

Стив Холмэн (Steve Holman)

# ВАРИАЦИИ ЗАВЕРШАЮЩЕГО СЕТА

## Как увеличить мышечную массу

**Вопрос:** С помощью программы POF, описанной в книге «The 4X Mass Workout», я наращиваю мышцы быстрее, чем с любой другой техникой. Как Вы думаете, имеет ли смысл в последнем подходе 4X секвенции вводить какие-либо вариации? Время от времени я в этом последнем подходе выполняю сет со сбрасыванием веса или суперсет с другим упражнением. Можно ли так делать, или же лучше придерживаться строгих сетов техники 4X?

**Ответ:** Я - сторонник любых тренировочных экспериментов. Нужно мыслить широко и испытывать новое. Именно так мы с моим тренировочным напарником Джонатаном Лоусоном открыли тренинг в стиле 4X. Когда читаешь про технику 4X, то не верится, что она способна строить мышечную массу. Тем не менее, она ее строит, причем в больших объемах.

Для выполнения 4X секвенции берется вес, с которым можно выполнить 15 повторений, но выполняете только 10. Затем вы отдыхаете 30 секунд и делаете

еще 10. Снова отдыхаете 30 секунд и приступаете к следующей десятке. В последний раз отдыхаете 30 секунд и пытаетесь выполнить завершающий сет, приближаясь к 10 повторениям настолько близко, насколько можете.

Вы предлагаете использовать дроп-сет в четвертом подходе. Таким образом, доходя до отказа, Вы снижаете рабочий вес и продолжаете выполнять повторения - например, еще шесть. Вот как это выглядит в тягах гантелей к подбородку:

Тяги гантелей к подбородку (4X) 4x10,10,10,9(6)

Заметьте, что, по сути, Вы выполняете пять подходов: четыре в 4X секвенции плюс дроп-сет, добавленный к последнему, и в итоге время под нагрузкой увеличивается еще больше, а задействование волокон усиливается. Удлинение последнего подхода дроп-сетом обеспечит Вас большим расширением саркоплазмы в выносливом компоненте ключевых мышечных волокон типа 2A.



Модель: Тони Фримэн (Tony Freeman) / Ньюсе (Newse)

Или же, как Вы сказали, Вы можете достичь отказа в четвертом сете и сразу же перейти к выполнению следующего упражнения. Например, после тяг гантелей к подбородку Вы можете перейти к подъемам рук в стороны, чтобы по-настоящему задать жару средним головкам дельтовидных мышц.

Еще один вариант для последнего сета – это метод 3X + НА. Здесь Вы выполняете 3X сессию, отдыхая по 30 секунд между подходами. После третьего сета снова отдыхаете 30 секунд, но снижаете рабочий вес и выполняете негативно-акцентированный сет в четвертом подходе – то есть, в каждом повторении отводите одну секунду на позитив и шесть секунд на негатив. НА

сет дает Вам примерно 50 секунд времени под нагрузкой, если Вы выполняете семь повторений. Для большинства тренирующихся это просто уникальный тип стресса, который позволяет быстро наращивать мышечную массу. Понаблюдайте за людьми в спортзале, и Вы увидите, что рабочие сетов редко длятся дольше 20 секунд. Это плохо, учитывая, что максимальная гипертрофия происходит примерно при 40 секундах нахождения мышц под нагрузкой.

К тому же, X-центрическое акцентирование создает избыточные мышечные микротравмы, в результате чего требуется энергия, то есть, сжигание подкожного жира, для восстановления дополнительных микроразрывов. По этой причине данная техника является нашей любимой по преобразованию жира в мышцы. Если правильно использовать сетов с акцентом на негативной фазе, то они смогут обеспечить увеличение миофибрилл, и саркоплазмы, как мы объясняли это в нашей новой электронной книге «Secrets to Ultimate Muscle Growth». Её можно скачать бесплатно на X-Rep.com и IronManMagazine.com. Я гарантирую, что она изменит стиль Ваших тренировок и поможет усилить рост мышц.

**Вопрос:** Я только что приобрел электронную книгу «Size Surge», и мне не терпится начать программу фазы 1, где нужно тренироваться три раза в неделю. У меня есть множество других Ваших электронных книг, где Вы говорите про необходимость развития как мощности, так и плотности для максимизации размеров мышц. Однако в программе по наращиванию мышц фазы 1 все упражнения выполняются в диапазоне повторений от семи до девяти. Разве для увеличения плотности не нужно более высокое число повторений?



Модель: Чапман Монрэн (Charles Montreuil)/Heave (Nevaux)

**Ответ:** Для полного развития мощности необходимо 4-6 повторений. С диапазоном повторений от семи до девяти Вы получаете некоторое увеличение плотности для небольшой стимуляции саркоплазмы. Тем не менее, Вы все же главным образом акцентируетесь на мощностном компоненте, как Вы и говорите. И все-таки эта техника может прекрасно проявить себя, если использовать ее 4-6 недель, как доказал это Джонатан в оригинальной программе Size Surge, набрав 9 килограмм за 10 недель. (Можете посмотреть его фотографии «до и после» на сайте [www.SizeSurge.com](http://www.SizeSurge.com).)

Если Вам нужен более сбалансированный подход в плане развития мощности и плотности, то попробуйте вот что: на одной тренировке для каждой части тела выполняйте традиционные сетов, чтобы больше акцентировать мощность. Также включите в программу частичные пульсации – X-повторения, выполняемые в конце сета, чтобы еще сильнее активировать волокна. Программа для дельтовидных мышц будет выглядеть следующим образом:

Жимы гантелей (X-повторения)	2x7-9
Тяги гантелей к подбородку (X-повторения)	2x7-9

Затем, на следующей тренировке для этой части тела, в течение недели выполняйте дроп-сетов и многоповторные сетов с применением методики отдых/пауза (20 секунд между подходами), - это необходимо для повышения плотности:

Жимы гантелей (отдых/пауза)	1x9(6)(4)
Тяги гантелей к подбородку (дроппет)	1x9(6)

Чтобы выполнить дроп-сет, Вы делаете один сет до





Модель: Арман Адиров (Arman Adibov)/Невья (Nevyax)

отказа, который происходит примерно на девятом повторении, затем снижаете рабочий вес и сразу же выполняете следующий отказной сет, достигая отказа примерно на шестом повторении.

В мультиповторных сетах с методом отдых/пауза или тренинге DoggCrapp, Вы выполняете подход с отказом на девятом повторении, отдыхаете 20 секунд и снова повторяете отказной сет с отказом на шестом повторении. Затем отдыхаете 20 секунд и выполняете последний подход до отказа, сделав 3-5 повторений. Заметьте, что все три сета выполняются до отказа, а на отдых между ними отводится всего 20 секунд, что отличается от техники 4X, в которой только последний подход является отказным.

Тренировки на мощность и плотность три раза в неделю – это великолепный способ получить новый взрывной мышечный рост.

**Вопрос:** Если метод 4x10 (как в технике 4X) настолько эффективен для стимуляции мощности и плотности с целью развития максимальной мышечной массы, то зачем вообще делать 10x10? Вы писали, что тренирующийся должен выполнять 10x10 только в течение трех-четырех недель, поскольку более длительный период может негативно повлиять на мощностной компонент. Если Вы считаете, что метод 4x10 абсолютно превосходит, то зачем тратить время на 10x10?

**Ответ:** 10x10 – это тактика шокирования мышц ради плотности, она может быстро вызвать заметный мышечный рост, к тому же, она выполня-



**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**





Модель: Уилл Харрис (Will Harris)/Невье (Neveux)

ется только в одном ключевом упражнении для каждой части тела. Это значит, что для тщательной и полной стимуляции роста плотности требуется всего 10 минут. Однако мы рекомендуем применять этот метод в течение только четырех недель шоковой фазы.

Поскольку метод 10x10 работает только на плотность мышц, то это идеальная тактика, если использовать ее непродолжительное время после шести недель тренировок на мощность, которые большинство тренирующихся выполняют постоянно.

Именно поэтому так много людей настолько хорошо откликаются на тренинг для плотности 10x10 – они слишком долго и методично тренировались на мощность. А все это из-за распространенного ошибочного мнения, что якобы только тяжелые рабочие веса наращивают мышечную массу. Это не так. Переориентировка тренинга на чистую плотность может мгновенно вызвать рост новых мышц благодаря увеличению саркоплазмы мышечных волокон типа 2А. Тем не менее, метод 10x10 может стать монотонным после трех-четырех недель, поэтому я рекомендую переходить к чему-то другому, например, к технике 4X.

Программа 4X более сбалансированна, то есть, она обеспечивает Вас и мощностью, и плотностью. Рабочий вес здесь тяжелее, чем в технике 10x10, поскольку Вы выполняете всего четыре подхода с 30-секундными промежутками отдыха между ними. Если Вам удалось выполнить 10 повторений в четвертом сете, то на следующей тренировке Вы добавляете вес в этом упражнении.

В качестве эксперимента я и Джонатан придерживались техники 4X несколько месяцев подряд, и наш прогресс в мышечном росте был просто поразителен. Кроме того, мы обычно добавляем X-повторения в конце четвертого подхода многих упражнений.

Но даже стандартные 4X секвенции, точно так же, как и техника 10x10, могут стать монотонными. Это одна из причин, по которым мы экспериментировали с 3X пирамидами (добавлением веса в каждом сете и 30-секундными промежутками отдыха между подходами). Таким образом, обеспечивается больше мощности благодаря увеличению рабочего веса и снижению числа повторений в каждом последующем сете – десять, девять, семь. Эта техника больше ориентирована на мощность, чем стандартные 4X секвенции.

Если же и этого окажется недостаточно для удовлетворения Вашей потребности в развитии мощности, то Вы всегда сможете чередовать тренировку в стиле мощности с тренировкой, ориентированной на плотность. Об этом и множестве других тренировочных методов мощности-плотности более подробно рассказывается в нашей новой электронной книге «Secrets to Ultimate Muscle Growth», доступной на X-Rep.com и IronManMagazine.com. Я упоминаю ее уже во второй раз потому, что в ней содержится масса важной информации о том, как растут мышцы, и о тренинге, который строит максимальные объемы. Как я уже говорил, она бесплатна, так что Вы ничего не потеряете, а только приобретете кучу новых мышц. **IM**



# ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

## ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная  
доставка заказов**



**Только сертифицированные  
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки  
Помощь в оформлении  
Рекламная поддержка  
Квалифицированный персонал

**тел.: (499) 968-6240**

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





# Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством  
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,  
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.