

Рон Хэррис (Ron Harris)

ТЕХНИКА 4X: СПАСИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ОПЫТНЫХ АТЛЕТОВ?

Те, кто поднимает веса уже два десятилетия или больше, вероятно, имеют одинаковый опыт. В начале пути вы ничего не знали о правильных тренировках, но это компенсировалось энтузиазмом. У вас была молодость, и вы усердно тягали и выжимали железо, постепенно становясь больше и сильнее. Испытывая любовь к тренировкам, вы планомерно постигали правильный выбор упражнений и техники, сплит-программы, правила здорового питания и адекватного отдыха, а также многое другое.

Несмотря на замедление роста со временем, он все же продолжался. И теперь вы смотрите в зеркало и едва узнаете в нем себя - настоящего атлета, сильного и мощного, и всё благодаря годам упорной работы в спортзале. Однако многие из нас заплатили за эту трансформацию острыми и хроническими травмами. У большинства атлетов с более чем 20-летним стажем тяжелых и интенсивных тренировок либо случался разрыв мышцы, либо имеются хронические проблемы с поясницей или артрит. А у некоторых - весь этот букет.

Но это еще не все. Даже если удастся избежать травм, существует один отрезвляющий факт, с которым придется сталкиваться всем без исключения: в определенный момент мы достигаем силового предела. К примеру, сгибания рук мы начинали выполнять с пятикилограммовыми гантелями, а годы



Модель: Ден Деккер (Dan Deckert)/Неве (Nivea)

**НЕ ТОРМОЗИ!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,
таурином,
экстрактом гуараны
и вкусом клюквы!



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

спустя уже можем выполнить добротный сет с гантелями по 25 или даже 30 килограмм. Но почему никто не выполняет сгибаний рук с 90-килограммовыми гантелями?

Факт остается фактом: чем дольше вы тренируетесь, и чем существеннее достижения в размерах и силе, тем ближе вы к границе своего потенциала. Если вы достаточно опытный атлет, у которого масса травм, и, к тому же, вы достигли своего потенциала, то это выглядит довольно удручающе. Когда во многих упражнениях вы уже не можете использовать те же самые веса, что поднимали прежде, тренировки перестают приносить удовольствие. Но даже если вы по-прежнему сильны, высока вероятность того, что впереди вас поджидает коварная травма.

Восьмикратного Мистера Олимпия Ронни Коулмана все считали своего рода несокрушимым монолитом. В период его расцвета никто не мог сравниться с ним по размерам и силе. В его тренировочных видеороликах мы наблюдали, как он приседал и выполнял мертвые тяги с 360 килограммами, выжимал 90-килограммовые гантели, выполнял тяги штанги в наклоне с 225 килограммами и так далее. Недавно Ронни сделали третью операцию на позвоночнике, и впереди еще четвертая. Таким образом, даже у него не получилось поднимать эти сумасшедшие веса вечно. Его дух был готов продолжать, но организм не выдержал.

В конце 2011 года я сам оказался в подобной ситуации. Недавно мне сделали две операции - восстановление трицепса и «декомпрессию» плеча, с целью увеличить свободное пространство для сустава. И, несмотря на то, что мне далеко до нечеловеческой силы и подвигов Ронни, в свое время я успел потягать приличные веса. То время безвозвратно ушло, нравится мне это или нет, однако в 42 года я еще не был готов сдать экзамен, уйти на пенсию и перейти в разряд тренирующихся в стиле Зумба или Спиннинг. И как бы безумно это ни звучало, я не был уверен в том, что достиг своего максимума. Возможно, 10 килограмм мышечной массы мне уже не набрать, но на пару кило я смогу рассчитывать? Сердце мне подсказывало, что да. Но как? Как я добьюсь этого, не используя супертяжелые веса? С помощью техники 4X.

На данный момент читатели IRONMAN уже довольно хорошо знакомы с тренировочной системой Стива Холмана под названием 4X. Ее суть заключается в том, что вы выполняете четыре подхода из 10 повторений с одним и тем же весом, используя 30-секундные промежутки отдыха между сетами. Так как вы используете тот вес, с которым можете выполнить 15 повторений, первый сет оказывается довольно простым. Однако по мере выполнения подходов кровь и молочная кислота быстро накапливаются в целевых мышцах, и сложность выполнения этих 10 повторений увеличивается. Финальный сет должен быть отказным, но если в нем вам все же удастся завершить 10 повторений, то в следующем раз можете немного увеличить вес.

Это кажется слишком простым, чтобы быть эффективным, однако есть масса отзывов об этой технике, в том числе от тренирующихся в возрасте

С первого же дня тренировок по системе 4X я получил невероятную накачку, но при этом не ощущал того неприятного напряжения в суставах и соединительных тканях, которое обычно появлялось в дни использования весов, ограничивающих число повторений шестью-восемью

и/или продвинутых атлетов. Они хвалят метод 4X и демонстрируют существенные результаты. Поскольку мне было нечего терять, я решил испытать его на себе, восстановившись после операций.

Так как у меня нет никакого финансового интереса в продвижении техники 4X, можете считать мое удовлетворение после нескольких недель ее применения абсолютно искренним. За рекомендацию тренировочной программы 4X мне не платят ни копейки, тем не менее, я настоятельно ее рекомендую. Оглядываясь назад, я подозреваю, что если бы я открыл этот метод раньше, то смог бы избежать некоторых травм сухожилий и суставов, которые получил за последние годы, тем не менее, я ощущаю скорее благодарность, чем сожаление – лучше поздно, чем никогда!

С первого же дня тренировок по системе 4X я получил невероятную накачку, но при этом не ощущал того неприятного напряжения в суставах и соединительных тканях, которое обычно появлялось в дни использования весов, ограничивающих число повторений шестью-восемью. Удалось ли мне набрать 10 килограмм новой, свежей мышечной массы? Конечно, нет. Однако я могу отметить, что мои мышцы стали полнее, и, к тому же, я замечаю рост в ключевых зонах, которые тренирую целенаправленно. Для меня это уже существенный результат, учитывая затраченное на эти тренировки время, целый список накопленных ранее травм и тот факт, что эта методика противоречит практически всем принципам наращивания мышечной массы, которые мы все считаем незыблемой истиной. Я имею в виду бытующее мнение о том, что рост мышц возможен только в том случае, когда вы используете гораздо большую нагрузку по сравнению с тем, что делали ранее. Моя спина, плечи, колени и локти чувствуют себя превосходно, и я честно могу сказать, что уже многие годы не получал такого удовольствия от тренировок, как сегодня.

Если вы относитесь к какой-либо из вышеописанных категорий людей – если вы приближаетесь к своему силовому максимуму или уже достигли его, если у вас накопился целый букет травм, в результате которых вы не можете поднимать тяжелые веса, или это слишком рискованно, если вы просто не видите никаких улучшений многие годы и нуждаетесь в совершенно новой методике, – вы просто обязаны попробовать технику 4X. Я корю себя за то, что не открыл ее для себя раньше, однако я очень счастлив, что все же сделал это и решил испытать. Я рекомендую всем ознакомиться с электронной книгой *The 4X Mass Workout*, которая доступна на сайте www.X-Workouts.com. Это уже, конечно, реклама, но очень искренняя и бескорыстная. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**ВСЕГДА
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –
на основе гидролизата
коллагена**



**MD JOINT –
на основе сульфатов
глюкозамина и хондроитина**

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru