

Тренинг, питание РОСТ

Стив Холмэн (Steve Holman)
Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Послушайте разговоры старых бодибилдеров - и вы услышите рассказы о болящих плечах, воспаленных локтях и скрипящих коленях. Все эти тяжелые, крушащие кости тренировки в их молодые годы создали предпосылки для будущих болей, и мы тому не исключение. Стиву больше 50 лет, Джонатану почти 40, и у нас обоих появляются обострения травм, если мы делаем что-то не так. Может это просто судьба всех бодибилдеров, пытающихся построить огромные мышцы?

Год назад мы бы ответили «да» на этот вопрос - вы не можете реализовать свой мышечный потенциал, не повредив, по крайней мере, несколько сухожилий, связок и суставов, доведя их до состояния травмированной массы воспаленных тканей. Но как только мы начали использовать 4X секвенции почти в каждом упражнении, наши травмы исчезли или стали почти незаметными. Все потому, что в 4X секвенциях веса умеренные, это не те крушащие позвоночник килограммы, которые мы использовали в мощных бодибилдерских фазах...

Мы хотим, чтобы бодибилдеры в возрасте - как опытные, так и начинающие - прочли наши слова очень внимательно. Этот стиль тренировок способен построить кучу мышц практически с нулевым повреждением мягких тканей. Мы оба чувствуем себя почти полностью свободными от травм - если не считать случайных болей, возникающих по причине обострения старых травм, когда не получается закончить повторение в приседаниях или жиме лежа.

Для непосвященных уточним, что в обычной 4X секвенции вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, однако выполняете всего 10, затем отдыхаете 30 секунд и выполняете еще 10 и так далее, пока не сделаете четыре подхода. Если в четвертом сете вы все же сделали 10 повторений, то на следующей тренировке прибавляете немного веса в этом упражнении и

снова выполняете 4x10. Получается по пять быстрых взрывных минут на каждое упражнение.

Это работает? Как было сказано, мы используем эту технику уже практически год, и оба близки к максимальному за все тренировочные годы весу тела, причем с видимым прессом! Стив весит 92 килограмма, а Джонатан - 94. Для нас очевидно, что тренировки в стиле 4X работают.

Комбинация мощности и плотности для мега-массы

Как мы говорили, метод 4X со своими умеренными весами и короткими промежутками отдыха обеспечивая отличный баланс мощности и плотности, или выносливости. Это дает хорошую активацию роста обеих частей двухкомпонентных мышечных волокон типа 2A. Достижение комбинации выносливости и мощности - это настоящий ключ к построению еще более крупных и плотных мышц, с акцентом на плотность для наилучшего роста. Если вы сомневаетесь, то вот цитата Фила Вегнера, доктора медицины из научного центра SPARTA:

«Американский колледж спортивной медицины предполагает, что умеренно-интенсивные веса используются для получения мышечной гипертрофии, что в свою очередь наводит на мысль, что такой тренинг фокусируется на высоком объеме тренировок. В высокообъемных тренировках веса умеренные (средняя/высокая интенсивность), число повторений и подходов большое, с коротким отдыхом между сетями и упражнениями. Время отдыха между подходами очень влияет на рост мышц. Исследование Университета Восточного Иллинойса показало, что если не позволять мышцам восстанавливаться между подходами, отводя им для отдыха лишь 30-60 секунд, то это существенно увеличивает высвобождение гормона роста, обеспечивая»



Модель: Дан Декер (Dan Decker)

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №139

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

Понедельник: Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс

Жимы на наклонной на тренажере Смита	3x10, 1x7 HA
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Отжимания на брусьях широким упором	3x10, 1x7 HA
Сведения рук стоя в кроссовере	3x10
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 HA
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x10
Жимы гантелей стоя	3x10
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x7 HA
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10, 1x7 HA
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 HA

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры

Жимы ногами	4x10
Приседания	1x7 HA
Экстензии ног	4x10
Сиси-приседания	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 HA
Сгибания ног	4x10
Подъемы на носки стоя	3x12, 1x8 HA
Подъемы на носки в гак-тренажере	4x12

Среда: Дельты/трапеции, бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс

Суперсет	
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x12
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	3x12
Шраги с толстым грифом	3x15
Сгибания рук с гантелями	3x10, 1x7 HA
Сгибания рук на скамье Скотта	4x10
Концентрированные сгибания	2x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 HA
Трицепсовы жимы вниз на блоке	4x10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между	

двумя скамейками	2x10
Сгибания рук в запястьях с грифом для предплечий	3x15
Сгибания рук в стиле молота	3x10, 1x7 HA
Кранчи на Ab Bench	3x12, 1x7 HA
Подъемы на носки сидя	3x12, 1x8 HA

Пятница: Мертвые тяги, грудь, дельтовидные мышцы, спина

Экстензии ног	1x20
Сгибания ног	1x20
Мертвые тяги с трэп-грифом	1x15
Подъемы на носки в гак-тренажере	3x12, 1x8 HA
Жимы на наклонной в тренажере Смита	3x10, 1x7 HA
Разведения рук лежа между двумя низкими блоками	3x10
Жимы лежа	3x10
Сведения рук стоя в кроссовере	3x10
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 HA
Подъемы рук в стороны сидя в наклоне	3x12
Жимы гантелей стоя	3x10
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x7 HA
Суперсет	
Пуловеры с гантелью	1x10
Пуловеры на тренажере	1x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10, 1x7 HA

Упражнения с несколькими подходами - 4x10 или 3x10 - выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете сделать по 15-20 повторений, но делайте только указанное число. Затем отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«HA» означает негативно-акцентированный сет - выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шестью секундами на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3Х секвенции.

щего более активную мышечную гипертрофию (рост)».

Именно это и характеризует тренинг в стиле 4X POF, который завоевал себе большую славу. Как мы упоминали, 4X секвенция взрывает обе части ключевых 2А волокон роста, которые, как показало недавнее исследование, у самых крупных бодибилдеров доминируют. (Eur J Appl Physiol. 103(5):579-83; 2008) Применение исключительно 4X секвенции снижает высвобождение кортизола, потому что веса умеренные, и только последний подход в каждой такой секвенции выполняется до отказа.

Вторжение в анаболическую гормональную зону

Как только вы попробуете 4X секвенцию, то заметите, что последние сетов исключительно тяжелые - мышечное жжение к десятому повторению неимоверное.

В этом вся суть, так как исследование показывает, что жжение помогает вызвать всплеск гормона роста. (Can J Appl Physiol. 22:244-255; 1997)

Что такого в этом гормоне роста? Прежде всего, это сильный сжигатель жира, так что если вы пытаетесь стать более поджарым, то усиливайте высвобождение этого гормона. Однако, с точки зрения наращивания мышц, это мощный усилитель других анаболических гормонов, таких как тестостерон.

К тому же, 4X тренинг в трех POF упражнениях для каждой части тела тоже может увеличить уровень тестостерона. Как это возможно без использования чрезмерно больших весов? Вот объяснения ведущих ученых Джейкоба Вилсона, кандидата наук, и Гэбриэля Вилсона, магистра естественных наук:

«В результате анализа многочисленных исследований оказалось, что сильное повышение уровня тестостерона может быть результатом большого метаболиче-

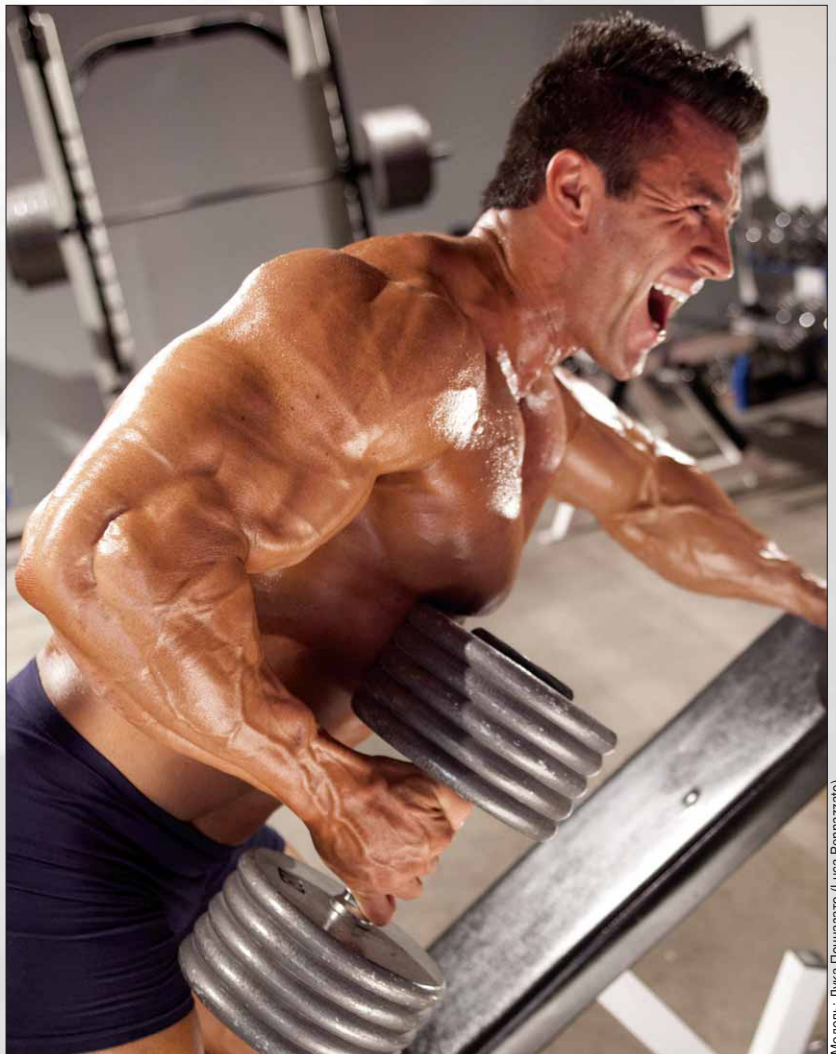


Модель: Дан Хилл (Dan Hill)

ского стресса, такого как увеличение уровня молочной кислоты вследствие умеренно интенсивного тренинга, в отличие от максимально интенсивного. На основе результатов этих исследований мы можем заключить, что высокообъемные тренировки с умеренной интенсивностью - 8-12 повторений и более четырех подходов - приводят к более сильному увеличению уровня тестостерона, чем тренировки с низким объемом и максимальной интенсивностью».

Интересное и довольно точное описание тренинга в стиле 4X ROF. Как они упомянули, суть заключается в объеме работы. В протоколе 4X ROF вы выполняете по одному упражнению для средней, растянутой и сокращенной позиции. Таким образом, для трицепсов вы делаете жимы лежа узким хватом (средняя позиция), экстензии из-за головы (растянутая) и трицепсовые жимы вниз на блоке (сокращенная).

Заметьте, что с протоколом ROF большинство мышц получают 12 подходов, хотя лишь последний сет - или иногда два последних сета - каждой 4X секвенции выполняется до отказа. А мышечный отказ происходит главным образом из-за накопления метаболитов, а не вследствие отказа нервной системы. Утомление обеспечивается короткими 30-секундными проме-



Модель: Лука Пенназато (Luca Pennazato)

ПРОГРАММА №139 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник: Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс

Жимы на наклонной в тренажере Смита	3x10, 1x7 НА
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Жимы лежа	3x10, 1x7 НА
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x10
Жимы гантелей стоя	3x10
Подтягивания	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги в наклоне	3x10, 1x7 НА
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 НА

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры

Приседания	3x10, 1x7 НА
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле	4x10
Сисси-приседания	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 НА
Сгибания ног	4x10
Подъемы на носки на одной ноге	4x12, 1x8 НА

Среда: Бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс

Сгибания рук с гантелями	3x10, 1x7 НА
Концентрированные сгибания	4x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между двумя скамейками	4x10
Сгибания рук в запястьях	4x15
Сгибания рук в стиле молота	3x10, 1x7 НА
Полноамплитудные кранчи	3x12, 1x8 НА
Подъемы на носки сидя	3x12, 1x8 НА

Пятница: Мертвые тяги, грудь, дельтовидные мышцы, спина

Мертвые тяги	1x15
Подъемы на носки на одной ноге	3x12, 1x8 НА
Жимы лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Жимы лежа	3x10, 1x7 НА
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Подъемы рук в стороны сидя в наклоне	3x12
Жимы гантелей стоя	3x10
Подтягивания	3x10, 1x7 НА
Суперсет	
Пуловеры с гантелью	1x10
Подтягивания хватом снизу	1x максимум
Тяги в наклоне	3x10, 1x7 НА

Упражнения с несколькими подходами - 4x10 или 3x10 - выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете выполнять по 15-20 повторений, но делайте только указанное число. Затем отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает негативно-акцентированный сет - выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шестью секундами на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3Х секвенции.

Примечание: Если у вас нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. Используйте сопротивление партнера, который будет удерживать обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце, если у вас нет тренажера для сгибаний ног.

жутками отдыха между подходами, которые также являются причиной жжения, повышающего уровень гормона роста.

Еще одна причина, по которой метод 4X чаще всего превосходит тяжелый тренинг с низким числом отказных подходов в плане наращивания солидных мышц, заключается в том, что здесь высвобождение кортизола слабее. Кортизол - это гормон стресса, который может заставить организм поедать мышцы с целью получения энергии. К тому же, он гасит тестостерон и гормон роста, как мокрое одеяло, брошенное на костер.

В связи с тем, что программа 4X требует умеренных рабочих весов, и только последний подход выполняется до отказа, вы минимизируете уровень кортизола. А это весьма полезно для мышечного роста, осо-



Модель: Бренд Кутиса (Brent Kuttisa)



Модель: Ли Апперсон (Lee Apperson)

бенно для тех, кому сложно набирать массу, а также для тренирующихся в возрасте, организм которых более склонен к поеданию мышц и проблемам со здоровьем.

Максимальные размеры мышц без тяжелых тренировок?

Вопрос на миллион долларов: могут ли бодибилдеры достичь своего потенциала в размерах мышц, не прибегая к сверхтяжелым весам? Мы уже знаем, что тяжелые подходы, вызывающие отказ примерно на шестом повторении, хороши для силы, но не для роста. Но все-таки, приведет ли построение большей силы - с помощью низкоповторных подходов и удлиненных промежутков отдыха между сетами - к увеличению тоннажа в 4X секвенциях для лучшего отклика мышечной массы? Возможно.

Хотя, с другой стороны, с помощью схемы 4X вы действительно становитесь сильнее, особенно если применяете 3X пирамиды и шокоцентрированный тренинг, о которых мы говорили в прошлом месяце. Тем не менее, большинство молодых бодибилдеров не верят в это. Они хотят использовать тяжелые рабочие веса и демонстрировать впечатляющую силу в спортзале. Это-лифтинг жив и здравствует.

Если вы молоды, можете этим заниматься. Однако помните, что в будущем это может привести к болезненным последствиям. Если бы у нас самих был второй шанс, то мы бы тренировались только в стиле 4X, переходя на стандартные тяжелые тренировки лишь на несколько недель для разнообразия и расширения силовой базы.

Если вы захотите испытать нашу 4X программу, то можете найти ее ниже. Вот наш сплит:

Понедельник: Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс

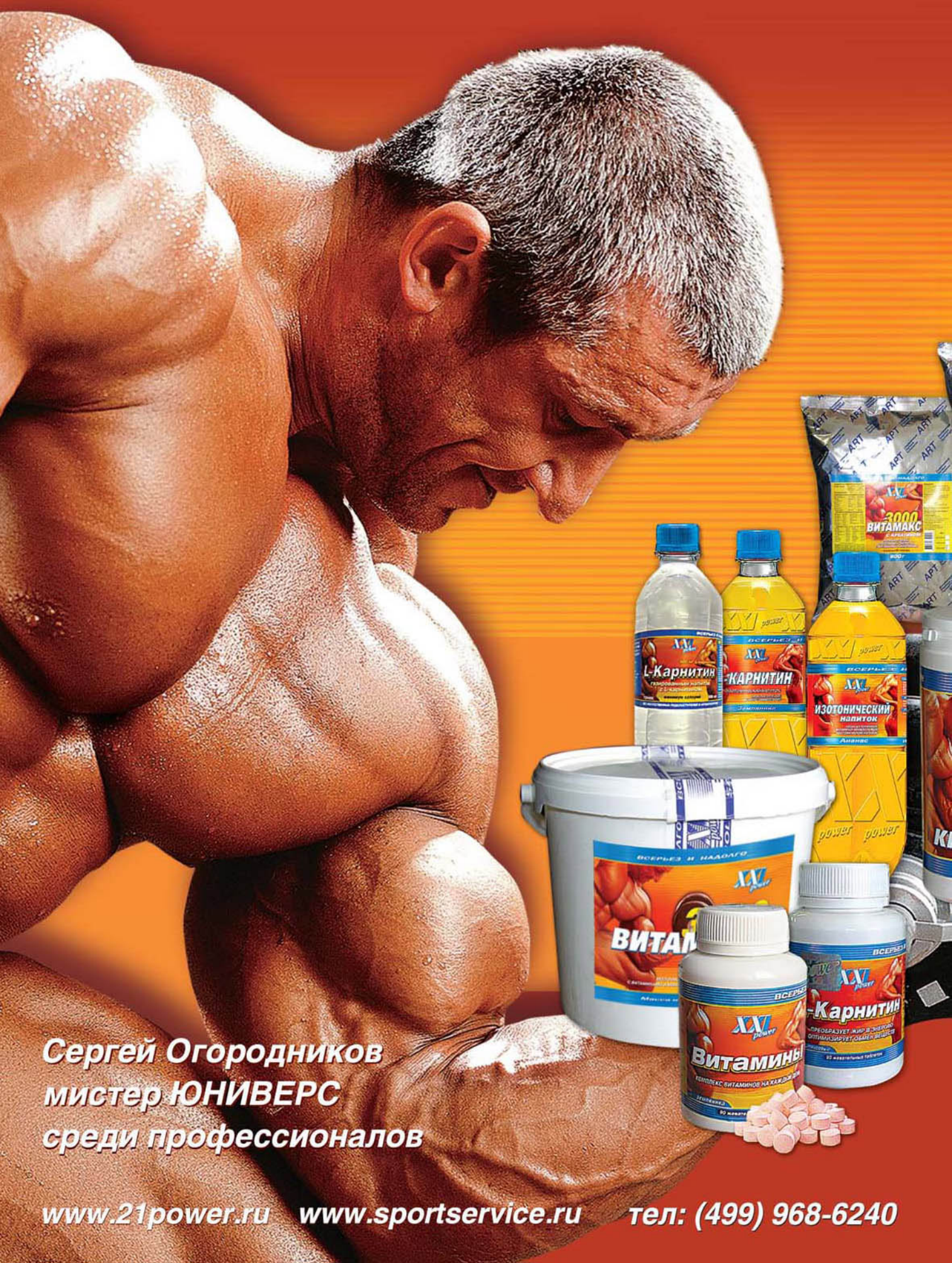
Вторник: Ноги

Среда: Бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс

Пятница: Мертвые тяги, икры, грудь, дельтовидные мышцы, спина

Получается так, что мы нагружаем большинство мышц два, иногда три, раза в неделю либо прямой, либо косвенной работой.

Примечание: «НА» означает негативно-акцентированный сет. Вы берете более легкий вес и поднимаете его за одну секунду - позитивная фаза - а опускаете за шесть секунд - негативная фаза. Польза этой техники, а также полные тренировки и их вариации, подробно описываются в книге «The X-centric Mass Workout». **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

