

Стив Холмэн (Steve Holman)

ХОРОШАЯ РАСТЯЖКА И ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ МЫШЕЧНЫЙ РОСТ

Вопросы и ответы

Вопрос: Как-то раз я прочитал: если зафиксировать ногу так, чтобы икра оказалась зафиксирована в растянутой позиции, то это вызовет хороший мышечный рост. Выходит, растяжка является отличным стимулом для гипертрофии. Рекомендуете ли Вы какие-нибудь программы на растяжку для того, чтобы еще больше увеличить мышцы?

Ответ: Также давайте не будем забывать об исследовании на животных, в результате которого наблюдалось 300-процентное увеличение мышечной массы после месяца тренировок с увеличенной растяжкой. В ходе эксперимента крыло птицы просто пульсировало в растянутой позиции, противостоя сопротивлению и не выполняя полноамплитудных повторений. Это исследование натолкнуло меня на создание техники растянутого пульса, которая за-

ключается в 40-60-секундном удержании и пульсации в точке максимального растяжения в упражнениях в растянутой позиции.

Другая техника увеличенной растяжки называется Double-X Overload. Это простое выполнение двойного пульса в точке растяжения в каждом повторении упражнений в растянутой позиции.

К примеру, в разведениях рук с гантелями лежа разведите руки до полной растяжки, поднимите гантели вверх всего лишь на 20 сантиметров, снова опустите их в точку растяжения и затем поднимайте их вверх на всю амплитуду. Это одно повторение. Заметьте, что с методом DXO Вы акцентируете растянутую точку в каждом повторении с помощью двойного пульса в нижней точке амплитуды.

Но на этом я не остановился, я доработал эту технику до супер-DXO. Здесь Вы выполняете четыре быстрых пульса в нижней растянутой точке в каж-



Модель: Брендон Басс (Brandon Bass)/Невые (Neveux)

дом повторении. Конечно, вес должен быть легче, чтобы Вы смогли выполнить шесть супер-DXO повторений в таких упражнениях в растянутой позиции, как разведения рук лежа для груди, сисси-приседания для квадрицепсов, мертвые тяги с прямыми ногами для бицепсов бедер или пуловеры для широчайших. Вы ощутите работу этих мышц с самого первого повторения упражнения с интенсивной растяжкой.

Я рекомендую выполнять либо DXO, либо супер-DXO в последнем сете секвенции 4X. Возьмите вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но выполните лишь 10. Отдохните 30-40 секунд, затем сделайте еще десятку. Снова отдохните 30-40 секунд и выполните еще 10 повторений (этот подход будет тяжелым – обычно 9 повторений вместо 10). Теперь уменьшите вес и выполните четвертый сет в стиле DXO или супер-DXO, как описано выше.

Также можете использовать технику растянутого пульса, - то есть опускать вес до точки растяжения и выполнять столько пульсаций, сколько хватит сил, никаких полноамплитудных повторений. Можете использовать тот же самый вес, как в остальных подходах 4X секвенции, но при этом постарайтесь выполнить этот сет примерно за 40 секунд, чтобы получить оптимальное для гипертрофии время под нагрузкой.

Последний подход 4X секвенции – это отличное место для использования всевозможных вариаций, типа DXO, ради получения нового роста. Вы также можете использовать дроп-сеты: по достижении отказа уменьшите вес и сразу же продолжите выпол-



Модель: Паркер Коул (Parker Cole)/Невз (Neveux)



Модель: Джошуа Бергерон (Joshua Bergeron)/Невз (Neveux)

нять повторения - столько, сколько сможете. Подойдут также сеты в стиле отдых/пауза, которые заключаются в том, что по достижении отказа Вы отдыхаете 10 секунд, а затем выполняете столько повторений, сколько получится, используя тот же самый вес.

Вопрос: Я использую программу Size Surge уже второй раз. Прошлой зимой с ее помощью я получил великолепный прирост – около 4 килограмм. Сейчас нахожусь на первой фазе и четвертой неделе, уже нарастил 1,5 килограмма мышц. Также я читал о Вашем тренинге 4X для наращивания мышечной массы. Можно ли использовать эту технику во второй фазе? Кроме того, мне нужна помощь с пищевыми добавками. Сейчас я принимаю только моногидрат креатина и смесь для наращивания массы, но она уже заканчивается, поэтому, может, Вы посоветуете какую-нибудь особую подобную смесь? А также расскажите, пожалуйста, о том, в какое время ее эффективнее принимать. Мне нужны дополнительные калории, потому что увеличение массы дается с трудом.

Ответ: Пробовали ли Вы принимать качественный заменитель пищи вместо смеси для наращивания массы? Подобные смеси обычно содержат большое количество сахара и чаще всего вызывают наращивание подкожного жира вместо мышц.

Одна пачка заменителя пищи Muscle Meals даст Вам целый массив качественного протеина – мицел-



Модель: Джастин Ловато (Justin Lovato)/Невье (Nevex)

лярный казеин, а также яичный и сывороточный протеины – вместе с конъюгированной линолевой кислотой (CLA), которая, как показало недавнее проведенное исследование, способствует построению мышц и сжиганию жира, кроме того, глютамин, пептиды, витамины, минералы и даже незаменимые жирные кислоты, которые являются еще одним ключевым ингредиентом, «превращающим» жир в мышцы. Одна пачка даст Вам 324 калорий. Я рекомендую принимать этот заменитель пищи утром и после полудня – между основными приемами пищи. Таким образом, получится по две пачки в день.

Если у Вас бюджет ограничен, используйте полпачки за раз, по одной в день. Вместо воды, растворите содержимое пачки в двух стаканах молока для получения дополнительных калорий и 20 грамм протеина. Поскольку Вам нелегко набирать вес, можете также добавить какой-нибудь фрукт – банан, чернику или любой другой, который Вам нравится, – для того, чтобы увеличить количество калорий и питающих мышцы углеводов. Подойдет даже столовая

ложка арахисового масла. Выпейте половину полученной смеси утром, а оставшуюся часть – после полудня. В зависимости от того, что Вы туда добавите, каждая порция сможет дать Вам до 400 дополнительных калорий, всего 800 калорий в день.

Так, разобрались, теперь перейдем к Вашему вопросу о тренировках. Да, Вы можете использовать наращивающий мышечную массу метод 4X во второй фазе программы Size Surge. Между прочим, это великолепный выбор. В первой фазе Вы тренируетесь три дня в неделю, используя несколько тяжелых сетов в каждом упражнении, по уникальной, но в то же время базовой программе. Спустя пять недель такого миофибрилярного тренинга Вы будете готовы к более сбалансированной атаке и резкому расширению саркоплазмы с целью еще большего наращивания мышечной массы.

Не забывайте, что миофибриллы – это пара нитей актина и миозина, которые находятся в сокращающихся мышечных волокнах и генерируют усилия. Стандартный тренинг с использованием тяжелых ве-

сов воздействует как раз на эту составную часть объема мышц. Саркоплазма – это энергетическая жидкость этих волокон, которая содержит в себе гликоген, митохондрии, АТФ и несократительные протеины. Тренировки в стиле 4X стимулируют и миофибриллы, и саркоплазму, что позволяет получить двойную дозу мышечного роста.

Используя метод 4X, Вы берете тот вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но выполняете лишь 10. Отдохнув 30-40 секунд, делаете еще десятку, и так далее, пока не завершите все четыре сета. В четвертом подходе Вы достигаете отказа, но если Вам удалось выполнить все 10 повторений, то на следующей тренировке увеличиваете вес в этом упражнении.

Этот метод с использованием умеренных рабочих весов и коротких промежутков отдыха между сетами поможет Вам вывести размеры мышц на новый уровень – одновременно получить эффекты стимуляции миофибрилл и саркоплазмы. Каждая тренировка будет усиливать мотивацию, потому что Вы начнете замечать, что мышцы увеличиваются прямо на глазах. Также Вы позволите суставам, сухожилиям и связкам восстановиться после пяти недель тяжелого тренинга первой фазы. А помимо всего этого, во второй фазе программы Size Surge Вы начнете тренироваться по полноамплитудной программе POF.

В POF-программе Вы нагружаете каждую мышцу в трех позициях: средней, растянутой и сокращенной. Обычно для этого требуется три разных упражнения, по одному на каждую позицию. К примеру,

Миофибриллы - это паранитей актина и миозина, которые находятся в сокращающихся мышечных волокнах и генерируют усилия.

Стандартный тренинг с использованием тяжелых весов воздействует как раз на эту составную часть объема мышц. Саркоплазма - это энергетическая жидкость этих волокон, которая содержит в себе гликоген, митохондрии, АТФ и несократительные протеины Тренировки в стиле 4X стимулируют и миофибриллы, и саркоплазму, что позволяет получить двойную дозу мышечного роста

для широчайших это будут тяги вниз на высоком блоке, пуловеры и тяги вниз на высоком блоке с прямыми руками. Таким образом, каждая мышца получает тройной удар, стимулирующий рост посредством различных углов атаки.

1. Средняя позиция даст Вам синергию – множество мышц будут работать вместе ради получения более эргономичного движения и максимальной активации мышечных волокон, а в упражнениях в этой позиции Вы будете задействовать в основном быстросокращающиеся волокна. К таким упражнениям относятся приседания, жимы лежа и тяги вниз на высоком блоке.

2. Растянутая позиция заставляет мышцы генерировать отклик критической ситуации, который «будит» спящие волокна, а также активирует высвобождение анаболического гормона к целевым мышцам и вызывает пролиферацию анаболических рецепторов (вспомните про то исследование на животных, в результате которого наблюдалось 300-процентное увеличение мышечной массы всего лишь за месяц тренировок с увеличенной растяжкой, а растяжка с отягощениями крайне важна для мышечного роста). К упражнениям в растянутой позиции относятся разведения рук лежа для груди, экстензии изза головы для трицепсов и сгибания рук на наклонной скамье для бицепсов.

3. Сокращенная позиция даст мышцам окклюзию, или блокировку, кровотока, что означает непрерывное напряжение в течение всего сета. Этот метод показал свою способность строить митохондрии и усиливать высвобождение гормона роста. К упражнениям в сокращенной позиции относятся сведения рук в кроссовере или на тренажере «Пек Дек» для груди, трицепсовые жимы вниз на блоке и подъемы рук в стороны для дельтовидных мышц.

Если во второй фазе программы Size Surge Вы будете применять технику 4X, то я рекомендую использовать трехуровневый сплит, который можно найти на страницах 55-57 электронной книги X-traordinary Size Surge. И, несмотря на то, что в начале 90-х Джонатан Лоусон использовал во второй фазе двухуровневый сплит, когда набрал 9 килограмм мышц за 10 недель, тренируясь по программе Size Surge, я считаю, что трехуровневый сплит позволит Вам получить более четкий фокус и ускорит восстановление, оптимизировав суперкомпенсацию – максимальный рост мышц между тренировочными сессиями. Вот этот сплит:

Тренировка 1: грудь, трицепсы
Тренировка 2: ноги, пресс
Тренировка 3: спина, дельтовидные мышцы, бицепсы

Тренируйтесь четыре дня в неделю, – к примеру, в понедельник, вторник, четверг и пятницу, – выполняя тренировки в таком порядке, как они приведены выше. На четвертый день начинайте цикл заново, тренируясь по первой схеме, а в следующий понедельник тренируйтесь уже по второй. Просто выполняйте 4X и 3X секвенции в каждом упражнении, чтобы получить желанный рост мышечной массы. **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



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.