



# Тренинг, питание РОСТ

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Чем больше мы экспериментируем с секвенциями 4X и 3X, тем больше убеждаемся, что для максимальной стимуляции мышечного роста тренировки на плотность важнее, чем работа на силу. Тренинг для плотности отличается подходами с более длительным временем под нагрузкой (более 40 секунд) и/или короткими промежутками отдыха между ними (около 30 секунд). Благодаря этому расширяется саркоплазма - энергетическая жидкость, содержащаяся в быстрокорчающихся волокнах мышц. Между тем, стандартные тренировки, где время под нагрузкой составляет около 20 секунд, а промежутки между сетами 2 минуты, в основном, обеспечивают миофибриллярный рост. Миофибриллы - это нити актина и миозина, которые цепляются друг за друга, тем самым сокращая мышцу. Они, главным образом, вырабатывают силу, влияя на мышечные размеры лишь вторично.

Это довольно сильно разнится с тем, во что свято верит большинство бодибилдеров, и с тем, что они делают в спортзале. Большинство из них практически все время тренируются тяжело, стимулируя

в основном миофибриллы, а не саркоплазму. Поэтому не удивительно, что мышечный рост у многих такой медленный. Простое добавление в программу секвенций 4X может ускорить процесс наращивания мышц.

На случай, если вы новичок в наших программах, поясним, что в 4X секвенции вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но выполняете лишь 10. Отдыхаете 30 секунд и выполняете еще 10, снова отдыхаете 30 секунд и выполняете еще 10 повторений, в последний раз отдыхаете 30 секунд и выполняете сет до отказа. Если в четвертом финальном сете вам все-таки удалось сделать 10 повторений, то на следующей тренировке прибавляете немного веса в этом упражнении.

Для 3X секвенции вы используете ту же самую технику, только выполняете три подхода вместо четырех. С техникой 3X можно использовать больший рабочий вес, что делает ее более ориентированной на мощность по сравнению с секвенцией 4X. Она хорошо проявляет себя в больших многосуставных упражнениях, таких как жимы лежа. Чтобы в этом случае позаботиться о хорошей стимуляции саркоплазмы,

через каждые несколько тренировок проделывайте следующее: отдохните 30 секунд после третьего подхода, снизьте рабочий вес и выполните сет с акцентом на негативной фазе.

В подходах с акцентом на негативной фазе выполняйте семь или восемь повторений с одной секундой на позитивную часть и шесть секундами на негативную. Это дает целевым мышцам 50 секунд нагрузки. Таким образом, жимы лежа выглядят так:

Жимы лежа 3x10, 1x7 НА

Безусловно, саркоплазматическая стимуляция для нас очень важна. В последней статье мы упоминали, что начали делать тренировки на мощность по пятницам. Таким образом, вместо 4X и 3X секвенции в этот день мы выполняем стандартные пирамиды, добавляем рабочий вес в каждом последующем сете с количеством повторений девять, семь, шесть:

Жимы лежа (пирамида) 3x9,7,6

При этом между сетами мы отдыхаем около двух минут. Такое переключение техники в больших упражнениях по пятницам напря-

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №141

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

<b>Понедельник:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	3x10, 1x7 НА
Сведения рук лежа между двумя высокими блоками	3x10
Жимы лежа	3x10
Отжимания на широких брусьях	3x10
Сведения рук стоя в кроссовере	3x12
Тяги вниз на высоком блоке	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги к поясу в тренажере хватом снизу	2x10, 1x7 НА
Тяги к поясу в тренажере	3x10
Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне	3x12
Тяги вниз на высоком блоке за голову	1x7 НА
Латеральные шраги	3x12
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 НА
Кранчи на абдоминальной скамье	3x12
<b>Вторник:</b> <b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>	
Жимы ногами	4x10
Приседания	1x7 НА
Экстензии ног	4x10
Сисси-приседания	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 НА
Сгибания ног	4x10
Подъемы на носки стоя	3x12, 1x8 НА
Подъемы на носки в гак-тренажере	4x12
Подъемы на носок одной ноги	1x18-20
<b>Среда:</b> <b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b>	
Суперсет	
Строгие подъемы рук в стороны стоя	3x12
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	3x12
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Жимы гантелей стоя	3x10
Подъемы рук в стороны в наклоне	3x12
Жимы лежа узким хватом	4x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА

Суперсет	
Трицепсовые жимы вниз на блоке	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу	3x10
Сгибания рук с опорой для локтей в тренажере	3x10, 1x7 НА
Концентрированные сгибания	3x10
Шраги с толстым грифом	3x15
Сгибания-разгибания рук в запястьях (дроп-сет)	1x15(10)
Сгибания рук в стиле молота с веревочной рукояткой на низком блоке	3x12

### **Пятница:** **легкая работа для ног + тренировка 1** **или тренировка 3 с акцентом на мощность**

Экстензии ног	1x20
Сгибания ног	1x20
Мертвые тяги с грифом для проработки трапеций	1x15
Подъемы на носки в гак-тренажере	3x12, 1x8 НА
Тренировка 1 и тренировка 3 с акцентом на мощность*	

\*Информацию по специфическим тренировкам, ориентированным на мощность, смотрите в нашем блоге на [www.X-Rep.com](http://www.X-Rep.com).

Упражнения, для которых указано количество подходов 4x10 или 3x10, выполняйте в стиле 10x10, то есть берите рабочий вес, с которым сможете сделать 15-20 повторений, но делайте только указанное число, отдыхайте 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Выполните так все подходы. Если вам удастся сделать указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает негативно-акцентированный сет. Выполняйте все повторения с одной секундой на позитивную часть и шесть секундами на негативную часть амплитуды. Подход с акцентом на негативной фазе обычно делается спустя 30 секунд после 3Х секвенции.

Примечание: Если нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. При отсутствии тренажера для сгибаний ног используйте сопротивление партнера, который удерживает обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце.

мую прорабатывает мощностной компонент каждой мышцы и обеспечивает миофибриллярную стимуляцию в нашем сплите один раз в две недели:

### **Неделя 1**

Понедельник: грудь, спина, пресс

Вторник: ноги

Среда: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

Четверг: отдых

Пятница: легкая работа для ног (включая мертвые тяги), икры, грудь, спина, пресс

Суббота и воскресенье: отдых

### **Неделя 2**

Понедельник: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

Вторник: ноги

Среда: грудь, спина, пресс

Четверг: отдых

Пятница: легкая работа для ног (включая мертвые тяги), дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

### **Неделя 3: повторяем неделю 1**

Таким образом, в пятницу первой недели мощностную нагрузку получают грудь, спина и пресс. Во вто-



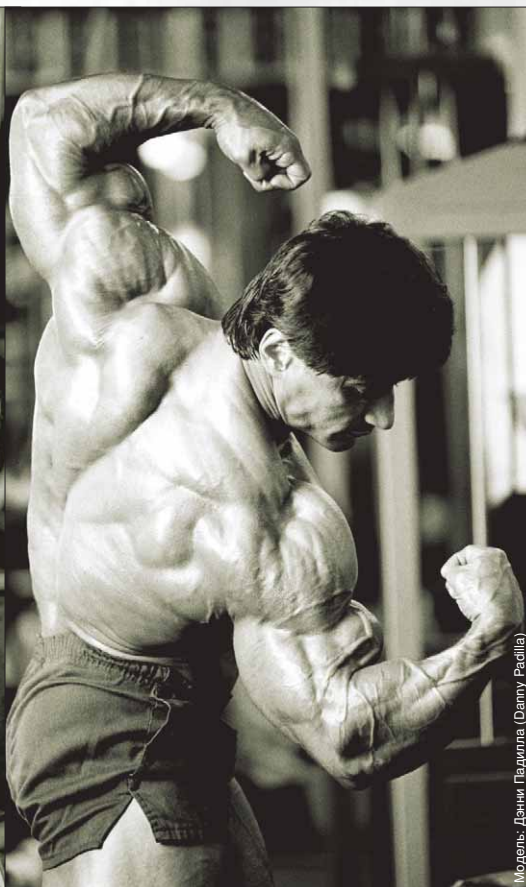
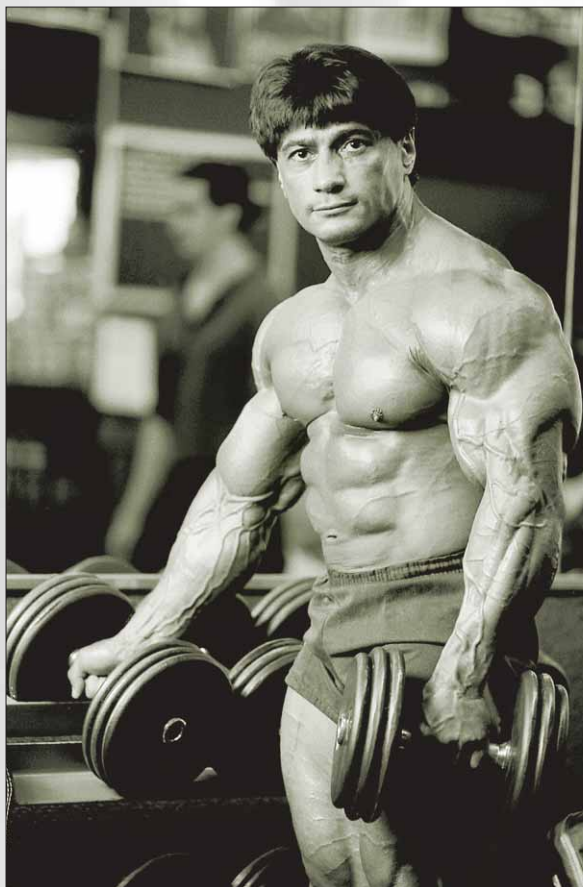
рую неделю это будут дельтоиды и руки. В третью неделю снова тренируем мощностной компонент груди спины и пресса, и так далее.

Конечно, в некоторой степени было здорово вернуться к стандартным тяжелым тренировкам после заикленности на секвенциях 3X и 4X. Но, по ощущениям, после этих, ориентированных на мощность, тренировок за выходные мы теряли массу. Возможно, это чисто психологический аспект, но все действительно выглядит так, будто саркоплазма может довольно быстро потерять размеры, поэтому ей нужна частая стимуляция с хорошим объемом, чтобы оставаться расширенной и продолжать еще более расширяться.

Можно было бы просто исключить тренировки на мощность и полностью переключиться на тренинг в стиле 3X и 4X. Конечно, 3X секвенции неплохо справляются со стимуляцией миофибриллярного роста, а также расширением саркоплазмы. Но как же нам нравятся ощущения от мощностных сетов! Поэтому мы решили пойти на компромисс – в ту пятницу,



Модель: Тодд Смит (Todd Smith)



Модель: Дэнни Падилла (Danny Padilla)

когда тренируем мощность, будем выполнять два стандартных тяжелых подхода, второй из которых будет со сбрасыванием веса:

Тяги к поясу на блоке  
2x9,8(6)

Выполнять дроп-сет на тренажере легко. Достигнув отказа во втором подходе примерно на восьмом повторении, мы представляли стопор на более легкий вес и сразу же продолжали работу, выполняя еще около шести повторений. Так время под нагрузкой увеличивается, и саркоплазма получает более эффективную стимуляцию.

Таким образом, мы объединяем ориентированную на мощность работу с техникой 4X. Для примера вот наша пятничная схема для верхнего отдела груди:

## ПРОГРАММА №141 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

<b>Понедельник:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Жимы лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА
Сведение рук лежа на наклонной скамье	3x10
Жимы лежа	3x10, 1x7 НА
Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном	3x10
Подтягивания	3x10
Пуловеры с гантелями	3x10
Тяги в наклоне	3x10, 1x7 НА
Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне	3x12
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 НА
Полноамплитудные кранчи	3x12
<b>Вторник:</b> <b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>	
Приседания	3x10, 1x7 НА
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле	4x10
Сисси-приседания	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 НА
Сгибания ног	4x10
Подъемы на носок одной ноги	4x12, 1x8 НА
<b>Среда:</b> <b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b>	
Тяги к подбородку в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Жимы гантелей стоя	3x10
Строгие подъемы рук в стороны стоя	4x12
Жимы лежа узким хватом	4x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между двумя скамейками	4x10
Тяги в наклоне хватом снизу	3x10

Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита (дроп-сет во втором подходе) 2x9,8(6)

Сведения рук лежа между двумя высокими блоками 3x12

Далее следует проработка нижнего отдела груди. Начинается она с мощностных подходов жимов лежа, плюс дроп-сет во втором подходе. А завершаем мы схему 4X секвенцией в разведениях рук лежа на скамье с обратным наклоном или в сведениях рук в кроссовере.

Однако заметим, что эта пятничная мощностная схема – всего лишь эксперимент. Многие ученые начинают склоняться к тому мнению, что для наращивания мышц мощностной тренинг не обязателен. Приводим цитату Фила Вагнера, доктора физиологии из спортивного научного центра SPARTA, которую мы также включили в свою новую бесплатную электронную книгу «Secrets to Ultimate Muscle Growth»:

«Американский Институт Спортивной Медицины предполагает, что для стимуляции мышечной гипертрофии нужно использовать умеренные веса, а это в

Сгибания рук с гантелями	3x10, 1x7 НА
Концентрированные сгибания	3x10
Сгибания рук в запястьях	4x15
Сгибания рук в стиле молота	4x12
Подъемы на носки сидя	3x12, 1x8 НА

### **Пятница:** **легкая работа для ног + тренировка 1** **или тренировка 3 с акцентом на мощность**

Мертвые тяги	1x15
Приседания с гантелями	3x12
Подъемы на носок одной ноги	3x12, 1x8 НА
Тренировка 1 и тренировка 3 с акцентом на мощность*	

\*Информацию по специфическим тренировкам, ориентированным на мощность, смотрите в нашем блоге на [www.X-Rep.com](http://www.X-Rep.com).

Упражнения, для которых указано количество подходов 4x10 или 3x10, выполняйте в стиле 10x10, то есть берите рабочий вес, с которым сможете сделать 15-20 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Выполните так все подходы. Если вам удастся сделать указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает негативно-акцентированный сет. Выполняйте все повторения с одной секундой на позитивную часть и шестью секундами на негативную часть амплитуды. Подход с акцентом на негативной фазе обычно делается спустя 30 секунд после 3X секвенции.

Примечание: Если нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. При отсутствии тренажера для сгибаний ног используйте сопротивление партнера, который удерживает обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце.

свою очередь подразумевает большой объем упражнений. В высокообъемном тренинге используются умеренные веса для большего числа повторений и подходов, с маленькими промежутками отдыха между сетами и упражнениями. Исследование показало, что длительность отдыха между подходами очень существенно влияет на мышечный рост. Кроме того, в ходе научного эксперимента Университета Восточного Иллинойса было обнаружено, что лишение мышц восстановления между сетами путем сокращения отдыха до 30-60 секунд существенно повышает высвобождение гормона роста, тем самым обеспечивая более мощную мышечную гипертрофию (рост)».

На основании этого заключения можно сделать вывод, что, ограничиваясь тренингом 4X, мы можем получить максимальный мышечный рост. Легендарный бодибилдер Дэнни Падилла, без сомнения, согласился бы с этим, хотя ему были больше по душе секвенции 5X. А вот цитата из нашей электронной книги «The 4X Mass Workout», принадлежащая бодибилдеру, тренировавшемуся вместе Дэнни в период расцвета его соревновательной карьеры:



**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





«В своих тренировках Дэнни не использовал технику пирамиды. Он с одним и тем же рабочим весом выполнял пять подходов из 12 повторений, отдыхая между ними от 30 секунд до минуты. Это значит, что первые два сета не были отказными, но вот третий сет уже приближался к отказу, а четвертый и пятый оказывались борьбой за 12 повторений, если вообще удавалось достичь такого числа. Если получилось выполнить 12 повторений во всех пяти сетах, то на следующей тренировке он увеличивал рабочий вес. Эта техника очень сильно помогла Дэнни, и он рассказывал мне, что почерпнул ее у Арнольда и Серджио Оливы. Он часто говорил, что такие сетовые уклады солдатиков (быстроконтрактирующиеся волокна) одного за другим с каждым повторением в каждом подходе».

Наши 4X секвенции – это баланс мощности и плотности одновременно и для миофибриллярной, и для саркоплазматической стимуляции, а вот метод Падицлы 5X больше склоняется к саркоплазматическому расширению, соответствуя вышеприведенной цитате доктора Вагнера относительно получения максимального мышечного роста.

Конечно, возможно, что есть люди, которые лучше откликаются именно на саркоплазматическую стимуляцию, тогда как дру-

гие получают более существенные результаты, фокусируясь на миофибриллах. Вот что показало одно интересное исследование, проведенное в 2005 году:

Ученые произвольным образом отобрали около ста испытуемых и тренировали их, используя различные в плане количества сетов и повторений схемы. Те, кто обладал так называемым ACE-2 вариантом, то есть, геном выносливости – в основном это худощавые люди – лучше всего откликались на тренировки с использованием 12-15 повторений в подходе, то есть, на более длительное время под нагрузкой. Но когда эти участники поднимали более тяжелые веса, ограничивающие количество повторений до восьми, то мышечный рост оказывался практически нулевым.

С другой стороны, более анаэробные участники эксперимента, у которых имелся так называемый ACE-DD вариант, показали практически одинаковые результаты с обоими типами нагрузок. Кроме того, они добились более существенного увеличения силы, чем группа выносливости. (Colakoglu, M., et al. Eur J App Physiol. 95[1]:20-26; 2005)

Мы заметили, что эти вариации отклика присутствуют у нас обоих. Мышцы Стива больше ориентированы на выносливость (ACE-2), а мышцы Джонатана более ана-

эробные (ACE-DD). В то время как Джонатан откликается одинаково хорошо как на более длительное время под нагрузкой, так и на мощностной тренинг, вызывающий миофибриллярный рост, тяжело набирающий массу Стив получает от стандартных восьмиповторных подходов весьма небольшой эффект. Лучшее всего он растет при более продолжительных сетах и/или при условии коротких промежутков отдыха между подходами, как в схемах 4X.

Суть заключается в том, что для максимизации мышечной массы нужно стимулировать и миофибриллы, и саркоплазму абсолютно всем, однако соотношение методов стимуляции может разниться в зависимости от генетики и состава волокон конкретного человека. Диапазон 8-10 повторений с четырьмя секундами на одно повторение – это нечто вроде золотой середины, поэтому использование этого метода в каждом упражнении может дать неплохие результаты. Однако если вы хотите ускорить процесс и получить максимальный анаболический отклик, то вам помогут секвенции 4X, X-повторения, сетовые со сбрасыванием веса и подходы в большом числе повторений, которые позволят нарастить огромные мышцы в более короткий срок. Не верьте в то, что сила эквивалентна размерам. Все гораздо сложнее – ведь есть еще и саркоплазматическое расширение, достигаемое посредством тренировки порога утомления.

Более подробную информацию о миофибриллярном росте, саркоплазматическом расширении и максимальной стимуляции мышечной гипертрофии – включая цитаты ведущих ученых, графики и наилучшие тактики увеличения мышечной массы – всё это вы можете найти в новой бесплатной электронной книге «Secrets to Ultimate Muscle Growth». Пока что мы предлагаем ее бесплатно, желая, чтобы вы изучили процесс гипертрофии, а также ключевые техники реализации этого процесса. Возможно, вы попробуете некоторые из наших тренировок - и станете ходячей рекламой разработанных нами методов построения мышц. «Secrets to Ultimate Muscle Growth» можно найти на X-Rep.com. **IM**



Модель: Джейл Томас (Jael Thomas)

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

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

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

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