

Эрик Брозер (Eric Broser)

# ОПТИМИЗИРУЙТЕ СВОЙ МЫШЕЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

**Вопрос:** Как Вы считаете, какой компонент уравнивания мышечного роста чаще всего недооценивают или переоценивают?

**Ответ:** Безусловно, самый недооцененный и недостаточно акцентированный аспект в «уравнивании мышечного роста» - это серьезное отношение ко сну и отдыху.

Одна из главных причин медленного прогресса в тренировках заключается в пренебрежительном отношении ко сну. Походы в спортзал и выполнение высокоинтенсивных тренировок день за днем действуют только как стимул для роста мышц и силы, а также для снижения уровня подкожного жира. А еще необходимо правильно питаться для того, чтобы у организма был строительный материал для создания новой сухой массы. Однако все это бессмысленно, если Вы не предоставляете организму время и возможность поработать над магическим процессом роста.

Возникает вопрос: когда Ваш организм выполняет 99 процентов этого процесса? Ответ: пока Вы спите. Во время сна все остальные процессы в организме замедляются, и начинается интенсивный восстановительный период. Центральная нервная система, сердце и пищеварительная система получают возможность снизить темп, в то время как Ваши «износившиеся» мышцы и суставы отдыхают. К тому же, во время сна мышцы получают самую большую порцию гормона роста за день (а мы все знаем про его анаболические и липолитические свойства). Исследования доказали, что недостаток сна сам по себе может сделать Вас толще и уменьшить объем мышц, а также повысить уровень кортизола до заоблачных высот. Если Вы еще не знали, то объясню, что кортизол означает меньшее количество мышц и больший уровень подкожного жира. Мой Вам совет: старайтесь спать, по крайней мере, семь-девять часов за ночь, и если время позволяет, то поспите немного днем.

Теперь давайте перейдем к тому, что без сомнения стало самым переоцененным и преувеличенным аспектом уравнивания мышечного роста: зависимость от пилюль, порошков и снадобий, они же пищевые добавки. Люди всегда хотят знать, чем им запастись, чтобы быстро стать крупным или рельефным, или как принимать то или это, и часто такие вопросы задают новички. Вы шутите? Почему бы не спросить о разумных тренировочных программах, о выборе упражнений, о техниках интенсивности или о продуктах, питании и диетах?

Пищевые добавки, несмотря на то, что они являются довольно действенным инструментом для серьезных бодибилдеров, составляют в лучшем случае 10-15 процентов уравнивания мышечного роста, - и даже меньше, если Вы плохо тренируетесь и неправильно питаетесь. Извините, друзья, но нет замены старой доброй тяжелой работе, как в спортзале, так и за кухон-



Модель: Лок Вуд (Luke Wood)/Невекс (Nevex)

ным столом. Не существует чудодейственных средств. А самая большая ирония в том, что если Вы посмотрите на лучшие фигуры бодибилдеров, начиная с 30-х и заканчивая 60-ми годами (до того, как появились стероиды), то они заставят краснеть 99 процентов тех, кого мы наблюдаем в спортзалах сейчас. Посмотрите фотографии Стива Ривза, Джона Гримека, Кленси Росса, Винса Жиронды, Рега Парка и Билла Перла, - и вы увидите такую мускулистость, за которую большинство сегодняшних серьезных бодибилдеров готовы отдать все.

А сейчас хотелось бы затронуть нескольких связанных с этой темой проблем.

Переоценка: потребность становится все сильнее и сильнее. Безусловно, по мере вашего продвижения вперед, важно стараться работать с более тяжелыми весами, но, я считаю, что множество тренирующихся слишком сильно помешаны на килограммах и не пытаются прогрессировать или разнообразить другие важные тренировочные компоненты, такие как диапа-





зон числа повторений, темп, промежутки отдыха или техники интенсификации.

**Недооценка:** техника упражнения. Слишком многие тренирующиеся используют плохую форму во время тренировок. Перестаньте думать лишь о том, чтобы поднимать самый большой вес в вашем зале, вместо этого постарайтесь лучше стать тем,

кто обладает самой безупречной техникой.

**Недооценка:** регулярность в питании. Недопустимо, чтобы в один день у вас было 7 приемов пищи, а на следующий - всего 3. Вы не только должны потреблять правильные продукты, но и обязаны делать это каждый день, если хотите, чтобы Ваши тренировки и пищевые добавки принесли свои плоды. **IM**

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

## СКОРОСТНЫЕ ПОВТОРЕНИЯ ДЛЯ НАРАЩИВАНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

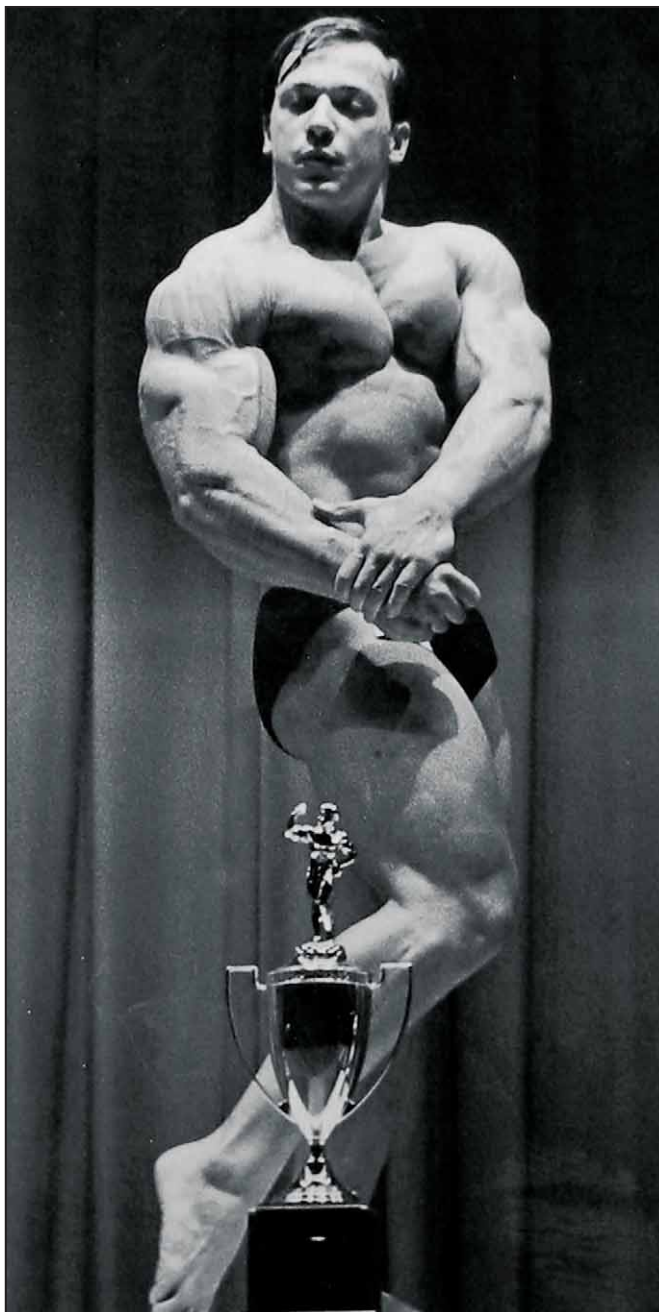
**Вопрос:** Что Вы думаете о читинге в конце подхода с целью получить несколько дополнительных повторений? В сгибаниях рук я выполняю повторения в строгой форме до шестого или седьмого, а затем с помощью небольшого движения торсом «выжимаю» из себя еще два-три повторения. Я использую метод 4X, поэтому рабочий вес (во всех четырех подходах) умеренный, не тяжелый. Использую инерцию только для того, чтобы преодолеть утомление, которое к концу четвертого сета нарастает. Правильно ли я поступаю, или нужно выполнять повторения строго в течение всей 4X секвенции?

**Ответ:** Так как рабочий вес в 4X секвенции умеренный, то разумнее было бы соблюдать четкость движения до самого конца. Инерция только отнимет нагрузку у целевых мышц. Очень небольшое отклонение от формы приемлемо, однако соблюдайте технику настолько строго, насколько это возможно, до конца четвертого подхода.

Нам нравится рекомендация Кейси Вайатора, профессионального бодибилдера 80-х, который тренировался вместе с Майком Ментцером. По его мнению, вместо того, чтобы читинговать в последних нескольких повторениях, лучше стараться ускорить движение в этой части секвенции:

«На самом деле, движение едва ли ускоряется, однако, концентрируясь таким образом, легче завершать повторения. В такой ситуации ваш мозг производит очередь импульсов для работающих мышц, чтобы задействовать больше волокон для выполнения работы».

Так что, если Вы прикажете разуму ускорить повторения, то это может заставить целевые мышцы включить спящие волокна, чтобы завершить работу, не жертвуя при этом формой. Это нейромышечная связь. И она позволяет Вам расти. **IM**



Модель: Кейси Вайатор (Casey Viator)



# ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



**MD**  
MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**IM**  
IRONMAN

*Lady  
FITNESS*

**XXI**  
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240