

Эрик Брозер (Eric Broser)

ПРОГРАММА «МЫШЕЧНОЕ ПОВРЕЖДЕНИЕ/МЫШЕЧНОЕ НАСЫЩЕНИЕ»

Успех в наращивании мышц

Вопрос: Я использовал протокол Мощ-ность/Число повторений/Шок много лет и недавно попробовал Вашу программу Мышечное повреждение/Мышечное насыщение. Она мне очень нравится. Она жесткая, но ты быстро в нее влюбляешься. Я читал, что большинству людей Вы рекомендуете использовать ее не более двух недель подряд, перед тем как снова вернуться к протоколу Мощ-ность/Число повторений/Шок. Почему ее нельзя использовать дольше двух недель?

Ответ: Позвольте сначала выразить благодарность за то, что Вы так долго использовали программу Мощ-ность/Число повторений/Шок (М/ЧП/Ш) и что применяете Мышечное повреждение/Мышечное насыщение (МП/МН) в своих тренировках. Поверьте, Вы не первый человек, который задает мне этот вопрос.

МП/МН, особенно в паре с рекомендованной мной программой питания, часто может привести к очень драматическим результатам. Те, кто использует МП/МН впервые, часто говорят, что набирают от двух до четырех килограмм за две недели. Такой рост определенно не может не понравиться. Тем не менее, одна из главных причин, по которой МП/МН работает так хорошо, заключается в том, что это шоковая программа, и это означает, что ее нужно использовать только периодически, чтобы шокировать Ваши мышечные волокна, центральную нервную систему и эндокринную систему, вызывая анаболическую нирвану. (Пример такой программы смотрите в следующем вопросе).

И все-таки, вследствие жесткости тренировочной программы МП/МН, системы Вашего организма будут откликаться на ее требования только короткий период времени, а потом начнут появляться негативные эффекты, вызвав, в конечном счете, сильный катаболизм. Длительные эксцентрические сокращения и паузы в растянутой позиции программы МП/МН вызывают сильные мышечные повреждения, которые способствуют стимуляции роста, однако сильно нагружают центральную нервную систему. Вы введете организм в катаболическое состояние – то есть, перетренируете – намного сильнее, когда перегрузите центральную нервную систему, чем, если бы подвергали стрессу только мышцы.

Поэтому идея в основе МП/МН заключается в шокировании с целью вызвать новый рост, заставив Ваш



Моделист: Дан Хилл (Dan Hill)/Невакс (Neveux)

организм справляться с очень интенсивными, вызывающими анаболизм тренировочными техниками. Но их необходимо прекращать до того, как Вы слишком перегрузите свою способность к восстановлению и заболите, получите травму или перетренируетесь. Конечно, есть такие, кто имеет необыкновенную способность к восстановлению и может успешно применять эту программу вплоть до четырех недель подряд, но таких мало. Вот почему я считаю, что лучшей общей стратегией для длительного и продолжительного мышечного роста будет использование программы М/ЧП/Ш и ее гибридных методов в течение двух-трех циклов – 6-9 недель. Затем следует на одну-две недели добавить МП/МН в Вашу программу, до-

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт
www.proservice.ru
телефон: (495) 510-1795

телефон: (495) 510-1795
телефон: (495) 510-1795

ПОПРОБУЙ

Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложными углеводами формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин карбонат, кислота, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, фолиевая кислота, гидроксибензол, витамин B1, фолиевая кислота, никотин, витамин B12, инулин, сахароза.

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Белки	73,5 г	109,5 г
Углеводы	81 г	121,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Жиры	Минимум 1 г	Минимум 1,5 г
Добавленные витамины		
Витамин С	80 мг	120 мг
Витамин Е	10,5 мг	15,75 мг
Витамин В1	2,20 мг	3,30 мг
Витамин В2	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В6	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В12	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мг	29,7 мг
Витамин В3	0,10 мг	0,15 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на порцию
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Сериновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,0	3,0
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Изолейцин*	5,3	7,95
L-Валин*	6,4	9,6

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

полнив ее специальной программой питания, а затем опять вернуться к М/ЧП/Ш. После применения программы МП/МН я часто целую неделю либо тренируюсь очень легко, либо вообще отдыхаю, чтобы полностью восстановиться. Рекомендую и Вам делать то же самое.

Вопрос: У меня отвратительные икры, они отказываются расти. Кажется, я перепробовал уже все. Но, возможно, Вы что-нибудь посоветуете? Помогите, пожалуйста!

Ответ: Буду честен: у меня самого икры тоже неважные. Что за генетический кошмар! Поэтому я разделяю Вашу досаду. У меня никогда не будет таких икр, которые могли бы соперничать с икрами Майка

Матарацо. Однако за последние пару лет мне удалось прибавить к ним несколько сантиметров, так что, по крайней мере, сейчас они заслуживают уважения. Как я этого добился? С помощью программы МП/МН. Не хотите ли взглянуть на мою программу?

Подъемы на носки стоя (темп 5/2/X)	3x4-6
Жимы носками в тренажере для жимов ногами (темп 2/4/X)	2x7-9
Подъемы на носки сидя (темп 1/0/1)	2x30-40

Я следовал этой схеме дважды в неделю на протяжении двух недель подряд, затем на шесть недель возвращался к протоколу М/ЧП/Ш для икр, потом снова атаковал их с помощью МП/МН. За год я прибавил 4 сантиметра к моим икрам. Удачи Вам. **IM**

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

ОДНА ТРЕНИРОВКА В НЕДЕЛЮ

Вопрос: Из-за рабочего графика у меня есть возможность тренироваться только один раз в неделю, по средам. Это безнадежно? Смогу ли я расти, тренируясь один раз в неделю?

Ответ: Тяжело нарастить массу, тренируясь только раз в неделю, но если Вы будете серьезно нагружать мышцы и делать это регулярно, то постепенно добьетесь результатов. Нужно использовать тренировки для всего тела, на которые потребуется достаточно времени и энергии, однако при наличии хорошей мотивации это не проблема.

Чтобы получить максимум от каждого подхода, мы рекомендуем акцентировать негативную фазу повторений. Негатив – например, опускание грифа при сгибаниях, жимах лежа или приседаниях – вызывает наибольшие мышечные микротравмы. Замедляя эту фазу повторения, Вы добьетесь того, что Вам потребуется больше времени на восстановление.

Поэтому для стандартных рабочих подходов рекомендуем отводить одну секунду на позитив и три секунды на негатив. Используйте полувзрывной драйв для подъема в каждом повторении – например, в нижней точке амплитуды жимов лежа.

Также мы рекомендуем использовать сеты с акцентом на негативной фазе в качестве вторичной разминки, но выполнять их до отказа. Для таких подходов Вы будете брать более легкий рабочий вес, чем в рабочих сетах, и выполнять движение с 1 секундой на позитив и 6 секундами на негатив, до отказа (он должен произойти примерно на седьмом повторении). Вот эта тренировка:

Первый подход: Выполните легкий подход с нормальной скоростью из 10 повторений (три секунды на опускание/одна секунда на подъем). Десятое повторение должно быть легким.



Модель: Аликс Азарян (Alex Azarian)/Невье (Nevue)

Второй подход: Увеличьте вес и выполняйте один негативно-акцентированный подход до отказа, из семи повторений (шесть секунд на опускание/одна секунда на подъем)

Третий подход: Добавьте вес и выполните один тяжелый сет до мышечного отказа, который произойдет примерно на девятом повторении (три секунды на опускание/одна секунда на подъем). В некоторых ключевых упражнениях вы можете выполнять по два тяжелых рабочих сета.

Отдыхайте 1,5-2 минуты между подходами. Используйте данную прогрессию в каждом упражнении, и размеры Ваших мышц увеличатся. **IM**

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