

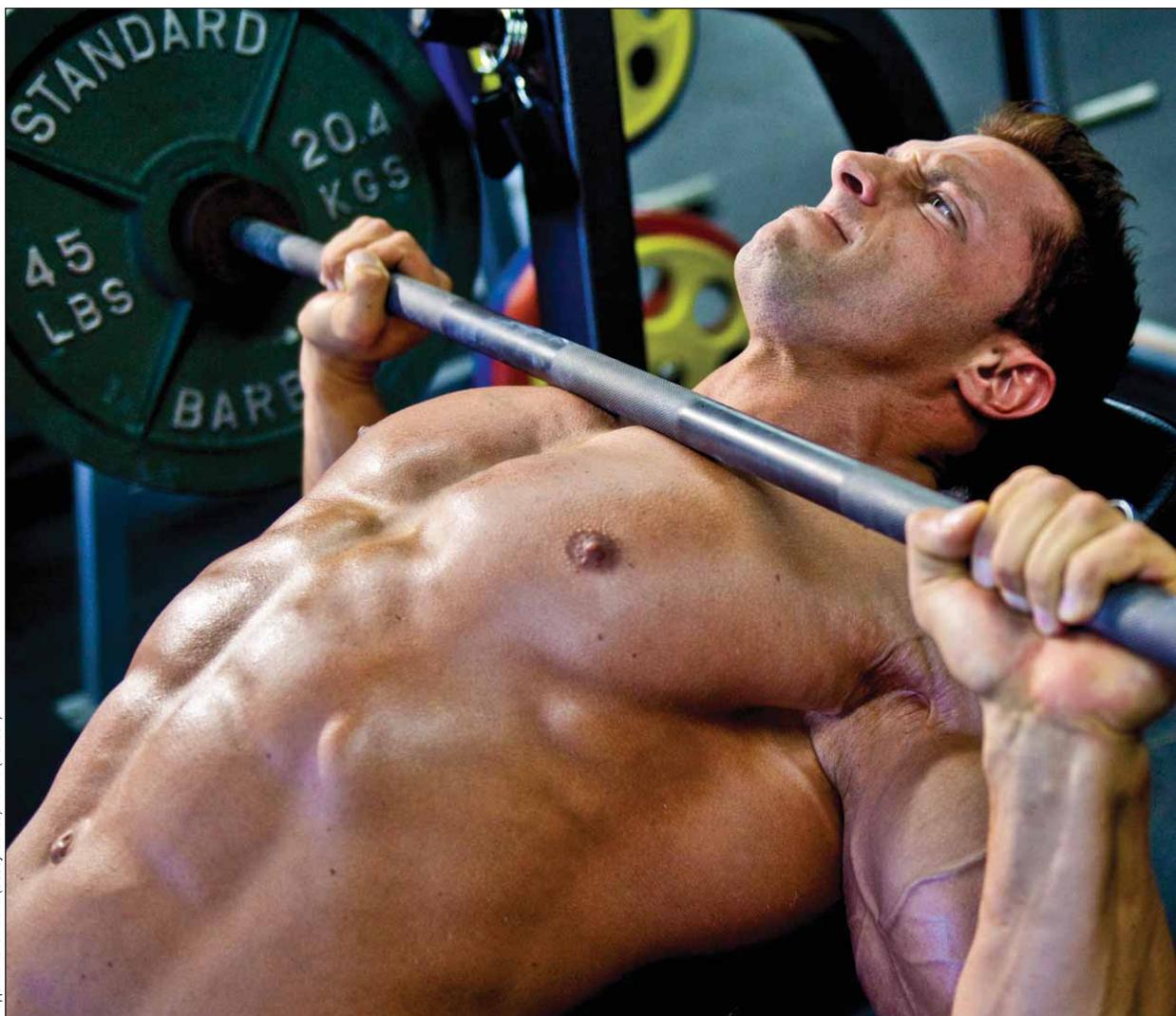
Джон Хансен (John Hansen)

# УВЕЛИЧИВАЕМ РАЗМЕРЫ ГРУДНЫХ МЫШЦ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Мне 32 года. Тренируюсь качественно уже около девяти месяцев. Некоторое увеличение массы и силы есть, но хотелось бы большего. Особенно отстает развитие грудных мышц, в частности нижний отдел груди, где я хотел бы добиться полной мышечной дефиниции. Обычно я выполняю жимы гантелей лежа, разведения рук лежа на горизонтальной или обратнаклонной скамье, жимы лежа на наклонной скамье и отжимания на брусьях. Каждую неделю я стараюсь увеличить рабочий вес или число повторений, но это не оказывает существенного эффекта на результаты. Я знаю, что за один день мышечную массу не нарастишь, но эта ситуация все равно огорчает, поскольку я всегда стараюсь тре-

нироваться очень интенсивно, используя даже дроп-сеты и технику 4X. Но результатов всё нет. Я стараюсь питаться качественно и очень чисто – у меня пять или шесть приемов пищи в день, с потреблением 170-200 г протеина и адекватного количества сложных углеводов. К тому же, я ем простые углеводы и сахара в правильное время. Тренируюсь я обычно четыре раза в неделю: понедельник – ноги среда – спина, плечи, пятница – пресс, грудь, воскресенье – руки. Мой рост 180 сантиметров, а вес – около 83 килограмм. Кроме того, меня не радует и рост рук, поэтому я уже начинаю думать о том, что, возможно, я просто генетически не предрасположен к построению больших размеров. Можете что-нибудь посоветовать?



Модель: Кейси Банс (Casey Bunch)/Невье (Neveux)



**Ответ:** На Вашем месте я бы не спешил классифицировать себя как человека, которому трудно наращивать мышечную массу. Вы тренируетесь довольно короткий период времени, однако, я думаю, что могли дать несколько советов, которые помогут Вам преодолеть трудности и добиться прогресса.

Прежде всего, я рекомендую сократить количество подходов и повторений, которые Вы выполняете в упражнениях для груди. Учитывая, что на каждой тренировке грудных мышц Вы выполняете четыре движения, предположительно по три-четыре подхода в каждом, то в сумме получается 12-16 сетов для груди. Между тем, Вы получите гораздо более существенные результаты с меньшим количеством упражнений и сетов.

Мои собственные программы тренировки груди всегда были довольно базовыми. Я выполняю два упражнения для наращивания мышечной массы, которые являются главными в программе, и обычно ими оказываются жимы лежа и жимы на наклонной скамье. Жимы позволят Вам использовать больше рабочего веса для того, чтобы хорошенько нагрузить грудь, поскольку в этих упражнениях вы целенаправленно прорабатываете грудные мышцы, одновременно нагружая фронтальные дельтовидные мышцы и трицепсы.

К двум жимовым движениям я добавляю разведения рук с гантелями лежа. Разведения рук изолируют грудные мышцы и не задействуют трицепсы,

однако, великолепная растяжка и отличное сокращение, которые достигаются в этом движении, помогут Вам максимально развить пекторальные мышцы. Используя гантели вместо блоков или тренажеров, Вы по-прежнему можете задействовать тяжелые веса и тем самым давать более существенный стимул для роста.

Я заметил, что для нижнего отдела груди Вы выполняете три упражнения: жимы гантелей лежа, разведения рук лежа на обратном наклонной скамье и отжимания на брусьях. Полагаю, Вы делаете это для того, чтобы усилить дефиницию низа груди, тем не менее, выполнение большего числа упражнений для определенной области мышц не поможет усилить рельефность. Плотность и рельефность достигаются понижением общего уровня подкожного жира. Чем меньше подкожного жира,

тем отчетливее прорисовка мышечных групп.

Развитие нижнего отдела груди придаст мышцам этой области полноту и объемность, улучшит общий внешний вид груди, однако, выполнение большего числа упражнений не ускорит этот процесс. Гораздо эффективнее выполнять одно ключевое упражнение для нижнего участка пекторальных мышц.

У меня нижняя часть грудных мышц хорошо откликался на жимы штанги лежа. Я лучше ощущаю наружный отдел пекторальных мышц, когда использую гантели, тем не менее, нижний отдел груди эффективнее нагружают именно жимы штанги.

В жимах штанги лежа держите локти широко и используйте широкий хват. Если применять более узкий хват, то Вы начнете строить в большей мере трицепсы, чем грудь. Опускайте гриф к нижнему отделу пекторальных мышц.

В дополнение к жимам лежа, необходимо выполнять упражнение для верха груди, поскольку обычно это очень упрямый участок. Здесь я также выполняю базовое упражнение, такое как жимы штанги или гантелей на наклонной скамье.

Вы упомянули о том, что тренируетесь очень интенсивно, выполняете дроп-сеты и используете технику 4X. На данном этапе тренинга, когда за спиной всего лишь девять месяцев серьезных тренировок, важнее всего стать сильнее и крупнее, а не пытаться сокращать мышцы на каждой тренировке.

Уменьшив число подходов и придерживаясь лишь



Модель - Маркус Рейнхардт (Markus Reinhardt) / Невье (Neveux)

трех базовых упражнений, Вы сможете направить энергию на использование более тяжелых весов и медленно, но верно, начнете постепенно увеличивать силу и мышечную массу. Развитие мышечных тканей требует определенного времени. Достигая небольшого прироста на каждой неделе, Вы определенно начнете наращивать мышечную массу в области груди и других частях тела.

К примеру, только что я закончил шестинедельный мощностной цикл. Я медленно увеличивал рабочие веса в используемых базовых упражнениях, придерживаясь составленной программы. Я не тренировался до отказа, но постепенно увеличивал нагрузку каждую неделю. К концу этого шестинедельного цикла я получил существенное увеличение размеров рук, груди и ног. Интенсивные тренировки важны, однако, идея прогрессивного увеличения рабочих весов не означает, что ради получения результатов Вам нужно аннигилировать мышцы на каждой тренировке.

О своей диете Вы рассказали немного, но упомянули о том, что ежедневно потребляете 170-200 грамм

протеина. Тем не менее, этого не достаточно даже для соответствия формуле 2,2 грамма протеина на килограмм веса тела. Если Вы тренируетесь тяжело и хотите нарастить мышечную массу, то необходимо гораздо больше протеина. При весе 83 килограмма Вам нужно потреблять, по меньшей мере, 225-230 грамм протеина в день.

Помимо этого, Вам необходимо потреблять больше сложных углеводов, если Вы хотите стать больше и сильнее. Углеводы из таких источников, как овсянка, хлеб из цельного зерна, сладкий картофель и коричневый рис, насытят мышечные клетки гликогеном, который необходим им для интенсивных тренировок и адекватного восстановления.

**Вопрос:** Недавно я наткнулся на Вашу схему тренировки ног 10x10 на Bodybuilding.com, считаю ее просто превосходной. Я хотел бы опробовать ее, но появилась пара вопросов:

1. Вы тренируетесь каждые семь дней или выполняете эту программу чаще, к примеру, каждые пять дней?

2. Выполняете ли Вы, помимо приседаний, вспомога-

тельные упражнения для ног - например, экстензии?

Я просто ума не приложу, как можно выполнять одно упражнение в неделю и при этом получать такие великолепные результаты.

**Ответ:** В программе тренировки ног, о которой Вы говорите, я выполнял 10 подходов в одном упражнении для квадрицепсов и 10 подходов в упражнении для бицепсов бедер. Тем не менее, эта схема не была методикой 10x10 в чистом виде, поскольку я не выполнял 10 сетов из 10 повторений на каждой неделе. Я, действительно, делал 10 подходов, но диапазон повторений каждую неделю был разным.

Для квадрицепсов я выбрал приседания со штангой, а для бицепсов бедер – сгибания ног. Я выполнял оба упражнения на одной и той же тренировке, и, между прочим, первыми шли сгибания ног, поскольку я знал, что буду слишком изможденным, чтобы выполнять их после 10 подходов приседаний.

Эта программа основана на объеме. Постепенно увеличивая тренировочный объем сессии на каж-



# Shaper

Построй форму  
с протеинами  
Shaper!



## Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

## Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



**делает форму**

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

дой неделе в течение 6-8-недельного цикла, Вы можете увеличить размеры мышц. Такой подход противоположен более интенсивному тренингу, где на каждой тренировке необходимо доводить мышцы до полного истощения и фактически сокращать тренировочный объем, уменьшая число выполняемых сетов.

Поначалу такая концепция была мне непонятна, поскольку я уже привык достигать отказа в каждом сете. А с этой тренировочной программой я был вынужден выполнять лишь определенное число повторений. Но как я уже сказал, именно общий объем выполняемых подходов и повторений определяет, каких результатов Вы достигнете.

Причина, по которой я решил попробовать эту объемную программу, заключалась в том, что я во всех смыслах начал уставать от тяжелых тренировок. Каждую неделю вместе с тренировочным напарником мы использовали очень тяжелые веса в приседаниях и жимах ногами, и это начало отражаться на суставах. После каждой тренировки сухожилия квадрицепсов в коленях воспалялись настолько сильно, что потом болели почти целую неделю. Боль уходила только тогда, когда снова нужно было тренировать ноги. Поэтому я понял, что дальше так продолжаться не может, иначе я получу серьезную травму и не смогу выступить на соревнованиях, до которого было еще далеко.

В новой схеме я взял такой стартовый рабочий вес, с которым мог выполнять 10 повторений, но выполнял лишь пять, тем не менее, я выполнял пять повторений во всех 10 сетах. Каждую неделю я постепенно увеличивал рабочий вес, но число повторений уменьшалось. Спустя три недели цикл начался заново, но теперь я использовал уже более тяжелый вес. Вот тот тренировочный цикл для ног, который использовали мы с тренировочным напарником:

Неделя 1: 160 x 5 повторений x 10 сетов  
 Неделя 2: 175 x 4 повторений x 10 сетов  
 Неделя 3: 185 x 3 повторений x 10 сетов  
 Неделя 4: 175 x 5 повторений x 10 сетов  
 Неделя 5: 185 x 4 повторений x 10 сетов  
 Неделя 6: 195 x 3 повторений x 10 сетов  
 Неделя 7: 185 x 6 повторений x 10 сетов

На седьмой неделе мы решили выполнить шесть повторений вместо запланированных пяти, поскольку знали, что это последняя неделя данной программы. К тому же, в тот день ощущали прилив сил.

Это была очень и очень тяжелая программа, потому что даже при ограниченном числе повторений выполнять 10 подходов в приседаниях неделя за неделей, используя тяжелый вес, – это очень непросто. Этот процесс начинал становиться изнурительным как физически, так и морально.

В начале сессии я выполнял два суперсета из подъемов корпуса на наклонной скамье и подъемов коленей на наклонной скамье. После этой разминки начинал работать над бицепсами бедер.

Для этого я выполнял сгибания ног с гантелью – один-два разминочных подхода, а затем 10 сетов с запланированным на эту неделю весом. Для бицепсов бедер мы использовали чуть более высокое число повторений:

Неделя 1: 30 x 6 повторений x 10 сетов  
 Неделя 2: 32 x 5 повторений x 10 сетов  
 Неделя 3: 34 x 4 повторений x 10 сетов  
 Неделя 4: 32 x 6 повторений x 10 сетов  
 Неделя 5: 34 x 5 повторений x 10 сетов  
 Неделя 6: 36 x 4 повторений x 10 сетов  
 Неделя 7: 34 x 6 повторений x 10 сетов

После завершения 10 подходов сгибаний ног с гантелью я начинал разминаться для приседаний. Сначала я выполнял три сета экстензий ног из 15-20 повторений - для того, чтобы разогреть колени и квадрицепсы. А после экстензий шли два-три подхода жимов ногами с легким весом - с целью разогреть бедра и колени.

Перейдя, в конечном итоге, к приседаниям, я естественно не начинал сразу же использовать целевой вес. Сперва я должен был размяться, и на это требовалось несколько сетов. Перед тем как начать программу из 10 подходов с запланированным на эту неделю весом, я обычно выполнял сеты с 60, 100 и 140 килограммами.

Мы проделывали эту схему лишь раз в семь дней, тренируя ноги в один и тот же день на каждой неделе. Хотите верить, хотите – нет, но после таких тренировок я не ощущал даже мышечной болезненности. В результате такого высокого тренировочного объема мои ноги сильно накачивались кровью, но ощущения все же отличались от стандартной тренировки ног, когда я достигал отказа в каждом подходе.

Между тем, результаты оказались невероятными. За семь таких вот тренировок я прибавил в ногах почти 5 сантиметров. Я не мог поверить тому, что они стали настолько большими лишь благодаря изменению тренировочной программы. Более того, на протяжении всего этого цикла мои колени ни разу не заболели.

Если посмотреть на недельный объем, то можно увидеть, что данная программа разработана для постепенного увеличения общего тоннажа посредством подъемов и спусков. Завершается она пиковым уровнем. Многие пауэрлифтеры разрабатывают свои тренировочные циклы именно таким способом для того, чтобы организм мог адаптироваться и вырасти за короткий период. А вот как выглядел мой недельный тоннаж в приседаниях:

Неделя 1: 160 x 5 x 10 = 8000  
 Неделя 2: 175 x 4 x 10 = 7000  
 Неделя 3: 185 x 3 x 10 = 5550  
 Неделя 4: 175 x 5 x 10 = 8750  
 Неделя 5: 185 x 4 x 10 = 7400  
 Неделя 6: 195 x 3 x 10 = 5850  
 Неделя 7: 185 x 6 x 10 = 11100 **IM**

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**



# **ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ**

## **-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!**

Сергей Огородников  
мистер ЮНИВЕРС  
среди профессионалов



### **L-КАРНИТИН + ГУАРАНА**

#### **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

### **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

### **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

### **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

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

[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

