

Стив Холмэн (Steve Holman)

# НАРАЩИВАЙТЕ МЫШЕЧНУЮ МАССУ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** В книге 3D Muscle Building Вы много рассказываете о дроп-сетах. И мне они, действительно, помогают. Но в некоторых упражнениях, таких как жимы лежа, для смены весов требуется слишком много времени. Я тренируюсь в одиночку, и поэтому пока встаю со скамьи и снимаю диски с обеих сторон, получается чересчур продолжительный отдых. Можете что-нибудь посоветовать?

**Ответ:** Дроп-сеты – это великолепный способ стимулировать как миофибрилярный, так и саркоплазматический рост волокон для последующей гипертрофии. Для тех, кто не знаком с этой техникой, поясню, что в дроп-сете вы выполняете подход до отказа, примерно девять повторений, затем уменьшаете рабочий вес и сразу же выполняете дополнительные повторения, вновь достигая отказа. Таким

образом, в первом подходе вы получаете хорошую выработку усилий для построения миофибрилл, а затем уменьшаете вес, продлевая сет и стимулируя саркоплазму к расширению. Это похоже на удлинение сета, однако здесь нужно шевелиться побыстрее, чтобы промежуток отдыха был совсем маленьким.

Таким образом, мы плавно подошли к Вашей проблеме с дроп-сетами в жимах лежа. Существует несколько способов ее решения. Первое – это отжимания. Я использую метод 4X практически в каждом упражнении, поэтому в четвертом отказном подходе на восьмом-девятом повторении я встаю со скамьи, принимаю упор лежа и отжимаюсь.

Кажется легким. Но имейте в виду, что после выполнения четырех сетов и достижения отказа в четвертом подходе у Вас накопится приличное утомление к концу 4X секвенции, в которой Вы используете вес максимум на 15 повторений, но выпол-



Модель: Бен Букер (Ben Booker)/Невус (Nevois)

няете только 10, отдыхаете 30 секунд и повторяете снова. Кроме того, в этих отжиманиях я применяю метод увеличения времени под нагрузкой, то есть, использую одну секунду на позитивную фазу повторения и три секунды на негативную. В результате этого, грудные мышцы начинают кричать с самых первых повторений, и поэтому я редко выполняю десятку.

Помимо этого, я иногда выполняю скоростные повторения в отжиманиях – примерно 1,5 секунды на повторение в контролируемой взрывной манере. Новые исследования показывают, что скоростные повторения могут активировать спящие волокна, поэтому такой полуплиометрический стиль может помочь Вам нарастить больше мышечной массы – просто будьте осторожны и выполняйте их в контролируемой манере.

Вместо того, чтобы использовать отжимания в качестве «дроп-сета», также можно выполнять жимы гантелей лежа сразу после жимов штанги. Можете заранее положить гантели рядом со скамьей, чтобы незамедлительно воспользоваться ими после последнего сета со штангой.

Мне нравится этот метод «плюс-один», поскольку он усиливает 3X и 4X секвенции. Сразу после последнего отказного сета переходите к похожему упражнению для той же самой части тела – от приседаний со штангой к приседаниям с гантелями, от тяг вниз на высоком блоке к тягам к поясу с веревочной рукояткой, от тяг к подбородку в силовой раме к тягам гантелей к подбородку. Также можете использовать эффект предварительного утомления –



Модель: Майк Моррис (Mike Morris)/Неве (Neveux)



Модель: Кейсун Мури (Kiyoshi Moody)/Неве (Neveux)

от разведений рук лежа переходите к жимам гантелей лежа, от сгибаний рук - к тягам вниз на высоком блоке хватом снизу, от подъемов рук в стороны - к тягам гантелей к подбородку.

Попробуйте эти вариации техники 4X - и увидите, как стремительно пойдет прирост массы.

**Вопрос:** Хочу Вас поблагодарить. Я приобрел Ваши книги X-treme Lean и Fat-to-Muscle Workout, и, соблюдая описанные в них тренировочные методы и диетарные советы, смог всю зиму оставаться поджарым. Не могу поверить в то, что уже почти февраль, но я по-прежнему вижу свой пресс – нет и намек на лишний жир. Обычно к зиме мой живот увеличивается и пресс исчезает. Мое питание почти не изменилось по сравнению с прошлыми годами, так что это результат работы Ваших методов. Еще раз спасибо!

**Ответ:** Приятно слышать такие слова. Эти техники создавались методом проб и ошибок, но я по своему опыту знаю, что они работают – я сохраняю поджарость круглый год благодаря следующим методикам:

1. X-центрические сеты. Этот метод заключается в использовании на каждой тренировке нескольких сетов с очень медленной негативной фазой в каждом

Модель: Грег Плилт (Greg Plitt)/Невье (Nevex)



повторении, при этом отводится одна секунда на подъем веса и шесть секунд на опускание. Благодаря этому возникает больше микроразрывов мышечных тканей, в связи с чем на восстановление требуются больше энергии, источником которой является подкожный жир. Таким образом, Вы сжигаете жир 24 часа в сутки семь дней в неделю.

2. Метод 4X. Для выполнения четырех подходов из 10 повторений берите умеренный вес и используйте очень короткие промежутки отдыха между ними – 30-40 секунд. Этот тренировочный метод не только строит мышцы через миофибриллярное и саркоплазматическое расширение, но и накладывает стресс на митохондрии - сжигающие подкожный жир клеточные машины.

3. Высвобождение гормона роста. Оба вышеописанных метода – X-центрические сетки и 4X – ускоряют сжигание подкожного жира, что приводит к усиленному производству ГР. ГР – это строитель мышц, а также мощный сжигатель подкожного жира. Другими словами, усиленное высвобождение ГР сделает Вас больше и суше.

4. Циклирование углеводов. Джонатан Лоусон и я упоминаем этот метод в книге X-treme Lean. Мы регулярно используем циклирование углеводов. К примеру, в нетренировочные дни мы не пьем после тренировочный напиток. А это примерно минус 60 грамм углеводов из общего рациона в подобные дни. Кроме того, выходные – это наши загрузочные дни – загрузка не слишком экстремальная, но достаточная



для того, чтобы увеличить дневной объем калорий. Колебания в объемах калорий и углеводов поддерживают максимальную скорость метаболизма – поэтому никакого голода, никаких желаний съесть чего-то еще и никакого нарушения функции щитовидной железы.

Все вышеописанные идеи способствуют сохранению рельефности и поджарости круглый год, а также помогают достичь этого состояния, если его еще нет.

**Вопрос:** Я читаю Вашу электронную книгу The Ultimate

Mass Workout, и здесь Вы приводите список Главных Упражнений для каждой группы мышц. Для широчайших – это подтягивания узким параллельным хватом. Но при моем весе около 100 кг подтягивания даются мне с трудом. Можно ли использовать вместо них тяги вниз на высоком блоке?

**Ответ:** Да, на данный момент можете использовать тяги вниз на высоком блоке, но все-таки когда станете сильнее, вернитесь к подтягиваниям.

Обычно я всегда рекомендую выполнять движения со свободным весом, поскольку здесь можно получить гораздо больше негативного сопротивления, чем на тренажере. К примеру, в тягах вниз на высоком блоке тяговая фаза фактически оказывается тяжелее в результате трения весов о направляющие стержни. А более важная негативная фаза, наоборот, становится слабее в результате того же трения, когда веса опускаются вниз.

Таким образом, кривая сопротивления большинства тренажеров оказывается перевернутой – позитивная фаза тяжелее, а негативная – легче. Однако мы сильнее в негативной фазе, поэтому все должно быть наоборот.

В подтягиваниях сопротивление оказывается одинаковым как в позитивной, так и в негативной фазе. Исследования показывают, что негативы гораздо важнее для увеличения размеров мышц и силы миофибрилл, поэтому негативы не должны быть легкими, как это происходит в тягах вниз на высоком блоке. Было бы идеально, если бы они были тяжелее, потому что так Вы бы смогли воспользоваться преимуществом большей силы мышц в эксцентрических сокращениях.

Это одна из главных причин, по которым многие тренеры считают, что свободные веса лучше тренажеров, – торможение, возникающее в тренажерах с блоком грузов, ослабляет эффективность стимуляции миофибрилл. По сути, в подобных тренажерах отказ достигается на одно-два повторения раньше в результате более тяжелой позитивной фазы. Торможение не возникает или возникает, но, по крайней мере, не нарушает кривую сопротивления настолько сильно в рычажных тренажерах, которые производит Hammer Strength.

Единственный способ компенсировать этот недостаток, а также увеличить время под нагрузкой ради более эффективного саркоплазматического роста в тягах вниз на высоком блоке и в других упражнениях на тренажерах с блоком грузов – это использование чистых негативов в конце сета. Если у Вас есть тренировочный напарник, сделайте следующее: когда достигните отказа, пусть он перемещает рукоятку вниз, чтобы Вы смогли выполнить еще несколько чистых пятисекундных негативных повторений. Это поможет компенсировать недостаток тренажера и позволит быстрее увеличить силу и мышцы. **IM**



Модель: Скотт Ла Кур (Skip LaCour/Heave (Neveux))



# 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.



  
**FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY**  
**«ХАССП» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM**  
**CERTIFICATION BODY**  
All-Russian Scientific and Research Institute for Certification  
(VNIIS)  
3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia  
№ XACCП RU.001

№ 0157

**CERTIFICATE OF CONFORMITY**

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd  
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

**THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT**

Quality System as applied to production of sport nutrition products,  
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

**COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF**

GOST R 51705.1-2001  
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament  
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body		V. G. Versan
Audit team Leader		V.L. Arshakuni

Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register  
№ XACCП RU.001 П.Д11500.0108  
November 29, 2007



*С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССП.*