

Стив Холмэн (Steve Holman)

ТРИ СПОСОБА НАРАЩИВАНИЯ НАГРУЗКИ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ОБЪЕМОВ РУК

Вопросы и ответы



Модель: Тони Джонс (Tony Jones)/Невые (Nevaux)

Вопрос: У меня проблемы с трицепсами - в частности, с амплитудой движения длинной головки. При выполнении экстензий из-за головы появляется боль в локтях, и это происходит даже тогда, когда я использую умеренный вес и метод 4X. Можете что-нибудь посоветовать? Я стараюсь использовать программы ROF для всех мышечных групп.

Ответ: Вы не одиноки. У многих возникают проблемы с локтями в результате кумулятивного стресса. Дополнительная растяжка, которую Вы получаете в экстензиях из-за головы – поднимая вес из-за головы и над ней – может спровоцировать, по меньшей мере, воспалительные процессы. Более того, я склоняюсь к мысли, что основная причина, по которой тренирующиеся с возрастом теряют мышечную массу трицепсов, заключается в том, что они больше не могут выполнять подобные упражнения из-за кумулятивного повреждения локтей или плеч.

В программе ROF для наращивания мышечной массы есть одно альтернативное упражнение в растянутой позиции – жимы из-за головы на низком блоке. Здесь Вы встаете в позицию выпада спиной к тренажеру и тянете гриф или веревочную рукоятку из-за головы вперед, выпрямляя руки. Благодаря такому углу тяги локти подвергаются меньшему стрессу, но длинная головка трицепса по-прежнему неплохо нагружается. Бонус: в результате того, что в позиции выпрямления рук имеется сопротивление, внешние головки трицепсов тоже получают некоторый стимул роста. А это увеличивает ширину рук при взгляде спереди.

Если жимы из-за головы на низком блоке тоже вызывают у Вас боль, то, вероятно, придется полностью исключить из тренировочной программы упражнения для трицепсов в растянутой позиции. Тем не менее, Вы можете нагружать и стимулировать длинную головку трицепса с помощью пуловеров – да, пуловеров.

Исследования с использованием MRI демонстрируют, что длинная головка трицепса играет важную роль в тяге рук из-за головы вниз (или вперед - в случае с пуловерами). В этом упражнении руки нужно держать слегка согнутыми в локтях и не позволять весу опускаться ниже плоскости корпуса. Кроме того, перемещайте вес медленно – Вы ведь не хотите повредить плечевые суставы.

Между прочим, наш коллега Дейв Гудин, профессионал IFBB, который не принимает стероидов, любит заканчивать тренировку трицепсов пуловерами на тренажере, которые обладают более полной амплитудой движения, поскольку в этом упражнении руки нужно тянуть из-за головы и до самого низа. Тренажер для пуловеров – это великолепное средство для стимуляции длинной головки трицепса. Обязательно по возможности попробуйте его. Однако я предпочитаю завершать тренировку трицепсов пуловерами с гантелью, даже после полноамплитудной схемы POF в трех позициях. Кроме того, я включаю их или пуловеры на тренажере в день тренировки спины, чтобы дополнительно поработать над трицепсами. Обычно я использую в этом случае 3X или 4X секвенцию для стимуляции саркоплазмы.

Вот, к примеру, моя последняя схема тренировки трицепсов:

Средняя позиция: трицепсовые жимы вниз на блоке с разведенными в сторону локтями	4x10
Растянутая позиция: жимы из-за головы на низком блоке	3x10
Сокращенная позиция: выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	3x10
Бонус: пуловеры с гантелью	2x10

Также имейте в виду, что все эти упражнения я выполняю в стиле 4X, то есть, использую вес, с которым могу выполнить 15 повторений, но делаю лишь 10, отдыхаю 35 секунд, затем повторяю снова, и так далее, пока не завершу необходимое число подходов. Отказа я достигаю только в последнем сете, поэтому вышеприведенная схема тренировки трицепсов занимает всего минут 15-20. Таким образом, благодаря умеренным весам и правильному выбору упражнений мне удается полностью избежать боли в локтях.

Вопрос: Мне недостает мышечной массы в верхней части груди. Пробовал выполнять жимы на наклонной скамье со штангой и гантелями. Как Вы



считаете, может быть для некоторых людей разведения рук лежа на наклонной скамье работают лучше, чем эти упражнения? Я уже думал над тем, чтобы увеличить объем работы в этом упражнении.

Ответ: Прежде всего, используете ли Вы полную схему POF для тренировки верха груди (то есть, упражнения в средней, растянутой или сокращенной позиции)? Такая схема даст Вам полноценную стимуляцию и максимальную активацию мышечных волокон. Вот пример такой программы:

Средняя позиция: жимы гантелей на наклонной скамье (4X)	4x10
Растянутая позиция: разведения рук лежа на наклонной скамье (тяжело)	2x10
Сокращенная позиция: сведения рук лежа между двумя высокими блоками (4X)	4x10

Заметьте, что в первом и последнем движении я рекомендую использовать метод 4X с умеренным весом, а в упражнении в растянутой позиции - два более тяжелых сета. Это хорошая стратегия для наращивания мышечной массы, поскольку Вы получаете увеличенную растяжку. Между прочим, в ходе одного исследования на животных наблюдалось 300-процентное увеличение мышечной массы в результате всего лишь одного месяца тренировок с увеличенной растяжкой, поэтому такой метод является хорошим средством наращивания размеров.

Модель: Дэйв Бринтон (Doug Brignole)/Heave (Neveux)



Если у Вас нет времени на выполнение вышеприведенной схемы из трех упражнений, то попробуйте эту:

Средняя позиция: жимы гантелей на наклонной скамье (4X) 4x10
 Растянутая и сокращенная позиция: сведения рук на тренажере или лежа между двумя высокими блоками (4X) 4x10

Она занимает меньше времени – примерно 10 минут, – однако Вы все равно получите полную POF-программу. В первой схеме растянутая и сокращенная позиции выполняются в отдельных упражнениях – разведениях рук лежа на наклонной скамье и сведениях рук лежа между двумя высокими блоками. Во второй схеме Вы также получаете все положительные для наращивания мышечной массы эффекты, но объединяете эти две позиции с помощью сведений рук лежа между двумя высокими блоками. (Также можете использовать сведения рук на тренажере или сведения рук на тренажере «Пек Дек» с высоко расположенными локтями.)

Помимо этого, можете попробовать изменить положение рук в жимах гантелей на наклонной скамье. Винс Жиронда, известный Железный Гуру и тренер первого Мистера Олимпия Ларри Скотта, рекомендовал использовать нейтральных хват, в котором ладони смотрят друг на дружку, чтобы нагрузка фокусировалась на верхней части груди. Другими словами, жмите гантели в позиции разведений.

Между тем, исследования с использованием EMG демонстрируют, что хват снизу в жимовых упражнениях на скамье может существенно увеличить включение мышечных волокон верхней части груди, поэтому попробуйте такой хват.

Вопрос: Что Вы думаете насчет тренировочной системы для наращивания мышечной массы FST-7 Хени Рэмбода? Я знаю, что ее используют некоторые профессионалы высокого класса, включая четырехкратного Мистера Олимпия Джея Катлера.

Ответ: Большинству бодибилдеров система FST-7 позволяет получить неплохие результаты (как и другие подобные методы, такие как 4X, FD/FS и 8x8 Винса Жиронды), и вот почему:

Техника FST-7 заключается в выполнении одного упражнения из семи быстрых сетов с 30-секундными промежутками между ними в конце программы тренировки части тела. Это практически чистое саркоплазматическое расширение, - то, что большинство бодибилдеров игнорируют.

Я уже много раз говорил о том, что тренировки многих бодибилдеров в основном нагружают миофибриллы, нити актина и миозина в мышечных волокнах. Тяжелые веса и продолжительные промежутки отдыха между сетами стимулируют рост этих нитей, поскольку это увеличивает способность мышц генерировать короткие взрывные усилия.

Однако такой стиль тренинга игнорирует саркоплазму – энергетическую жидкость, которую можно

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



то на следующей тренировке добавляйте вес в этом упражнении.

Очевидно, что в конце программы тренировки части тела Вы могли бы использовать технику 4X (а можно ли ее в таком случае назвать FST-4?), или даже попробовать метод FD/FS Эрика Брозера, которая расшифровывается как Мышечное повреждение/Мышечное насыщение.

Эрик разделяет миофибриллярную активацию и саркоплазматическое расширение, используя тяжелые низкоповторные сеты, упражнения на растяжку и другие тренировочные методы для повреждения миофибрилл в начале схемы тренировки части тела. Затем он завершает тренировку высокоповторными подходами для получения максимальной накачки и насыщения мышц кровью, то есть саркоплазматическим расширением. Вот пример программы тренировки груди из его электронной книги FD/FS Mass-Shock Workout (www.X-Workouts.com):

Жимы лежа	2x3-4
Жимы на наклонной скамье	2x5-6
Разведения рук лежа на наклонной скамье	2x7-8
Жимы лежа на тренажере без выключения локтей	1x30-40
Жимы на наклонной скамье на тренажере	
Смита	1x30-40
Сведения рук стоя в кроссовере	1x30-40

расширять с помощью увеличения времени под нагрузкой. В связи с этим большинство бодибилдеров стимулируют увеличение мышечной массы лишь в половину потенциальных возможностей, а может быть даже меньше. Они фокусируются исключительно на тяжелых весах и сетах из восьми повторений или около того, рост в этом случае обычно оказывается очень медленным.

Но когда атлеты включают в тренировочную программу компонент тренинга на выносливость, а это можно сделать с помощью таких техник, как FST-7, 4X и так далее, они начинают существенно расширять саркоплазму. Этому способствуют короткие промежутки отдыха между сетами.

Метод 4X для наращивания мышечной массы заключается в следующем. Вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но выполняйте лишь 10. Отдыхаете 30-40 секунд и выполняете еще десятку. И так далее, пока не завершите четыре сета. В четвертом сете Вы достигаете отказа, но если Вам удалось выполнить в нем 10 или больше повторений,

Брозер является профессиональным бодибилдером, не применяющим стероиды, и тренером многих атлетов высокого уровня, которые участвуют в соревнованиях. Он рекомендует использовать технику FD/FS в качестве трехнедельной фазы для наращивания мышечной массы. Эрик также утверждает, что его атлетам этот метод позволил получить великолепные результаты. И очевидно FD/FS позволяет ему самому прогрессировать и расти, судя по приведенной выше фотографии.

Однако, несмотря на то, что FD/FS – это определенно великолепная тренировочная система, в свои 52 года я уже не горю желанием поднимать крушащие кости веса. За эти годы я успел неслабо повредить суставы в результате путешествий в мощностной тренинг. К тому же, тренируясь в стиле 4X, я расту как никогда лучше. И в этом я не одинок, в подобной ситуации оказались Мистер Америка Дуг Бриньоле и – совсем недавно – Рон Харрис, журналист IRON MAN и серьезный бодибилдер, который участвует в соревнованиях, а также многие другие атлеты. **IM**

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

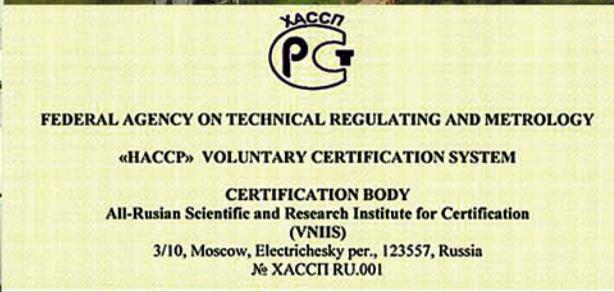


Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.