



Модель - Леонид Нунчев (Сербия, Москва)

Тренинг, питание РОСТ

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

В нескольких предыдущих выпусках серии «Тренинг, питание, рост» мы рассматривали уникальные вариации техники 4X. Каждая из них заслуживает свое место в арсенале программ для наращивания мышечной массы, поскольку, как мы уже говорили, для получения крупных размеров нужны тренировочные перемены. Представляем краткое изложение каждого метода:

1. Дроп-сеты. Эту вариацию придумал Мистер Америка Дуг Бриньоле. Это тяжелый, но в то же время хороший способ увеличить тренировочный объем и накачать мышцы кровью, не прибегая к существенному увеличению времени, отводимого на сессию. Бриньоле выполняет четыре подхода в упражнении, но многие из этих подходов являются дроп-сетами, а также двойными и тройными дроп-сетами. Таким образом, в первом подходе он выполняет 20 повторений, 10 подходов – во втором, затем уменьшает вес и тут же выполняет еще десятку. Третий подход может оказаться двойным дроп-се-

том: 10(10)(10). А четвертый вот таким: 5(5)(10)(10). Вот это да, таким способом действительно можно увеличить объем мышц.

2. Высокое и низкое число повторений. Этот гибридный метод разработал Арон Ноубл, бодибилдер и школьный учитель по физкультуре из Новой Зеландии, который хотел сделать отказным каждый сет. Арон достигает отказа в первом подходе, нацеливаясь на 20 повторений, отдыхает 30 секунд, затем снова идет до отказа, как правило, выполняя 10 повторений. То же самое продолжается в третьем и четвертом подходе, где он обычно выполняет по пять повторений. Для того, чтобы в следующий раз немного увеличить вес, на каждой тренировке Арон старается преодолеть целевой порог повторений, который в общем на четыре сета составляет 40 повторений.

3. Три-Х. А это уже наша разработка, которая манипулирует скоростью выполнения повторений. Здесь вы по-прежнему используете во всех сетах тот вес, с которым



Модель: Дан Декер (Dan Decker)

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №152

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, О/П 3
Приседания с гантелями	3x10, 1x8 НА
Сисси-приседания	3x10
Приседаниях в тренажере Смита с выставленными вперед ногами	3x10
Сгибания ног	4x10, О/П 3
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	4x10, О/П 3
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, О/П 3
Подъемы на носки стоя в наклоне на тренажере	4x10
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	1x8 НА
Упражнения, где указано три подхода или более, выполняйте в стиле 10x10, то есть берите рабочий вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Таким образом сделайте 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 позитивную и шесть секундами на негативную фазу.	
О/П означает сет с отдых/паузой: отдохните 10 секунд и вновь приступайте к работе.	

можете выполнить максимум 15 повторений, однако подходы будут разными:

Сет 1: X-центрический стиль – одна секунда на подъем веса и шесть секунд на опускание. Выполните восемь-девять повторений для того, чтобы получить около минуты под нагрузкой.

Сет 2 и 3: X-взрывной стиль, который просто заключается в том, что на опускание используется три секунды, а на подъем – одна.

Сет 4: X-селерация, в которой на повторение отводится примерно 1,5 секунды. Этот скоростной стиль способен стимулировать рост спящих мышечных волокон, однако здесь нужно быть особенно осторожным, ни в коем случае нельзя подбрасывать вес, чтобы не повредить суставы.

Кстати, мы назвали этот метод «Три-X» по той причине, что здесь вы выполняете X-центрический сет, X-взрывные подходы и сет X-селерации в одной

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

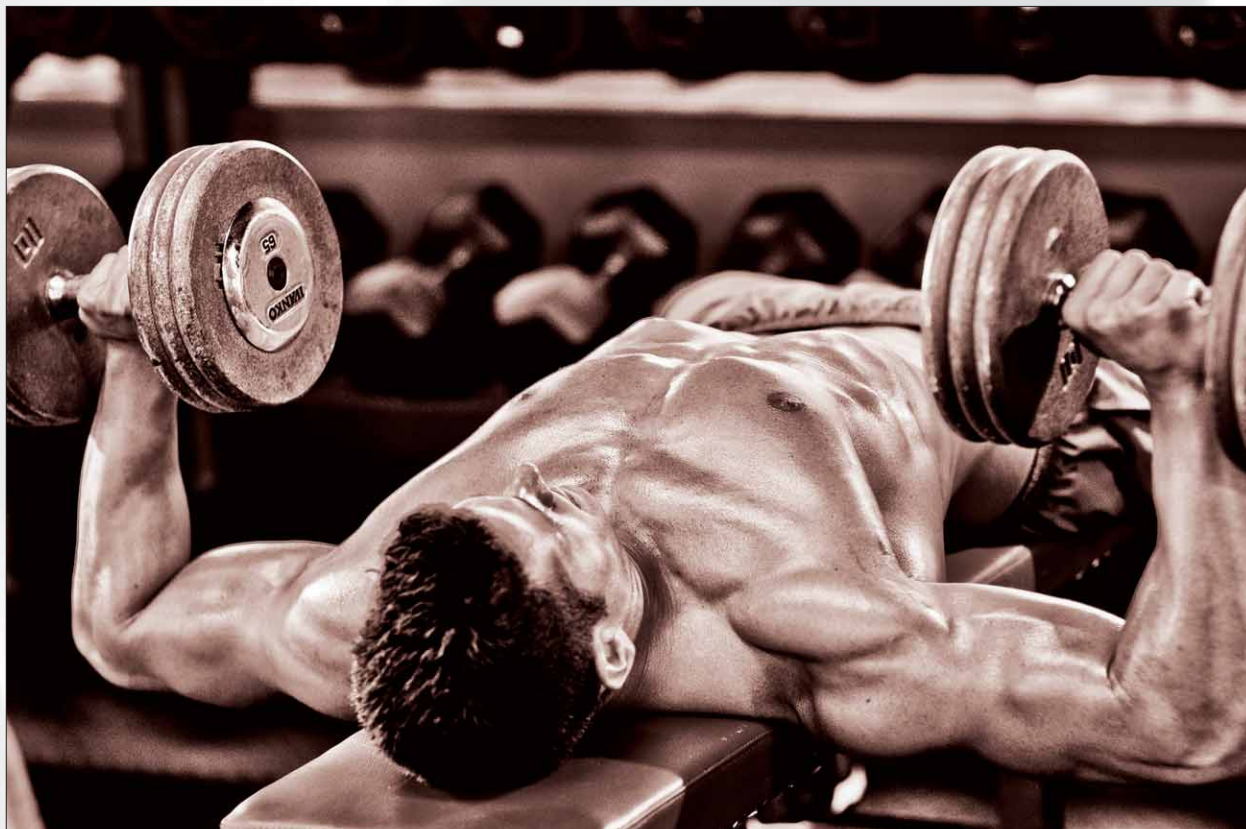
ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru



Модель: Брендон-Басс (Brandon Bass)



Модель: Тодд Девелл (Todd Dewell)

4X секвенции. (Название «XXX» выглядело слишком пошло, поэтому мы остановились на «Три-Х»).

4. Рулетка последнего сета. Здесь вы выполняете стандартную 4X секвенцию – используете вес, с которым максимально можете выполнить 15 повторений, но выполняете в каждом подходе лишь 10, а между сетами отдыхаете 30-40 секунд. Изменению под-

вергается лишь последний подход, как подразумевает название метода. Например:

Сет с отдых/паузой: когда достигнете отказа, отдохните 10 секунд, затем достигайте отказа снова.

Дроп-сет: После отказа уменьшайте вес и сразу выполняйте дополнительные повторения до тех пор, пока вновь не достигнете отказа.

Х-центрический сет: Уменьшайте вес после третьего подхода во время отдыха, затем выполняйте четвертый подход, используя во всех повторениях одну секунду на позитив и шесть секунд на негатив.

Дополнительное упражнение Вариация «плюс-один»

Наша последняя вариация берет свое начало из четвертого вышеописанного метода «рулетка последнего сета». Будучи нервными бодибилдерами, мы всегда ощущаем некую навязчивость по поводу того, что не выполняем какое-то из необходимых упражнений. Думаю, вы понимаете, что мы имеем в виду. Допустим, в качестве большого упражнения в средней позиции для нижнего/среднего отдела груди вы выполняете жимы штанги лежа, однако жимы гантелей лежа немного отличаются, и поэтому могут оказать свои полезные эффекты. Вот только вам вряд ли захочется выполнять 3X или 4X секвенцию в таком покоем упражнении.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ПРОГРАММА №152 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
Сиси-приседания	4x10
Сгибания ног	4x10, О/П 3
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, бицепсы, трицепсы, 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, О/П 3
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, О/П 3
Подъемы на носок одной ноги	1x10 НА, 4x10
Упражнения, где указано три подхода или более, выполняйте в стиле 10x10, то есть берите рабочий вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Таким образом сделайте 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 позитивную и шестью секундами на негативную фазу. О/П означает сет с отдых/паузой: отдохните 10 секунд и вновь приступайте к работе. Примечание: При отсутствии тренажера для экстензий ног выполняйте гак-приседания без выключения коленей. Если нет тренажера для сгибаний ног, можно использовать сопротивление партнера, который будет удерживать обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце.	

Конечно, вы могли бы подождать и выполнить его на следующей тренировке груди, однако из-за психоза вы начнете беспокоиться о том, что что-то пропустили, выполнив лишь жимы штанги лежа (да, мы почти сошли с ума). Однако вам не обязательно повторять всю секвенцию во втором упражнении. Вы просто можете использовать его в качестве сета плюс-один.

В технике плюс-один вы выполняете 3X секвенцию в жимах штанги лежа, после третьего подхода, как обычно, отдыхаете 35 секунд, проходите за это время к стойке с гантелями, берете пару и садитесь

на скамью. После того, как закончатся эти 35 секунд – черт, как же быстро они прошли! – вы ложитесь и выполняете жимы гантелей.

Таким образом, вы удовлетворите свое желание выполнить обе версии жимов лежа и в последнем сете 4X секвенции дадите грудным мышцам немного иную стимуляцию, а свое безумное беспокойство слегка ослабите.

Если чувствуете хорошую мотивацию, то можете выполнить полную 4X секвенцию в жимах штанги лежа, сделать последний подход отказным, отдохнуть 35 секунд и выполнить жимы гантелей лежа до

отказа – получится 5X секвенция, но с двумя разными упражнениями.

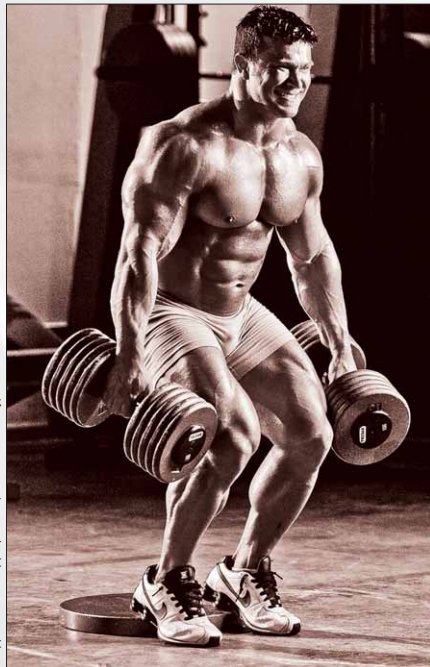
Какой бы вариант вы ни выбрали, в переполненном спортзале переходы от одного оборудования к другому могут оказаться проблемой, но решение есть. Положите рядом со скамейкой у ног гантели, которые будете использовать

после того, как выполните жимы штанги лежа, и используйте в обоих упражнениях одну скамью.

Плюс-один Комбинации для роста

Нам, действительно, очень нравится вариация плюс-один, потому что, как мы уже сказали, она удовлетворяет нашу психотическую потребность в выполнении

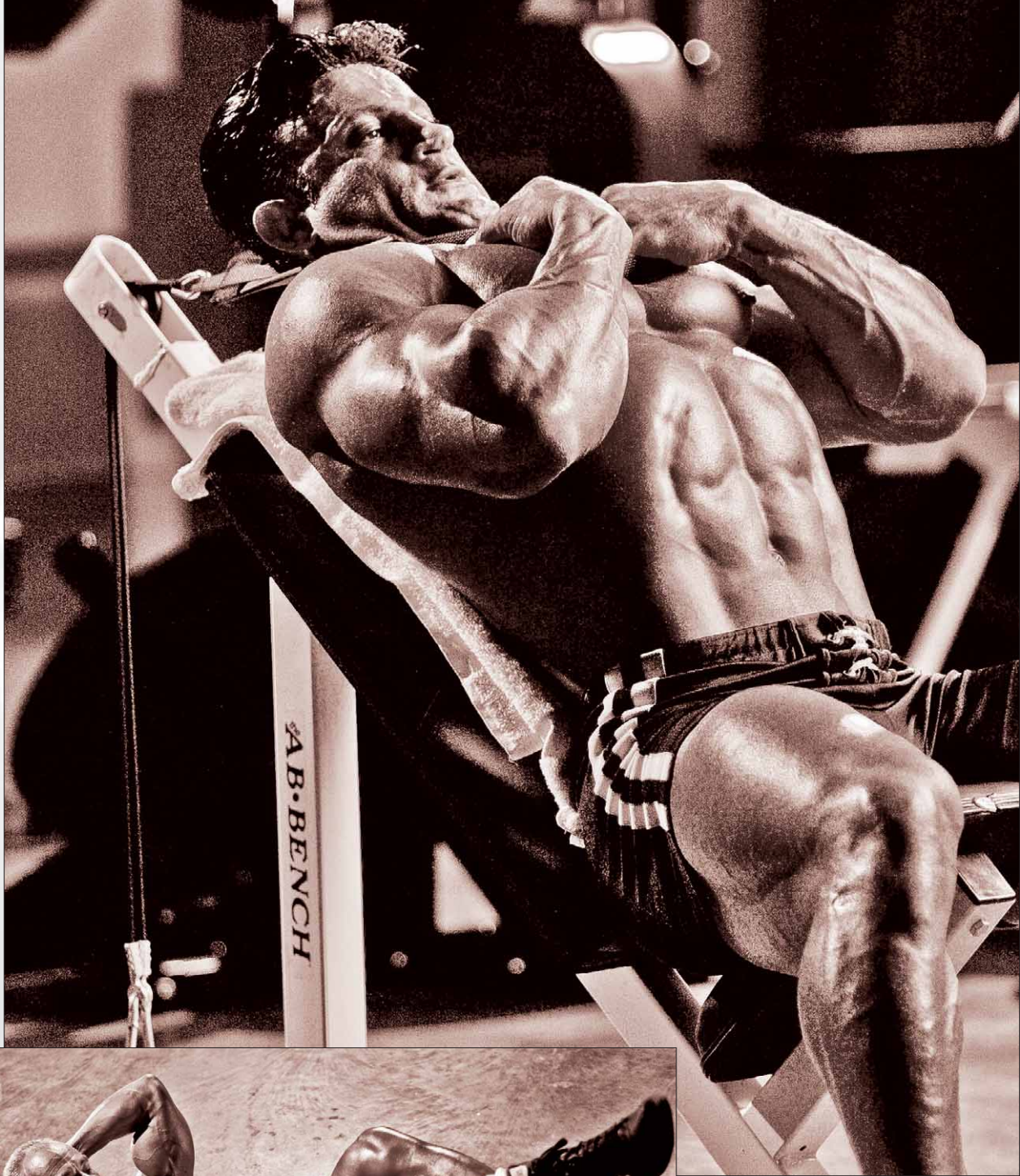
большого числа упражнений, позволяя избежать при этом перетренированности. Кроме того, она помогает избежать споров. Допустим, ваш тренировочный напарник хочет выполнить выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне, а вам больше нравятся трицепсовые жимы вниз на блоке. Простое решение – 3X секвенция в трицепсовых жимах вниз на блоке, за которой следует плюс-один



Модель: Натан ДеТрейси (Nathan DeTrey)



Модель: Дерик Фарисворт (Derik Fairworth)



Модель: Аллен Саркисзаде (Allen Sarkiszaide)



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin)

сет выпрямлений рук с гантелями назад стоя в наклоне. В итоге, все

счастливы – все, кроме трясущихся трицепсов, которые будут кри-

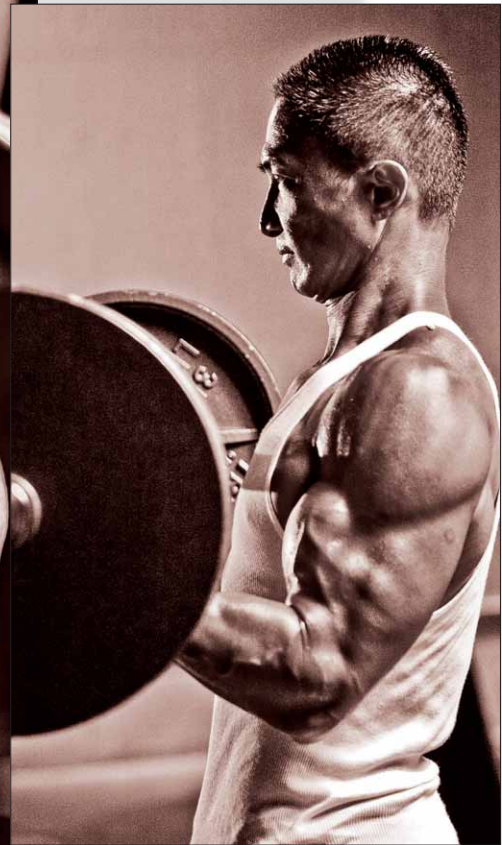
чать в результате новой активации волокон и усиленной аннигиляции.

Представляем вашему вниманию дополнительные примеры стимулирующих мышечный рост комбинаций плюс-один, которые исполняют похожие упражнения:

Сведения рук на тренажере «Пек Дек», 3X/ отдых 35 секунд, сведения рук стоя в кроссовере

Приседания, 3X/ отдых 35 секунд, приседания с гантелями

Гиперэкстензии с прямой спиной, 3X/ отдых 35 секунд, мерт-



Модель: Пол Чиа (Paul Chia)

Модель: Кейси Бэнс (Casey Bence)

вые тяги с прямыми ногами

Подъемы на носки стоя, 3X/ отдых 35 секунд, подъемы на носки сидя

Подъемы одной руки в сторону на блоке, 3X/ последний сет – подъемы одной руки в стороны на наклонной скамье

Тяги вниз на высоком блоке, 3X/ отдых 35 секунд, подтягивания (для выполнения 10 подтягиваний после 3X секвенции в тягах вниз на высоком блоке нужно быть довольно сильным)

Подъемы коленей в вися, 3X/ отдых 35 секунд, подъемы коленей на наклонной скамье

Плюс-один с предварительным утомлением

Между тем, упражнение плюс-один не обязательно должно быть похожим на движение в 3X сек-

венции. В действительности, движение в 3X секвенции может быть изолирующим упражнением, после которого будет идти мульти-суставное движение плюс-один. Таким образом, вы получите эффект предварительного утомления и позволите целевым мышцам по-настоящему преодолеть порог роста в последнем подходе с помощью компаундного упражнения. Вот несколько таких примеров:

Разведения рук, 3X/ отдых 35 секунд, жимы гантелей лежа

Подъемы рук в стороны, 3X/ отдых 35 секунд, тяги гантелей к подбородку

Экстензии ног, 3X/ отдых 35 секунд, приседания с гантелями

Сгибания ног, 3X/ отдых 35 секунд, приседания в тренажере Смита с выставленными вперед ногами

Сгибания рук со штангой, 3X/ отдых 35 секунд, тяги вниз на высоком блоке хватом снизу

Трицепсовые жимы вниз на блоке, 3X/ отдых 35 секунд, жимы лежа узким хватом

Тяги вниз на высоком блоке с прямыми руками, 3X/ отдых 35 секунд, тяги вниз на высоком блоке широким хватом

В некоторых из этих упражнений вы можете использовать одни и те же гантели. Если они покажутся слишком легкими, замедлите темп. К примеру, после разведений рук с гантелями лежа отдохните 35 секунд и выполните жимы гантелей лежа в сете плюс-один, но выполняйте их в X-центрическом стиле – одна секунда на подъем веса, шесть секунд на его опускание – для того, чтобы сделать этот сет тяжелее и дать груди новый стимул для роста с помощью увеличенного времени под нагрузкой.

Эти гибридные техники 4X не дадут вам скучать в спортзале и обеспечат необходимые перемены для стимуляции роста. Не зацикливайтесь на одной схеме, меняйте ее, если хотите быстрее добиться мышечных объемов. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ART

ADVANCED



ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

www.sportservice.ru

ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240