

Тренинг, питание РОСТ

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

У людей, которые лишь недавно начали регулярно тренироваться, всегда возникают такие вопросы: «Как сжечь жир?» и «Как получить рельефный пресс?». Нередки случаи, когда после нескольких тренировок новички прекращают заниматься спортом - в результате необоснованных ожиданий. Тем не менее, достичь этих целей не так уж сложно, как считают многие, если у вас есть желание, терпение, а также эффективная тренировочная программа и не менее эффективная программа питания.

Мы всегда ищем самые действенные способы достижения рельефности при максимальном сохранении мышц. Для нас это означает минимум аэробики и максимум сжигания жира во время тренировок с отягощениями – по крайней мере, такой максимум, который позволяет одновременно наращивать мышечную массу. Одна из наших комбинированных методик для рельефности и роста мышц – это 4X.

Как вы помните, в этой технике используется такой вес, с которым вы можете выполнить 15 повторений, но выполняете лишь 10; затем вы отдыхаете 35 секунд и снова выполняете десятку. По-

Факторы сжигания жира методики 4X

1. Высвобождение гормона роста. С помощью 35-секундных промежутков отдыха вы быстро ускоряете сжигание жира, которое запускается благодаря высвобождению гормона роста. ГР – это мощный сжигатель жира, усиливающий также эффекты других анаболических гормонов, таких как тестостерон, который тоже может сжигать подкожный жир, особенно в области пояса.

2. Построение митохондрий. Другая причина, по которой метод 4X сжигает больше жира, заключается в том, что короткие промежутки отдыха между подходами помогают укреплять митохондрии, которые находятся в саркоплазме мышечных волокон. Митохондрии – это энергетические станции клеток, где и происходит сжигание жира. Таким образом, построение митохондрий позволяет превратить организм в неистово сжигающую жир машину.

3. Кислородный долг. Для

максимизации сжигания жира необходим кислород, а техника 4X заставит вас вдыхать больше воздуха, особенно в компаундных движениях для больших мышечных групп, таких как квадрицепсы и спина. Винс Жиронда сокращал промежутки отдыха своих атлетов до 20 секунд или даже меньше, чтобы максимизировать сжигание жира и утомление мышц.

4. Последующее сжигание жира в покое. Если вы используете рекомендованный нами темп в большинстве сетов – одна секунда на позитив и три секунды на негатив – то посредством акцентирования негативной фазы будете получать миофибриллярные микроразрывы. Миофибриллы – это генерирующие усилия нити актина и миозина, которые находятся в мышечных волокнах. Опуская рабочий вес медленно, вы создаете микротравмы, а для восстановления после этих повреждений организм в течение нескольких последующих дней будет использовать энергию, большая часть которой будет поступать из подкожного жира.



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №151

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

Понедельник: грудь, спина, пресс	
Жимы гантелей на наклонной скамье с небольшим углом наклона	3x10, 1x8 НА
Сведения рук лежа между двумя высокими блоками	4x10
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	4x10
Отжимания на широких брусьях	1x8 НА
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x8 НА
Пуловеры с гантелью	3x10
Пуловеры на тренажере	1x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10, 1x8 НА
Тяги к подбородку на блоке	3x10, 1x8 НА
Подъемы коленей на наклонной скамье	4x10
Кранчи на Ab Bench	3x10
Полноамплитудные кранчи на скамье	1x10 НА

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
--	--

Экстензии ног	4x10
Приседания с гантелями	3x10, 1x8 НА
Сисси-приседания	3x10
Приседаниях в тренажере Смита с выставленными вперед ногами	3x10
Сгибания ног	4x10
Гиперэкстензии (с прямой спиной)	3x10
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x8 НА
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	4x10
Подъемы на носки стоя в наклоне на тренажере	3x10, 1x8 НА
Подъемы на носок одной ноги	3x10
Подъемы на носки сидя	2x12-15
Сгибание шеи	3x12

Среда: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья	
---	--

Подъемы рук в стороны сидя	3x10
Тяги к подбородку в силовой раме	1x8 НА, 3x10
Отведения одной руки в сторону на блоке	3x10
Подъемы одной руки в сторону на наклонной скамье	1x10
Подъемы рук в стороны в наклоне	3x10
Суперсет	
Жимы гантелей стоя	2x10
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	2x12
Трицепсовые жимы вниз на блоке с разведенными в сторону локтями	3x10
Жимы гантелей лежа узким хватом	1x8 НА

Экстензии рук с гантелями на наклонной скамье	3x10
Пуловеры с гантелью	1x10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	3x10
Пуловеры с гантелью	1x10
Сгибания рук с грифом Monster Bar	3x10
Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу	1x8 НА
Сгибания рук сидя на наклонной скамье	3x10
Сгибания рук в стиле молота	1x10
Концентрированные сгибания со штангой	3x10
Сгибания рук в стиле молота сидя на наклонной скамье	1x10
Шраги с толстым грифом	2x8-15
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях	3x12
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	3x12
Сгибания-разгибания рук в запястьях	1x20+

Пятница: мертвые тяги, грудь, спина, икры	
--	--

Мертвые тяги с трэп-грифом	4x10
Жимы гантелей лежа	3x10, 1x8 НА
Сведения рук лежа между двумя высокими блоками	3x10
Разведения рук лежа на наклонной скамье	1x10
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Отжимания на широких брусьях	1x8 НА
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x8 НА
Пуловеры на тренажере	3x10
Пуловеры с гантелью	1x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10
Тяги к поясу широким хватом на блоке	1x8 НА
Тяги к подбородку на блоке	4x10
Подъемы на носки стоя в наклоне на тренажере	4x10
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	1x8 НА

Упражнения, для которых указано 3 подхода или более, выполняйте в стиле 10x10. Берите рабочий вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число. Отдыхайте 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, на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает сет с акцентом на негативной фазе: выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шестью секундами на негатив.

вторяете это в четырех сетах, в последнем из которых достигаете отказа. Если в финальном сете вам удалось выполнить 10 повторений, то на следующей тренировке можете увеличить рабочий вес в этом упражнении. Просто. Но каким образом этот метод способствует сжиганию жира?

Факторы сжигания жира техники 4X в приложении к этой статье разъясняют, каким образом метод 4X ускоряет сжигание подкожного жира.

Прочитали четвертый пункт? Получается, что таким образом вы фактически сжигаете подкожный жир после тренировки, даже когда ничего не делаете.

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru



Модель: Дан Хилл (Dan Hill)

те, поскольку организм мобилизует силы для восстановления мышечных волокон. По этой же причине высокоинтенсивная интервальная аэробика ускоряет метаболизм – вы повреждаете мышечные ткани во время интенсивных интервалов, что в дальнейшем требует их восстановления, которое чаще всего длится несколько дней. Поэтому, когда вы ощущаете некоторую мышечную болезненность, то это хороший знак – это означает, что вы получили миофибриллярные микроразрывы, которые требуют восстановления.

Метод 4X – это своего рода «интервальный» тренинг, но только с отягощениями: 40 секунд интенсивной работы, за которой следуют 35 секунд отдыха. Однако здесь общие гипертрофические эффекты выделены сильнее, потому что вы целенаправленно нагружаете специфические мышцы с помощью отдельных упражнений, а не только низ тела, как это про-

исходит в интервальной аэробике. Кроме того, техника 4X предполагает нагрузку в полной амплитуде.

Между тем, вопрос заключается в том, можно ли заставить эту технику сжигать жир еще быстрее и при этом строить больше мышц? Мы думаем, да, и сейчас расскажем вам, как это сделать.

Уменьшаем промежутки отдыха и ускоряем жиросжигание

Сам по себе метод 4X довольно хорошо справляется с сжиганием жира и наращиванием мышечной массы, однако существуют способы сделать из него настоящую топку для подкожного жира.

Прежде всего, вы можете уменьшить промежутки отдыха между подходами, как это делал Винс Жиронда. Однако проблема заключается в том, что чем они короче, тем аэробнее становятся тренировки, и в этом случае нагру-

жать мышцы вы будете уже не так сильно, по крайней мере, миофибриллы.

Между тем, последние исследования показывают, что миофибриллы не так важны для размеров мышц, как саркоплазма, поэтому уменьшение промежутков отдыха между сетями может оказаться не таким уж плохим приемом, как это кажется на первый взгляд. Нет никаких сомнений, почему Винс получал такие великолепные результаты, используя более короткие промежутки отдыха между подходами.

Но мы все же предпочитаем нагружать саркоплазму и миофибриллы в более сбалансированной манере, поэтому редко рекомендуем делать эти промежутки меньше 30 секунд. Такое время позволит восстанавливаться и накладывать в каждом сете стресс на миофибриллы и саркоплазму, тем самым развивая обе составляющих ключевых мышечных волокон.

**Не тормози!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

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



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

ПРОГРАММА №151 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник: грудь, спина, пресс	
Жимы гантелей на наклонной скамье с небольшим углом наклона	3x10, 1x8 НА
Разведения рук лежа на наклонной скамье	3x10
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Отжимания	1x8 НА
Подтягивания	3x10
Тяги в наклоне хватом снизу	1x8 НА
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги в наклоне	3x10
Тяги гантелей в наклоне	1x8 НА
Латеральные шраги	3x10
Тяги гантелей к подбородку	1x8 НА
Подъемы коленей на наклонной скамье	4x10
Полноамплитудные кранчи	3x10
Полноамплитудные кранчи	1x8 НА
Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле	4x10
Приседания	3x10, 1x8 НА
Сисси-приседания	4x10
Сгибания ног	4x10
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x8 НА
Подъемы на носок одной ноги	4x12, 1x8 НА
Подъемы на носки стоя без рук (скоростной сет)	2x20+, 1x10 НА
Среда: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья	
Подъемы рук в стороны сидя	3x10
Тяги к подбородку в силовой раме	1x9 НА, 3x10
Подъемы одной руки в сторону на наклонной скамье	3x10
Строгие подъемы рук в стороны стоя	3x10
Суперсет	
Жимы гантелей	2x10
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	2x12
Жимы лежа узким хватом	3x10, 1x8 НА

Экстензии рук с гантелями на наклонной скамье	3x10
Пуловеры с гантелью	1x10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	3x10
Пуловеры с гантелью	1x10
Сгибания рук с гантелями	3x10
Тяги к поясу хватом снизу	1x8 НА
Сгибания рук сидя на наклонной скамье	3x10
Сгибания рук в стиле молота	1x10
Концентрированные сгибания со штангой	3x10
Сгибания рук в стиле молота сидя на наклонной скамье	1x10
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях	3x10
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	3x10
Сгибания-разгибания рук в запястьях	1x20+
Пятница: мертвые тяги, грудь, спина, икры	
Мертвые тяги	4x10
Жимы гантелей лежа	3x10
Жимы штанги лежа	1x8 НА
Разведения рук лежа на наклонной скамье	4x10
Отжимания	1x8 НА
Подтягивания	3x10
Тяги в наклоне хватом снизу	1x8 НА
Пуловеры с гантелью	4x10
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x10
Тяги гантелей к подбородку	3x10
Подъемы на носок одной ноги	1x10 НА, 4x10
Упражнения, для которых указано 3 подхода или более, выполняйте в стиле 10x10. Берите рабочий вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число. Отдыхайте 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, на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.	
«НА» означает сет с акцентом на негативной фазе: выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шесть секундами на негатив.	

Таким образом, возникает вопрос: помимо перехода на 30-секундные промежутки отдыха между сетами, чем еще можно растопить сжигающую подкожный жир печь? X-центрическими подходами.

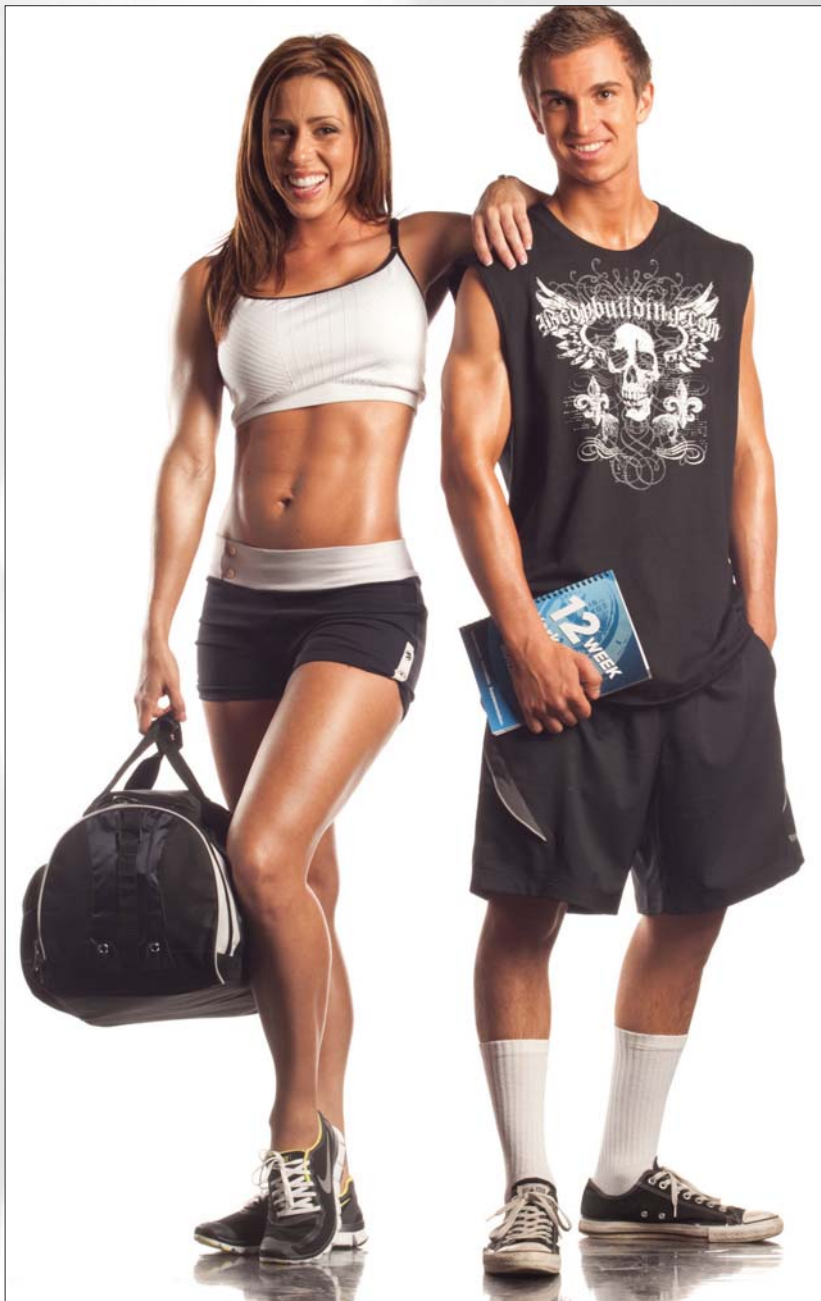
Замедление ради рельефа

Если вы читаете наши статьи здесь и в интернете, то знаете, что X-центрические сеты также известны под названием тренинг с акцентом на негативной фазе. Выше мы упоминали о том, что замедление негативной фазы повторений до трех секунд в стандартных сетках вызывает повреждения миофибрилл. А если вы замедлите негативы еще сильнее, то получите еще больше микроразрывов.

Отчасти по этой причине НА сеты настолько гармонично дополняют технику 4X – как в плане сжигания жира, так и в плане наращивания мышечной массы. В этих сетках вы также используете одну секунду на позитив, но негативную фазу замедляете до шести секунд. Медленные, выполняемые в контролируемой манере, негативы нагружают множество волокон, которые пытаются опустить вес. Таким образом вы получаете микроразрывы, требующие восстановления после тренировки, - отсюда и послетренировочное сжигание жира.

Помимо этого, медленное опускание веса (шесть секунд в каждой негативной фазе) также увеличивает время под нагрузкой. Если вы будете выполнять восемь повторений, затрачивая на каждое по семь се-





Модель: Чедди Даммор и Спенсер Невелл (Chaddy Dummors & Spencer Newell)

кунд, то получите практически полную минуту под нагрузкой. А это, в свою очередь, будет стимулировать развитие саркоплазмы и увеличит число митохондрий, к тому же, расширение внутриклеточной жидкости означает увеличение мышц.

Подходящее время для микроразрывов

Возникает вопрос: какой по счету сет наиболее всего подходит для X-центрического удара? Существует несколько хороших вариантов. Если вы действительно

настроены на сильную мышечную болезненность, то можете использовать чуть меньший рабочий вес по сравнению с тем, который обычно берете для 4X секвенции, и выполнять 3X секвенцию, все сеты которой будут в НА стиле. Но мы не рекомендуем выполнять такую схему слишком часто. Также не надо сходить с ума, делая в этой манере все упражнения (иначе лишь для того, чтобы почистить зубы, вам придется принимать ибупрофен). Одно упражнение на мышечную группу – вот хороший вариант. Поверьте нам, через день-два после выполнения

всего трех НА подходов в приседе вы точно узнаете, какие мышцы нагружали.

Другой вариант использования акцента на негативной фазе в 4X секвенции – это включение его в первый или последний сет. Мы обнаружили, что во многих упражнениях вы можете выполнять первый подход в НА стиле с нормальным для 4X секвенции весом, сократив число повторений до восьми, а во всех остальных подходах по-прежнему выполнять 10 повторений. Этот прием включен в нашу программу. Например:

Тяги к подбородку в силовой раме 1x9 НА, 3x10

Таким образом, более медленный и длительный НА сет накачивает целевые мышцы кровью с самого начала, что эффективно сказывается на последующих подходах. Может быть, именно поэтому со второго по четвертый подход вы становитесь чуть сильнее.

Другой вариант для НА удара – это финальный сет. Если вы захотите использовать его здесь, то вам придется уменьшить рабочий вес, потому что целевые мышцы уже будут утомлены. Запомните, каждое повторение такого сета вы делаете с 1 секундой на позитивную часть и 6 секундами на негативную, стараясь выполнить восемь или девять повторений. Если в третьем подходе вы едва достигли десятки, то вы не сможете с тем же самым весом и увеличенным временем под нагрузкой сделать в четвертом сете восемь повторений. Поверьте нам.

Какой из этих вариантов эффективнее всего способствует сжиганию жира? Мы считаем, что все они по-своему хороши, и именно по этой причине комбинируем и корректируем их. Иногда мы выполняем все сеты в 3X секвенции в НА стиле; в другой раз НА сетом мы начинаем 4X секвенцию или выполняем его в финале с уменьшенным весом. Это прекрасно вписывается в нашу концепцию о вариативности ради роста (в данном случае - ради рельефа).

В статье мы привели примеры наших программ с использованием НА сетов. Также попробуйте включить в свои собственные тренировки метод 4X и НА сеты, чтобы ускорить сжигание жира и наращивание мышц. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**

**Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов**

**www.21power.ru
www.sportservice.ru**

тел.: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

