



Тренинг, питание Рост

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

В прошлый раз речь шла о вариациях 4X, мы использовали их для поддержания дальнейшего прогресса. То есть, вносили изменения ради роста. Напомним принцип обычной секвенции 4X. Вы выбираете такой рабочий вес, с которым можно сделать 15 повторений. Однако выполняете всего 10, затем отдыхаете 30 секунд и делаете еще 10, и так далее, пока не выполните четыре подхода. Если на четвертом сете вы достигли 10 повторений, то на следующей тренировке прибавляете вес в этом упражнении. Получается по пять быстрых взрывных минут на каждое упражнение. Вот краткий обзор двух вариаций, которые мы иногда чередуем.

Пирамиды 3X. Вы начинаете с тем же самым весом, который использовали в стандартной секвенции 4X, выполняете 10 повторений, затем отдыхаете 30 секунд. Прибавляете вес для второго подхода и выполняете его до отказа (он должен произойти на девятом или десятом повторении). Отдыхаете 30 секунд, снова прибавляете рабочий вес и приступаете к последнему сету. Сил вам должно хватить только на семь или восемь повторений. Заметьте, что данная вариация более требовательна с точки зрения мощности, чем обычный 4X протокол, потому что вы выполняете два подхода до отказа, плюс увеличиваете вес во втором и третьем сете.

Шокоцентрированный тренинг. Вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений – т.е. тот, который используется в стандартном 4X протоколе – и выполняете подход в темпе 1с на позитив/6с на негатив. 30 секунд отдыха, затем повторяете. Выполняете три или четыре таких подхода с акцентом на негативной фазе (будьте готовы к боли в мышцах во время эксцентрического акцента).

А теперь давайте еще раз взглянем на наш сплит, который остался без изменений:

Понедельник: Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс

Вторник: Ноги

Среда: Бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс

Пятница: Мертвые тяги, икры, грудь, дельтовидные мышцы, спина

Такой график был эффективен при стандартной программе 4X в каждом упражнении, он также продолжал работать при чередовании приведенных выше гибридных техник. В последнее время мы начали все больше и больше применять другую гибридную технику на основе 4X, о которой не рассказывали в прошлый раз: 3X + негативное акцентирование (НА).

3X + НА

Мы уже говорили про удивительное «превращение» жира в мышцы с помощью негативно-акцентированных подходов (1с на позитив/6с на негатив в каждом повторении), и мы вскоре снова вернемся к этой технике. Но для начала хотелось бы слегка умерить ваш пыл предупреждением о том, что негативно-акцентированные подходы более травматичны для мышечных тканей, чем стандартные, несмотря на более легкий рабочий вес. Эксцентрическая, или негативная, фаза повторения вызывает наибольшие мышечные повреждения, поэтому если вы ее акцен-

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №138

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

Понедельник:	
Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс	
Жимы на наклонной на тренажере Смита	3x10, 1x7 НА
Разведения рук лежа на обратнаклонной скамье	3x10
Отжимания на брусьях широким упором	3x10, 1x7 НА
Сведения рук стоя в кроссовере	3x10
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x10
Жимы гантелей стоя	3x10
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x7 НА
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10, 1x7 НА
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 НА
Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
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
Среда:	
Дельты/трапеции, бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс	
Суперсет	
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x12
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	3x12
Шраги с толстым грифом	3x15
Сгибания рук гантелями	3x10, 1x7 НА
Сгибания рук на скамье Скотта	4x10
Концентрационные сгибания	2x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 НА
Трицепсовый жим вниз на блоке	4x10

Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между двумя скамейками	2x10
Сгибания рук в запястьях с грифом для предплечий	3x15
Сгибания рук хватом «молоток»	3x10, 1x7 НА
Кранчи на Ab Bench	3x12, 1x7 НА
Подъемы на носки сидя	3x12, 1x8 НА

Пятница: **Мертвые тяги, грудь, дельтовидные мышцы, спина**

Экстензии ног	1x20
Сгибания ног	1x20
Мертвые тяги с трэп-грифом	1x15
Подъемы на носки в гак-тренажере	3x12, 1x8 НА
Жимы на наклонной в тренажере Смита	3x10, 1x7 НА
Разведения рук лежа между двумя низкими блоками	3x10
Жимы лежа	3x10
Сведения рук стоя в кроссовере	3x10
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 НА
Подъемы рук в стороны сидя в наклоне	3x12
Жимы гантелей стоя	3x10
Тяги вниз на высоком блоке	3x10, 1x7 НА
Суперсет	
Пуловеры с гантелью	1x10
Пуловеры на тренажере	1x10
Тяги к поясу в тренажере	3x10, 1x7 НА

Упражнения, в которых указано множество подходов – 4x10 или 3x10, выполняются в стиле 10x10. То есть берете рабочий вес, с которым вы можете сделать 15-20 повторений, но делаете только указанное число, отдыхаете 30-40 секунд и приступаете к следующему подходу (число повторений то же). И так все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает «негативно-акцентированный сет». Вы выполняете все повторения в стиле 1 с на позитив и 6с на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3Х секвенции.

тируете (то есть, замедляете негативную часть повторения), то результатом может стать очень сильная мышечная боль.

Именно по этой причине мы предлагаем использовать шокоцентрированный метод, в котором все подходы в 3Х секвенции выполняются в негативно-акцентированном стиле, всего один раз каждые две недели или около того - то есть, не на каждой тренировке. Вы выполняете три травматических сета, а не один, поэтому болезненность будет крайне сильной. В ходе научных исследований мы обнаружили, что при тренинге в негативном стиле время мышечного восстановления увеличивается, иногда требуется целая неделя.

Наш сплит предполагает тренировки большинства мышц два, а иногда три, раза в неделю, учитывая как прямую, так и косвенную нагрузку. Поэтому шокоцен-

Эксцентрическая, или негативная, фаза повторения вызывает наибольшие мышечные повреждения, поэтому если вы ее акцентироваете (то есть, замедляете негативную часть повторения), то результатом может стать очень сильная мышечная боль



Могъщи: Дан Хилл (Дан Хилл)

ПРОГРАММА №138 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник:	
Грудь, дельтовидные мышцы, спина, пресс	
Жимы на наклонной на тренажере Смита	3x10, 1x7 HA
Разведения рук лежа на обратнонаклонной скамье	3x10
Жимы лежа	3x10, 1x7 HA
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 HA
Строгие разведения рук в стороны стоя	3x10
Жимы гантелей стоя	3x10
Подтягивания	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги в наклоне	3x10, 1x7 HA
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12, 1x7 HA
Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Приседания	3x10, 1x7 HA
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле	4x10
Сисси-приседания	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 HA
Сгибания ног	4x10
Подъемы на носки на одной ноге	4x12, 1x8 HA
Среда: Бицепсы, трицепсы, предплечья, пресс	
Сгибания рук гантелями	3x10, 1x7 HA
Концентрированные сгибания	4x10
Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 HA
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между двумя скамейками	4x10
Сгибания рук в запястьях	4x15
Сгибания рук хватом «молоток»	3x10, 1x7 HA

Полноамплитудные кранчи	3x12, 1x8 HA
Подъемы на носки сидя	3x12, 1x8 HA
Пятница:	
Мертвые тяги, грудь, дельтовидные мышцы, спина	
Мертвые тяги	1x15
Подъемы на носки на одной ноге	3x12, 1x8 HA
Жимы лежа на наклонной скамье	3x10, 1x7 HA
Разведения рук лежа на обратнонаклонной скамье	3x10
Жимы лежа	3x10, 1x7 HA
Тяги в силовой раме	3x12, 1x7 HA
Подъемы рук в стороны сидя в наклоне	3x12
Жимы гантелей стоя	3x10
Подтягивания	3x10, 1x7 HA
Суперсет	
Пуловеры с гантелью	1x10
Подтягивания хватом снизу	1x максимум
Тяги в наклоне	3x10, 1x7 HA
Упражнения, в которых указано множество подходов – 4x10 или 3x10, выполняются в стиле 10x10. То есть берете рабочий вес, с которым вы можете сделать 15-20 повторений, но делаете только указанное число, отдыхаете 30-40 секунд и приступаете к следующему подходу (число повторений то же). И так все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, на следующей тренировке увеличьте рабочий вес. «HA» означает «негативно-акцентированный сет». Вы выполняете все повторения в стиле 1 с на позитив и бс на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3X секвенции.	
Примечание: Если у вас нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. Если нет тренажера для сгибаний ног, можете выполнять сгибания, используя сопротивление напарника, удерживающего обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце.	

Когда вы выполняете около семи повторений с негативом длительно-стью в шесть секунд, вы ощущаете работу целевых мышц – на следующий день в виде мышечной болезненности. Это хороший признак того, что вы сжигаете жир и наращиваете **МЫШЦЫ**

трированная секвенция даже на одной из этих тренировок может сильно истощить. Часто при использовании шокоцентрированной секвенции целевые мышцы все еще болят, когда мы тренируемся снова несколько дней спустя. Это нехорошо. Выполнение даже одного стандартного негативно-акцентированного подхода может вызвать слишком большие мышечные повреждения, если выполнять его с максимальным весом после отдыха в две-три минуты. Поэтому мы подумали, а что если делать негативное акцентирование в последнем подходе 4X секвенции?

Мы посчитали, что мышечное утомление от первых трех сетов будет больше, чем нужно – даже при использовании меньшего (по сравнению со стандартно используемым в 4X секвенции) веса в завершающем негативно-акцентированном подходе. Поэтому мышечные повреждения не должны быть такими сильными, как от шокоцентрированной секвенции или от одиночного негативно-акцентированного сета. Поразмышляв над техникой 3X + HA, мы решили, что это будет отличный метод для достижения нашей цели – быстрого наращивания мышц с одновременным сжиганием жира.



Переводим жир в мышцы

Казалось бы, мы можем использовать технику 3X + НА чаще, чем стандартное негативное акцентирование, поскольку достигнутое перед этим утомление мышц вынуждает нас использовать более легкий рабочий вес в завершающем негативно-акцентированном подходе. Но мы начали экспериментировать, выполняя его в первом упражнении для каждой части тела на каждой тренировке, как вы сможете увидеть в приведенной ниже программе. И мы остались очень довольны экспериментом.

Про то, что мышцы сильнее травмируются при акцентировании негативной фазы в каждом повторении, мы уже говорили. Когда вы выполняете около семи повторений с негативом длительностью в шесть секунд, вы ощущаете работу целевых мышц – на следующий день в виде мышечной болезненности. Это хороший признак того, что вы сжигаете жир и наращиваете мышцы.

Помните, что большинство ученых считают, что мышечные повреждения вызывают реконструкцию тканей, или гипертрофию. Вот как это объясняет ведущий ученый в области бодибилдинга Джерри Брейнам в статье «Акцентируй негативную часть повторений для роста» в мартовском выпуске 2011 года журнала IRON MAN:

«Полезь от эксцентрических мышечных сокращений заключается в экстенсивных повреждениях мышечных волокон, которые они вызывают, что приводит к возникновению компенсационного эффекта – организм откликается повышением производства мышечного протеина. В итоге поврежденные мышечные волокна не только восстанавливаются, но и становятся толще, чтобы подстроиться под увеличенный стресс, которому они подвергаются. Утолщение волокон известно как мышечная гипертрофия, или рост. К тому же, повышенная плотность мышечных волокон обычно сопровождается увеличением силы».

Кроме того, в результате выполнения 7 негативно-акцентированных повторений целевые мышцы будут находиться под нагрузкой почти 50 секунд. Большинство подходов тренирующихся длятся около 20 секунд, или даже меньше. Известно, что наилучший гипертрофический эффект получается при времени под нагрузкой около 40 секунд. Если вы ранее тренировались обычным способом, то теперь негативно-акцентированный сет даст вам уникальную стимуляцию роста с длительным периодом нагрузки, к которому не привыкли ваши мышцы.

К тому же, увеличенная нагрузка запускает мышечное жжение. Серия замедленных негативов может вызывать мышечную боль по мере нарастания утомления, а исследование показывает, что жжение может спровоцировать рост уровня гормона роста. (Can J Appl Physiol. 22:244-255; 1997)

Что такого в этом гормоне роста? Это главный сжигатель жира, не говоря уже о том, что он запускает другие анаболические гормоны, такие как тестостерон.

Что касается сжигания жира, то в этом как раз и заключается главная причина использования техники 3X + НА. Она достаточно увеличивает повреждение мышц, чтобы метаболизм оставался повышенным по

Тренинг с акцентом на негативной фазе достоин вашего внимания ввиду его способности сжигать жир и наращивать мышцы. Очевидно, что негативно-акцентированные подходы очень эффективны для бодибилдеров

завершении тренировки. Организм восстанавливает поврежденные волокна, а этот процесс требует энергии. А исследования показывают, что большая часть этой энергии поступает прямо из подкожного жира. Так что негативно-акцентированные сеты помогут вам быстрее обрести стройность.

Боль от негативных повторений ради большего мышечного роста

Тренинг с акцентом на негативной фазе достоин вашего внимания ввиду его способности сжигать жир и наращивать мышцы. Очевидно, что негативно-акцентированные подходы очень эффективны для бодибилдеров:

- Больше мышечных травм, которые могут накачать мышечные волокна и сжечь жир.

- Более длительное время под нагрузкой, гипертрофический стимул, к которым ваши мышцы не привыкли.

- Мышечное жжение вследствие аккумуляции метаболитов, которая может усилить высвобождение гормона роста и улучшить условия для сжигания жира.

Теперь вы понимаете, почему мы стремимся как можно чаще включать в программу негативно-акцентированные сеты. Но злоупотреблять ими не следует, - это может вызвать избыточные повреждения, которые усложнят восстановление, или и вовсе сделают его невозможным. Вернемся к Джерри Брейнаму:

«Исследования показывают, что требуется минимум 48 часов для полного восстановления повреждений, вызванных эксцентрическими сокращениями, а для более крупных мышц, таких как мышцы бедер, может потребоваться и 72 часа. Если начать тренировать мышцы до того, как они полностью восстановятся, то потенциал роста их размеров и силы может оказаться нереализованным».

Если следовать этой рекомендации, наш сплит, предполагающий тренировки каждой мышечной группы 2-3 раза в неделю, может показаться чрезмерным. Но не забывайте, что Брейнам говорит о тяжелом чисто-негативном тренинге. Но мы выполняем секвенцию 3X до утомления, после чего следует 30-секундный отдых и затем негативно-акцентированный подход с более легким рабочим весом. А это будет как раз правильная доза для того, чтобы нарастить мышцы и стать больше. Итак, начинаем экспериментировать. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru