



Стань БОЛЬШИМ И ПОДЖАРЫМ

Фокус по превращению жира в мышцы

**Стив Холман и Джонатан Лоусон
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Вопрос: Много лет назад в большинстве упражнений я пробовал выполнять сет только с негативной фазой. Тяжелый вес за меня поднимали тренировочные напарники, а я медленно опускал его, отводя шесть секунд на каждое повторение, которых тоже было шесть. Таким образом, мне удалось добиться приличного прироста силы, но не мышечной массы. Именно поэтому у меня имеются некоторые сомнения по поводу Вашей негативно-акцентированной (или X-центрической) техники. Даст ли она мне тот мышечный рост, который не смогла дать негативные подходы?

Ответ: Тяжелые чисто негативные сет, которые Вы когда-то практиковали, прекрасно подходят для усиления нейромышечной производительности, то есть, для создания увеличивающих силу нервных связей. Кроме того, таким способом Вы получаете некоторые мышечные микротравмы, необходимые для миофибриллярного роста. Но проблема в том, что когда Ваши тренировочные напарники поднимают за Вас рабочий вес, то между повторения-

ми теряется мышечное напряжение.

Иными словами, Вы выполняете группу медленных негативных одиночных повторений с короткой отдых/паузой между ними, при этом снимая нагрузку с целевой мышцы в каждой позитивной фазе. Отдых между повторениями может длиться до двух-трех секунд, пока для Вас поднимают вес, а Вы готовитесь к следующей негативной фазе. С точки зрения наращивания мышечной массы, это проблема, поскольку согласно исследованиям, для обеспечения максимального мышечного роста требуется время под нагрузкой длительностью в 40 с лишним секунд. Особенно это касается роста саркоплазмы - энергетической жидкости мышц, которая отвечает за максимальную гипертрофию.

Выполняя сет с акцентом на негативном участке амплитуды (НА), Вы используете более легкий вес, чем для стандартного рабочего сета, но поднимаете его за одну секунду, а опускаете - за шесть. Кроме того, нужно достигать отказа, который происходит примерно на седьмом повторении. Таким образом, нагрузка на целевую мышцу длится практически 50 секунд.

Оглянитесь вокруг в спортзале – и даже посмотрите на свою собственную тренировку – что Вы видите? Каждый рабочий сет занимает 20 секунд или даже меньше. Неудивительно, что мышечный рост у большинства людей такой медленный. Именно поэтому НА подходы создают уникальный длительный стресс для успешного наращивания мышечной массы. Поверьте нам - Вы почувствуете, что это работает.

Длительное время под нагрузкой, которое Вы получите благодаря НА сетам, также вызовет жжение в мышцах. По мере накапливания утомления, выполнение серии медленных негативных повторений без разгрузки может показаться трудным занятием, тем не менее, исследования показывают, что жжение способно вызвать значительное высвобождение гормона роста. (Can J Appl Physio. 22:244-255; 1997)

Но что такого в этом гормоне роста? Это сильный сжигатель жира, не говоря уже о его стимулирующем влиянии на другие анаболические гормоны, таких как тестостерон. Исследования показывают, что ГР быстро сжигает подкожный жир в абдоминальной области, а повыше-



Модель: Стен МакКуай (Stan McCuay)



Модель: Крис Файнго (Chris Fallab)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ -ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



7 x 20 мл

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru





Модель: Остин Лукас (Austin Lucas)

ние уровня тестостерона еще больше усиливает этот эффект.

Рассмотрим подробнее эффект сжигания жира, суть которого заключается в том, что НА-сет увеличивает количество мышечных микротравм. Было установлено, что эксцентрическая, то есть, негативная, фаза создает микроразрывы мышц, которые, в свою очередь, вызывают мышечную болезненность. Микротравмы ускоряют метаболизм, когда Вы уже покинули спортзал, и организм начал восстанавливать эти разрывы. Данный процесс требует большого количества энергии, и исследования показывают, что немалые объемы этой энергии поступают непосредственно из подкожного жира. Таким образом, НА-подходы могут способствовать ускоренному сжиганию жира.

Надеюсь, теперь у Вас появился интерес к тренингу с акцентом на негативном участке амплитуды. Нам он очень нравится и является

тактикой номер один в нашем арсенале превращения жира в мышцы, когда наша цель - увеличить мышечную массу и усилить рельефность за кратчайшее время. Последнее время мы используем эту технику в конце секвенции 4X первого большого упражнения для каждой части тела.

Например, тренировки спины мы начинаем с тяг вниз на высоком блоке. Берем вес, с которым можем выполнить 15 повторений, но делаем лишь 10. Отдыхаем 30 секунд, затем повторяем. Отдыхаем еще 30 секунд и выполняем третий подход с отказом на девятом или десятом повторении. Последний раз отдыхаем 30 секунд перед четвертым сетом, снижаем рабочий вес и выполняем подход в негативно-акцентированном стиле – одна секунда на позитивную часть и шесть секунд на негативную. Таким образом, широчайшие задействуются по полной программе. Да, это больно, но зато работает.

В заключение резюмируем причины, благодаря которым НА-сет

позволяют быстро нарастить мышцы и одновременно стать поджарым:

1. Повышенный объем мышечных микротравм, благодаря которому растут мышечные волокна и сжигается жир.

2. Длительное время под нагрузкой, эффективный гипертрофический стимулятор, к которому ваши мышцы не привыкли.

3. Мышечное жжение, возникающее вследствие аккумуляции утомления, которое может повысить уровень гормона роста и создать благоприятные условия для сжигания жира.

Наша рекомендация номер один по превращению жира в мышцы: используйте акцентирование на негативной фазе в одном сете для каждой части тела. Нагружайте мышцы долго и медленно, и им не останется другого выбора, кроме как расти! Кроме того, благодаря увеличенному высвобождению гормона роста, улучшится рельефность. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

