

Стив Холмэн (Steve Holman)

# СУПЕР СПЛИТ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЦ И СИЛЫ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Я большой фанат Ваших тренировочных программ, у меня есть большинство Ваших электронных книг. Спасибо за все советы и рекомендации, продолжайте вдохновлять других! У меня 15-летний сын, который всерьез думает начать тренироваться с отягощениями. Он играет в футбол и хочет увеличить общую силу и мышечную массу. Можно ли рекомендовать ему Вашу программу 4X Mass Workout? Я сейчас как раз пытаюсь определить, какая из Ваших программ подойдет для его возраста наилучшим образом.

**Ответ:** Для футбола Вашему сыну следует сосредоточиться на построении силы и мощности, а увеличенные размеры должны стать пост-эффектом. Программа 4X Mass Workout главным образом развивает мышечную массу, не делая акцента на силе.

Поэтому я рекомендую попробовать первую фазу программы Джонатана Лоусона Size Surge. Это трехдневная схема, выполняемая по понедельникам, средам и пятницам, каждая тренировка которой

начинается с большого, ускоряющего анаболизм упражнения. Вот как выглядит этот сплит:

**Понедельник:** Квадрицепсы, бицепсы ног, грудь, спина, плечи, икры

**Среда:** Мертвые тяги, икры, бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс

**Пятница:** Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, грудь, спина, плечи

Тренировки по понедельникам и пятницам начинаются с приседаний, а в среду он будет использовать мертвые тяги для того, чтобы разжечь анаболический драйв. Многие исследования подтверждают, что большие и требовательные с метаболической точки зрения упражнения, выполняемые первыми на тренировке, повышают уровень тестостерона и усиливают результаты последующих упражнений.



Модель: Крис Фалло (Chris Fallo)/Невье (Nevue)

К тому же, на каждой тренировке предусмотрена прямая и непрямая нагрузка. Это означает, что большое количество мышц будет прорабатываться три раза в неделю с помощью прямого упражнения или работать в качестве синергистов во время тренировки других мышц. Хорошим примером является работа квадрицепсов, поскольку на каждой тренировке Ваш сын будет выполнять либо приседания (прямая работа для ног), либо мертвые тяги (косвенная работа для ног).

Вторая фаза программы Size Surge – это полноамплитудный тренинг в стиле POF. Эта схема больше нацелена на наращивание мышечной массы. Ваш сын мог бы переключиться на нее на пару недель для разнообразия, если захочет – использовать его как есть, применяя метод 4X, или взять одну из программ, описанных в книге The 4X Mass Workout.

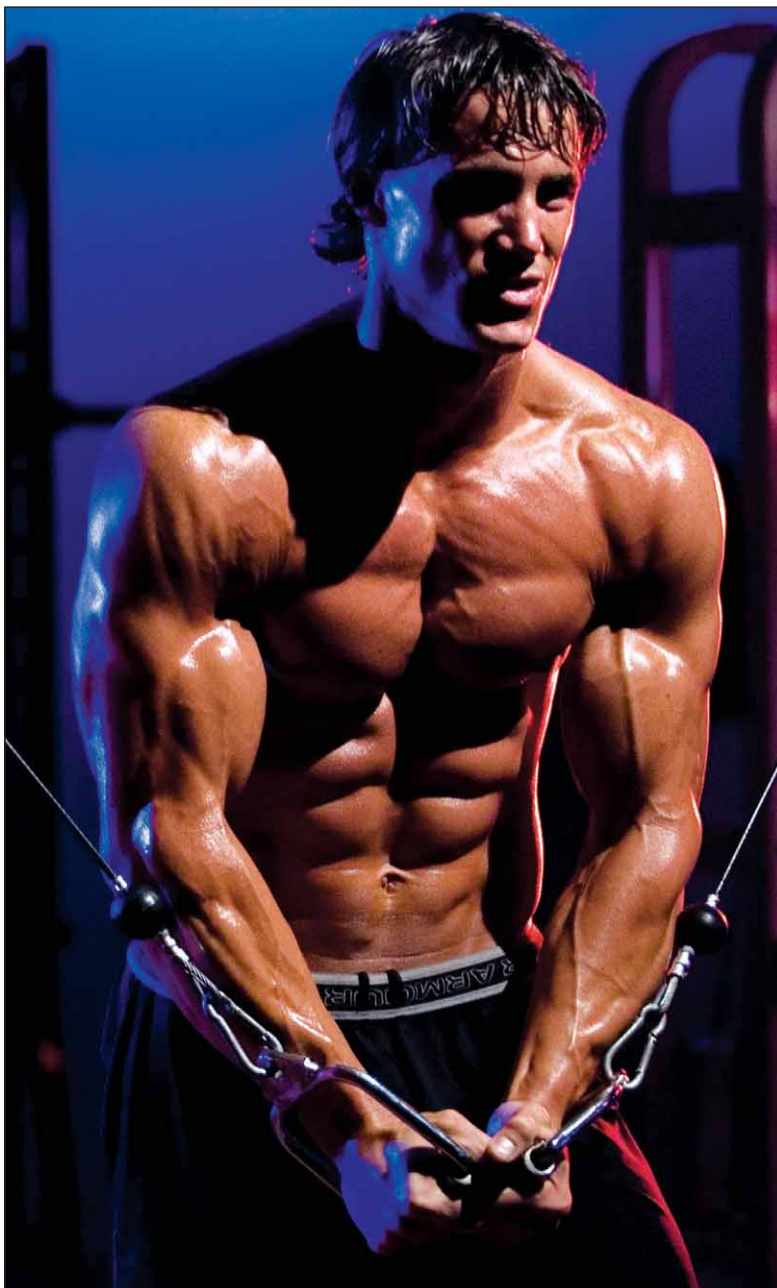
Однако следует запомнить, что после нескольких недель выполнения одной из этих альтернативных программ ему нужно будет вернуться к первой фазе Size Surge. Трехдневная схема для развития мощности и построения фигуры будет его основной программой для достижения футбольных целей – увеличения силы и мощности, с побочным эффектом в виде увеличения мышц.

Конечно, следует принять во внимание, что во время испытания программы Size Surge Джонатан в какой-то степени восстанавливал свои объемы и силу, но, тем не менее, его результаты, полученные в течение 10 недель, выглядят феноменально: жимы лежа выросли с 90x10 до 132x6, приседания – с 92x8 до 152x7, а его собственный вес увеличился с 87 килограмм до 95. И при этом его талия сузилась – то есть, он сжег подкожный жир. И все это за 10 недель. Для мотивации своего сына, покажите ему фотографии Джонатана до и после, которые можно найти на сайте [www.SizeSurgeWorkout.com](http://www.SizeSurgeWorkout.com).

Вашему сыну еще только 15 лет, так что его анаболические гормоны на высоком уровне. Приложив усилия в работе по программе Size Surge, он непременно увеличит силу и нарастит новые мышцы.

**Вопрос:** Когда лучше всего выполнять аэробику? Я пытался делать ее с самого утра перед завтраком, но в итоге чувствовал себя уставшим и выжатым к середине утра, в результате чего страдала моя работа. Правда ли, что лучше ее выполнять после тренировки с отягощениями? Если да, то, сколько минут на нее следует отводить?

**Ответ:** Недавно я брал интервью у ведущих ученых Габриэля Вилсона, магистра естественных наук, и Джейкоба Вилсона, доктора физиологии, и как вы-



Модель: Грег Пинртт (Greg Plitt)/Heshe (Neveux)

яснилось, они полагают, что утренняя аэробика на пустой желудок вызывает небольшой катаболизм. Другими словами, она уничтожает Ваши ценные и заработанные тяжелым трудом мышечные ткани. Данное предположение имеет смысл, если учитывать голодное состояние организма в течение восьми или более часов во время сна.

Таким образом, вследствие ощущения голода, организм сжигает слишком большое количество мышц для того, чтобы сохранить подкожный жир. Кроме того, потом это вызовет огромное утомление, как Вы уже выяснили. Поэтому выполнение утренней аэробики на пустой желудок – вероятно, не лучший выбор для бодибилдеров.

Согласно братьям Вилсон, оптимальное для этого время – сразу после тренировки с отягощениями. Я ре-





Модель: Крис Фаилдо (Chris Faiddo)/Невея (Neveex)

комендую около 20 минут работы средней интенсивности на движущейся дорожке после последнего подхода с отягощением.

Тренируясь с отягощениями, Вы сжигаете весь сахар в крови. Поэтому в качестве источника энергии для аэробики средней интенсивности организм сразу же начнет использовать подкожный жир. Выполняйте аэробику в таком темпе, чтобы участилось дыхание, но не настолько интенсивно, чтобы при этом нельзя было бы поддерживать связанный разговор.

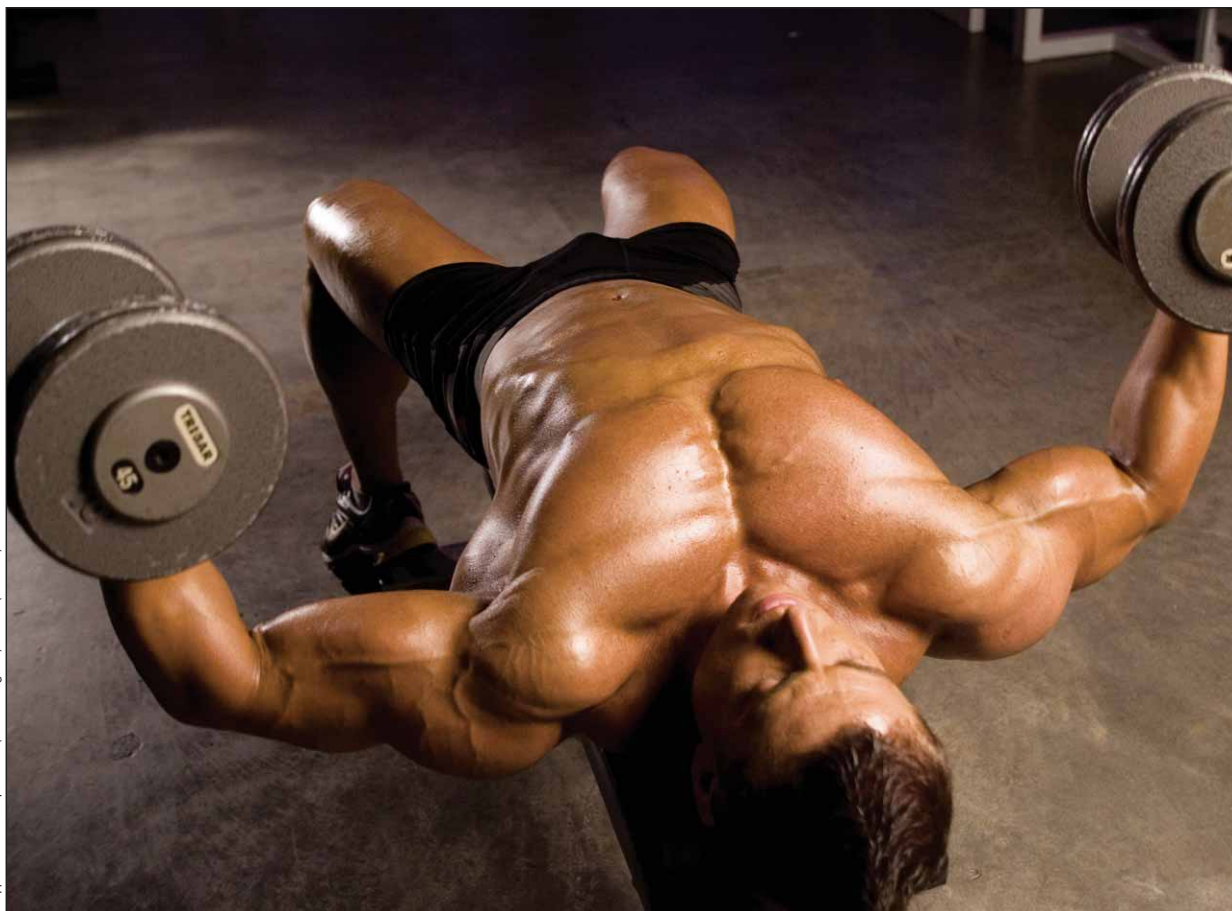
**Вопрос:** Мне необходимо развить внутренний отдел груди – ложбинку, так сказать. Один мой знакомый из спортзала утверждает, что хорошее сокращение в нижней точки амплитуды сведений рук в кроссовере поможет мне развить внутренние пекторальные мышцы. Так ли это?

**Ответ:** Хотя полноамплитудные сведения рук стоя в кроссовере помогут развить грудные мышцы полностью, даже внутренний отдел, все же лучший способ атаковать точку прикрепления мышцы – это акцентировать нагрузку в растянутой позиции. Точка прикрепления –

это то место, где мышца крепится к кости – внутренний отдел груди, низ широчайших мышц, низ бицепсов, нижняя точка дельтовидных мышц и так далее. Таким образом, Ваша проблема внутренних грудных мышц лучше всего решается с помощью разведений рук с гантелями лежа, которые эффективно растягивают пекторальные мышцы.

Вот что отмечает по этому поводу известный ученый, доктор физиологии Джейкоб Вилсон: «Час-





Модель: Биналь Брагоскич (Binjal Bragoskič/Невья (Невях))

тичные повторения в нижней точке амплитуды работы мышцы (точке растяжения) фактически могут увеличить количество саркомеров в мышечных волокнах, которые заполняют участок прикрепления мышц».

Его заявление подтверждает мое мнение о том, что упражнения в растянутой позиции стимулируют мышечное развитие, особенно в точке прикрепления. Именно по этой причине в растягивающих движениях, таких как разведения рук, я часто рекомендую применять тактику Double-X Overload. Для этого Вы выполняете частичное повторение в растянутой позиции после каждого полного повторения. Вот как описывается техника DXO в электронной книге Beyond X-Rep Muscle Building:

«Разведения рук DXO: Примите исходную позицию лежа с гантелями, расположенными над грудью, и небольшим изгибом в локтях. Сохраняя угол в локте, опускайте гантели по дуге в стороны, пока они не окажутся на одной плоскости с корпусом. Не делайте паузы в нижней точке амплитуды движения. Сразу же поднимите гантели примерно на 25 сантиметров и снова опустите их, чтобы выполнить растяжку, далее поднимите их по дуге в стартовую позицию. Это одно повторение. Таким образом, в растянутой позиции вы получаете двойной толчок, который усиливает развитие мышц в точке прикрепления».

Можете использовать эту технику в любом упражнении в растянутой позиции для того, чтобы получить новый прирост мышечной массы. Например, для нагрузки нижней части квадрицепсов в сисси-приседаниях.

Еще одно преимущество акцентирования растянутой позиции в плане наращивания мышц – это возможность инициации гиперплазии, или расщепления волокон. Чтобы объяснить все это, вновь приведу цитату из Beyond X-Rep Muscle Building, которая позволит Вам понять и оценить всю мощь перегрузки в растянутой позиции для наращивания мышечной массы:

«В ходе одного исследования, проведенного учеными Антонио и Гонийа в 1994 году, было обнаружено, что расщепление волокон может возникнуть в результате перегрузки в растянутой позиции. Больше волокон – выше мышечный потенциал... Для прогрессивного увеличения нагрузки на одно крыло (птиц) и растяжения передних широчайших мышц спины они использовали отягощения. После 28 дней растяжки ученые зафиксировали великолепный прирост мышечной массы, даже у животных и людей, в результате увеличения нагрузки – процент прироста мышц составил 334 единицы, процент увеличения числа волокон – 94».

Это достаточно серьезная причина, чтобы начать использовать упражнения в растянутой позиции, которые мы включаем во все схемы в стиле POF. Также Вам следует чаще применять мышечную тактику DXO, как в примере с разведениями рук для решения проблемы с грудными мышцами. Гарантирую, Вы ощутите новую мышечную болезненность в центральном отделе груди – хороший знак того, что вскоре появится отчетливая сепарация. **IM**



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

# ART

ADVANCED



**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

# ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240