

Когда я в 1974 году впервые занялся бодибилдингом, будучи всего 14 лет отроду, я шел на занятия, в первую очередь, за ощущением жжения. Мне нравилась «накачка» после тренировок и сопровождающее ее чувство, что я отлично поработал. Я заставлял буквально каждую мышцу работать до отказа, выполняя бесчисленное количество повторений, дроп-сетов, супер-сетов и форсированных повторений. Мне нравилось покидать зал мокрым, вымотанным, но с ощущением супер-накачки.

К 19 годам я уже успел завоевать титулы Teenage Mr. California и Teenage Mr. America. Я выиграл турнир Mr. California в возрасте 22 лет, а в 26 стал первым в своем классе на Mr. America и Mr. Universe. В 31 год, после пятилетнего перерыва, я вернулся на сцену и выиграл Northwestern America, а в 41 год, после девятилетнего перерыва - NPC Los Angeles Championships. В возрасте 50 лет, после почти десятилетнего перерыва в выступлениях, я занял первое место на Muscle Beach International.

Забытая методика наращивания мышечной массы

Даг Бринол (Doug Brinole)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

В июне этого года, после выступления на NPC West Coast Classic и Masters Nationals, я решил, что 61 год – это время уходить, но лишь по

одной причине: я попросту не могу вернуть те мышечные объемы, которые были у меня прежде. В видеообращении IRON MAN я заявил: «Я делал бы это вечно, будь такая возможность, но, похоже, ее уже у меня нет, так что пора уходить».

Спустя месяц мне попала статья Стива Холмана и Джонатана Лоусона в журнале IM – «Настоящий секрет мышечного роста». Что ж, подумал я, спустя 37 лет тренинга я все еще умудряюсь находить вещи, о которых не знал раньше.

В статье авторы объясняют, что существуют два механизма мышечного роста: миофибриллярный и саркоплазматический. Миофибриллярный механизм мышечного роста осуществляется за счет уплотнения существующих связей в мышечных волокнах, он стимулируется применением на тренировках больших весов и малого количества повторений. Саркоплазматический механизм – это результат разрастания саркоплазмы - вещества, окружающего мышечные волокна - внутри сарколеммы (плазматической мембраны мышечного волокна). Она состоит из гликогена, миоглобина, митохондрий, калия, кальция и креатина, и ее рост стимулируется высоким числом повторений и/или работой на истощение.

В своей статье Холман и Лоусон объясняют, что можно совместить



два типа стимуляции мышечного роста на одной тренировке. Для этого они предлагают систему под названием Тренинг 4X, которая описана в их электронной книге The 4X Mass Workout. Лично я нашел идею совмещения низкоповторного/тяжелого тренинга и высокоповторного/среднетяжелого тренинга весьма интересной. Это было совершенно противоположно тому, чему я научился за все проведенные в зале годы.

Разумеется, я много слышал о том, что использование больших весов вызывает сверхнагрузку, запускающую мышечный рост, но сама идея утомления мышцы – при использовании большого числа повторений, например – казалась мне контрпродуктивной. Это все равно, что идти вперед, одновременно пытаясь идти назад. Нельзя же совместить несовместимое? Но подождите! Разве в самом начале тренировочного пути, будучи еще подростком и двадцатилетним юношей, я с успехом делал не то же самое?

Пришло время заново пересмотреть свои взгляды на данную систему тренинга. Прошло 20 лет с тех пор, как я в последний раз прибежал к ней. Придя к выводу, что нет особой нужды в достижении жжения за счет выработки молочной кислоты или, точнее говоря, это не особо эффективно, я в 90-е годы отошел от нее и предпочел работать с большими весами и шестью–десятью повторениями в сете. Казалось вполне логичным, что большое количество повторений окажется менее эффективным, нежели небольшое число повторений, но выполненное с большим весом.

Тренировка 1 Грудь, спина, кардио

Выполните 4 раунда каждого цикла, 15-20 повторений в каждом сете каждого упражнения, сбрасывая вес после каждых пяти или 10 повторений.

Цикл 1

Жимы в тренажере
Тяги высокого блока
Езда на велотренажере
в течение одной минуты

Цикл 2

Жимы гантелей на наклонной скамье
Тяги на низком блоке одной рукой
Езда на велотренажере
в течение одной минуты

Цикл 3

Жимы в кроссовере лежа
на наклонной скамье
Тяги к поясу сидя в тренажере
Езда на велотренажере
в течение одной минуты

Цикл 4

Жимы в кроссовере лежа на скамье с
обратным наклоном
Тяги Т-грифа
Езда на велотренажере
в течение одной минуты



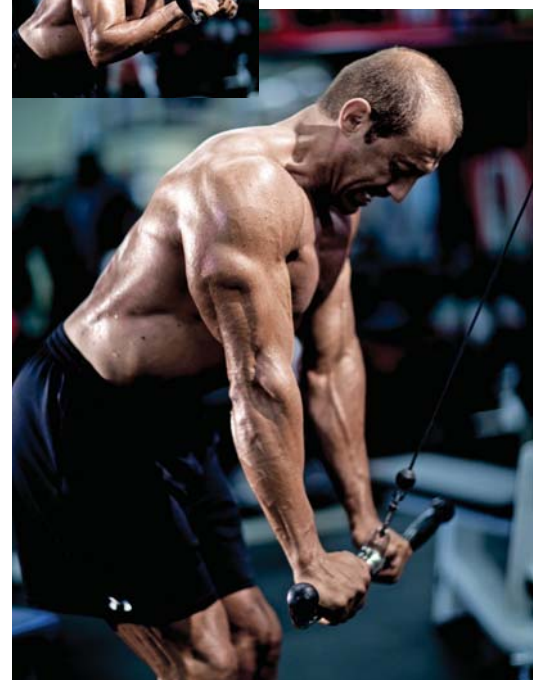
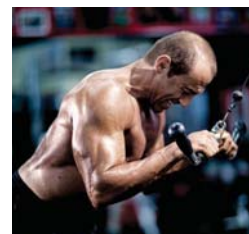
я остаюсь поджарым, хотя сейчас период межсезонья. Если честно, я в шоке. Я страшно рад, хотя результаты меня поразили.

Как и многие бодибилдеры, я также пришел к заключению, что высокое число повторов и сопровождающее их утомление затруднит мне работу с большими весами. Это было до того, как я осознал, что низкое и высокое число повторений тренируют различные типы мышц. Забавно, что потенциал мышечного роста у саркоплазматического механизма с его истощающим типом тренинга, похоже, оказывается значительно больше, чем у миофибрилярного. По моему мнению, он у него больше раза в два.

Следующие шесть или семь недель я выполнял все свои сеты с числом повторений не менее 15, а то и 20, используя дроп-сет. Я снова ощущал это жжение, точно так же, как тогда, когда был молод, и результаты были просто невероятными! Рад сообщить, что сейчас мой вес достиг своего пика за всю мою жизнь, и при этом

Я также обнаружил, что, как и говорили в своей статье Холман и Лоусон, миофибрилярный и саркоплазматический типы тренинга лучше всего работают, будучи совмещенными в одной тренировке, а не в том случае, если вы выполняете только тот или иной вид по отдельности. В рамках одного сета вы начинаете с большого веса, а сразу за ним берете легкий.

К примеру, вместо того, чтобы делать 20 повторений в жиме лежа на наклонной скамье с гантелями 18 кг, я делаю пять повторений с 36 кг, потом пять с 32 кг, еще пять с 27 кг и последние пять с 23 кг. В итоге, получается один большой дроп-сет. В сумме получается 20 повторений и стимуляция саркоплазматического механизма мышечного



Тренировка 2 Руки, кардио

Выполните 4 раунда каждого цикла, 15-20 повторений в каждом сете каждого упражнения, сбрасывая вес после каждых пяти или 10 повторений.

Цикл 1

Подъемы гантелей на бицепс попеременно
Езда на велотренажере в течение одной минуты
Жимы вниз на высоком блоке
Ходьба на степпере, 20 ступеней, высота 50 сантиметров

Цикл 2

Сгибания рук на скамье Скотта на низком блоке
Езда на велотренажере в течение одной минуты
Экстензии рук из-за головы сидя
Ходьба на степпере, 20 ступеней, высота 50 сантиметров

Цикл 3

Паучьи сгибания рук со штангой
Езда на велотренажере в течение одной минуты
Французский жим лежа с гантелями
Ходьба на степпере, 20 ступеней, высота 50 сантиметров



рабочей мышцы, а также сверхнагрузка для миофибрилл за счет использования 36 и 32-х килограммовых гантелей.

Обычно я выполняю четыре сета в каждом упражнении. В первом сете я делаю 15-20 повторений с разминочным весом. Второй сет я как бы делю на две части, выполняя первые 10 повторений с несколько большим весом, а вторые 10 – с таким же весом, как в первом сете, или чуть более легким. В третьем сете я обычно беру больший вес, при этом опять

разделив сам сет на две части из 10 повторений, первая из которых выполняется с большим весом, а вторая – с чуть меньшим. Четвертый сет отказной. Я начинаю с максимального веса, с которым могу сделать пять повторений, потом снижаю его и делаю еще пять повторений. Вновь снижаю вес и выполняю еще 10 повторений с весом, с которым могу сделать такое количество повторений. И только после этого переключаюсь на другое упражнение.

Кроме использования 20 повторений в сете (часто с одновременным применением дроп-сетов, как описано выше), я также люблю соединять

Пример цикла

Я выполняю дроп-сеты практически во всех упражнениях, за исключением, разве что, упражнений для пресса и нижнего отдела спины. Сами сеты могут выглядеть примерно следующим образом:

Сет 1

20 повторений с X кг

Сет 2

10 повторений с X кг + 5 кг
10 повторений с X кг

Сет 3

10 повторений с X кг + 10 кг
10 повторений с X кг + 5 кг
10 повторений с X кг

Сет 4

5 повторений с X кг + 14 кг
5 повторений с X кг + 10 кг
10 повторений с X кг + 5 кг
10 повторений с X кг

Каждый последующий сет начинается с более тяжелого веса, но заканчивается обычно с тем же весом, с которого упражнение начиналось. Количество повторений с каждым конкретным весом зависит от того, насколько тяжелым он для вас оказался. Моя цель - добиться хотя бы 80% от максимально возможных усилий на каждой ступени сбрасывания веса. Я практически никогда не работаю до отказа, то есть, до точки, после которой я уже не могу выполнить еще одно повторение. Я просто добиваюсь мышечного жжения и стараюсь поддерживать его максимально долго путем постепенного снижения рабочего веса.



тренировку разных мышечных групп в один суперсет. К примеру, я чаще всего тренирую грудь со спиной, а бицепсы с трицепсами. Также мне нравится соединять кардиоработу и тренировки с отягощениями,

Тренировка 3 Плечи

Упражнения необходимо выполнять для каждой руки в отдельности, в количестве четырех или пяти раундов: 15-20 повторений для одной руки, каждый раз снижая вес после 5 или 10 повторений, после чего вы немедленно меняете рабочую руку и повторяете упражнение. Чередуйте руки без перерывов. В суперсетах выполняйте по четыре раунда из 15-20 повторений с использованием сбрасывания веса.

Подъемы одной руки с гантелью в сторону

Отведение одной руки от бедра до перпендикуляра корпусу лежа на горизонтальной скамье

Подъемы одной руки в сторону на низком блоке

Суперсет
Подъемы гантелей в стороны сидя в наклоне
Жимы гантелей сидя

Шраги с гантелями лежа лицом вниз на наклонной скамье

Шраги стоя в кроссовере



таким образом за подход я выполняю всего одну минуту кардио вместо обычных 20-30 минут подряд.

К примеру, когда я тренирую грудь и спину, то поочередно выполняю упражнения для двух этих мышечных групп, завершая суперсет одной минутой кардио; после этого я повторяю цикл – один сет для груди, один сет для спины, один сет езды на велотренажере и в конце еще сет для груди. Так что я редко стою на месте во время тренировки.

Такой тип тренинга, разумеется, очень интенсивен. Он более требовательный и изнуряющий, нежели низкоповторный тренинг (выполняемый без кардио-работы), потому нуждается в большем количестве времени для восстановления. Вам вполне может понадобиться больше времени для сна. Лично я устраивал себе короткую 30-60 минутную сиесту каждый день.

Также вам может понадобиться дополнительный день отдыха, прежде чем вновь приступить к тренировке определенной части тела. Например, если обычно вы тренируете каждую часть тела раз в три дня, то теперь вам может потребоваться переход на тренировки раз в четыре дня. И не забудьте про все необходимые для роста нутриенты и адекватное количество воды. Помните, при такой программе вы будете потеть больше обычного, и вам надо будет восполнять потери жидкости. Но, в конце концов, вы окажетесь вознаграждены небывалым мышечным ростом.

Как и говорилось, я выполняю почти все сетсы с 20 повторениями, используя вышеописанную технику дроп-сетов с редкими исключениями в плане 15 повторений и отказных финальных сетов, кото-

Тренировка 4 Ноги, пресс, предплечья

Делайте четыре раунда в каждом цикле, 15-20 повторений в каждом сете каждого упражнения, сбрасывая вес после пяти или десяти повторений.

Суперсет 1
Экстензии ног
Сгибания ног

Суперсет 2
Приседания с гантелями
Подъемы на носки для икр

Суперсет 3
Разгибания ноги в тазобедренном суставе в тренажере (для большой ягодичной мышцы)
Сгибания ноги в тазобедренном суставе в тренажере

Суперсет 4
Сведение ног в тренажере для приводящих мышц
Разведение ног в тренажере

Суперсет 5
Кранчи на блоке в кроссовере
Гиперэкстензии

Суперсет 6
Сгибания рук в запястьях со штангой
Разгибания рук в запястьях со штангой

рые представляют собой скорее пять или шесть мини-сетов по пять повторений в каждом, выполненных в технике дроп-сета.

Я тренируюсь пять дней в неделю – в среду и субботу у меня отдых. Я просто чередую четыре вида тренировок по указанным дням, - и это работает!

Последние новости: Я был в полном восторге, когда мне удалось достичь веса 92 кг при совершенно сухой форме всего за месяц следования вышеописанной программе. Сейчас я вешу 95 кг при тех же кондициях. Я безмерно счастлив и доволен своими результатами! **IM**



ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240