, но это не помогает. Хочу большие, объемные мышцы, чтобы футболка красиво обтягивала их, и девушки из моего класса обратили на меня внимание. Что делать?

Ответ: Вы выполняете сеты из 8-10 повторений? Вы отдыхаете между подходами в течение двух минут? Ваши сеты длятся около 25 секунд? И так во всех упражнениях? Тогда именно поэтому Вы не растете!

Большинство бодибилдеров ошибочно тренируются на миофибрилярную стимуляцию практически в каждом сете каждой тренировочной сессии. Миофибриллы – это генерирующие усилия нити актина и миозина, которые находятся в мышечных волокнах. Сеты из шести-восьми повторений – около 25 секунд времени под нагрузкой – в основном, нагружают лишь эти нити. Если Вам в большей степени необходима сила, то Вы фокусируетесь на миофибриллах, как это делают пауэрлифтеры.

Однако Вам необходимы огромные размеры, верно? А это значит, что Вам также нужна серьезная саркоплазматическая стимуляция. Саркоплазма – это энергетическая жидкость мышечных волокон. Она содержит в себе митохондрии, АТФ, гликоген, несокращающиеся протеины и так далее. Растягивающая кожу накачка дает великолепный эффект расширения саркоплазмы.

Мы не утверждаем, что Вам не нужно тренироваться на силу, потому что это тоже может способствовать увеличению размеров в результате миофибрилярной гипертрофии и пролиферации. Тем не менее, ученые начинают верить в то, что для размеров мышц гораздо важнее саркоплазма, чем рост миофибрилл.

Ваша цель - в получении существенных размеров в обоих ключевых типах волокон, с большим уклоном в сторону саркоплазмы. Такая стратегия непременно даст Вам большие, объемные мышцы, которые

разорвут по швам обтягивающие футболки. (Примечание: более детальное объяснение, включая диаграмму, Вы найдете в бесплатной электронной книге *Secrets to Ultimate Muscle Growth*, доступной на сайте www.X-Rep.com.)

Между прочим, недавно было обнаружено, что волокна типа 2А доминировали у крупнейших бодибилдеров, к тому же, они хорошо влияют как на мощность, так и на выносливость. Это двухкомпонентные волокна, поэтому бодибилдерам нужно тренироваться и на выносливость, и на мощность. Вот, что говорит по этому поводу спортивный ученый Джерри Брейнам:

«В ходе недавнего проведенного исследования изучались одиночные мышечные волокна. Поскольку среди всех мышечных волокон волокна типа 2В (чистая мощность) обладают наилучшими способностями к росту, предполагалось, что участвующие в эксперименте бодибилдеры будут иметь огромное ко-

личество этих волокон, или, по крайней мере, больше, чем волокон другого типа. Однако в действительности оказалось, что они обладали большим количеством волокон типа 1 (медленносокращающиеся) и 2А (двухкомпонентные быстросокращающиеся) при полном отсутствии волокон типа 2В». (*Eur J Appl Physiol.* 103(5):579-83, 2008.)

Практически никаких 2В волокон, которые отвечают за чистую мощность. Так почему же большинство бодибилдеров все время тренируются на мощность? Разрази нас гром. Это серьезная причина, вследствие которой мышечный рост у большинства атлетов оказывается таким медленным!

Завершим на высокой ноте. В последнем упражнении для мышечной группы используйте высокое число повторений и/или увеличенное время под нагрузкой. Если Вы выполняете полноамплитудную схему POF из трех упражнений для



Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)



каждой части тела, то используйте стандартные подходы и повторения для миофибриллярной стимуляции в первом большом упражнении в средней позиции. То же самое можете сделать во втором движении в растянутой позиции. Но когда перейдете к финальному упражнению в сокращенной позиции, которое обладает продолжительной нагрузкой, вызывающей мышечную окклюзию или блокаду кровотока, используйте высокое число повторений и/или увеличенное время под нагрузкой.

Допустим, следующая схема – это Ваша схема тренировки трицепсов (большие трицепсы быстро сделают рукава обтягивающими, поскольку трицепсы составляют три четверти объема рук):

Средняя позиция: жимы лежа узким хватом	2x7-9
Растянутая позиция: экстензии из-за головы	2x7-9
Сокращенная позиция: трицепсовые жимы вниз на блоке	2x12-15

Тем не менее, высокого числа повторений в вызывающем окклюзию упражнении в сокращенной позиции может оказаться недостаточно для стимуляции саркоплазматического роста ради получения разрывающих швы размеров. В этом случае попробуйте в последнем упражнении следующее:

4X секвенция с высоким числом повторений. Это тренинг в стиле 4X, однако, здесь во всех подходах Вы выполняете 15 повторений вместо 10. Возьмите вес, с которым сможете выполнить около 18 повторений, но выполняйте лишь 15; отдохните 30 секунд и выполните еще 15. Снова отдохните 30 секунд и сделайте еще 15 повторений. В последнем сете выполните столько повторений, сколько сможете. Если в четвертом подходе Вам удастся завершить 15 повторений, увеличьте вес в этом упражнении на следующей тренировке.

Скоростные повторения. Здесь Вы работаете быстро, затрачивая на одно повторение около 1,5 секунд, и выполняете 10-20 повторений в сете. Получаются взрывные подходы, лишённые всяких пауз. Этот метод подобен тому, что рекомендует Эрик Брозер в своей электрон-

Саркоплазма – это энергетическая жидкость мышечных волокон. Она содержит в себе митохондрии, АТФ, гликоген, несокращающиеся протеины и так далее. Растягивающая кожу накачка дает великолепный эффект расширения саркоплазмы

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru

ной книге The FD/FS Mass-Shock Work-out. (Примечание: FD/FS расшифровывается как Мышечное повреждение/Мышечное насыщение. Это отличная шоковая программа для миофибриллярной и саркоплазматической гипертрофии.) Бонус: Ученые утверждают, что скоростные повторения могут активировать спящие мышечные волокна. Но будьте осторожны, поскольку такие повторения могут

сете, поэтому уменьшите рабочий вес и используйте одну секунду на его подъем и шесть секунд на опускание. Выполняйте, по меньшей мере, восемь повторений для того, чтобы получить почти полную минуту под нагрузкой. Наш коллега Тимоти Феррисс, которому не просто набрать мышечную массу, использовал подобный замедленный стиль во всех упражнениях и после перерыва быстро увеличил разме-

го повторные подходы с отдыхом/паузой (DoggCrapp) и стиль ROB (Rest Only Briefly, Отдыхай Лишь Немного, разработанный ученым Робом Тобурном (Rob Thoburn)). Эти методы рассмотрены в электронном руководстве по POF-тренировкам 3D Muscle Building, который также содержит множество отличных POF-программ и идей для саркоплазматической стимуляции и для работы на мощность.



Модель: Маркус Рейнхардт & Синди Лай

оказаться опасными. Выполняйте их быстро, но сохраняйте контроль – никаких подбрасываний.

Сеты с акцентом на негативной фазе. Как мы уже упоминали, суть саркоплазматического расширения заключается в коротких промежутках отдыха между подходами и/или продолжительном времени под нагрузкой. Большинство бодибилдеров получают лишь 20 секунд в

ры мышц. Он набрал, или заново набрал, около 15 килограмм мышц за 28 дней. Более подробную историю, а также фотографии «до и после» можете найти в его книге The 4-Hour Body (New York: Crown Archtype, 2010).

Помимо этого, есть и другие способы получения саркоплазматического расширения, такие как дроп-сеты, двойные дроп-сеты, мно-

Делаем вывод: Вам необходим тотальный рост волокон типа 2А – миофибриллярное и саркоплазматическое расширение, или, как мы называем это, мощность и плотность. С помощью мощности и плотности Вы получите необъятности, что означает разрывающие швы размеры мышц и восхищенные взгляды девушек. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С.
Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru