

Стив Холмэн (Steve Holman)

# БОЛЕЕ КРУПНЫЕ, ПЛОТНЫЕ МЫШЦЫ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Я в течение месяца пользовался электронной книгой «The 4X MassWorkout» и заметил, что мышцы стали не только крупнее, но и объемнее. Я ничего не выдумал - в спортзале сказали. Это фантастика, однако, мне интересно, почему так происходит. Может это из-за дополнительных подходов 4X секвенции в трех упражнениях для каждой части тела? До этого я делал только одно или два упражнения для каждой мышцы, так что, должно быть, это добавило объем.

**Ответ:** Это одна из причин. Дополнительный объем работы с короткими промежутками отдыха между сетами во время выполнения 4X секвенции помогает еще больше истощить запас гликогена в мышцах, поэтому происходит суперкомпенсация -они запасают его еще больше. Дополнительный гликоген, содержащийся в саркоплазме волокон типа 2A, придает мышцам более плотный, округлый вид, больше похожий на тот, который Вы видите у соревнующихся бодибилдеров.

Помните, в технике 4X Вы берете рабочий вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но выполняете только 10, отдыхаете 30 секунд, и повторяете снова. Делаете так четыре подхода. Если в последнем сете выполнили 10 повторений, то на следующей тренировке добавляете вес в этом упражнении. Такой стиль тренировок определенно накачивает целевые мышцы и формирует большую плотность за счет саркоплазмического расширения.

Другая веская причина быстрого прогресса заключается в том, что Вы тренируетесь по высокоамплитудной программе в стиле РОФ. Этот метод наращивания мышечной массы заставляет Вас тренировать каждую мышцу в средней, растянутой и сокращенной позиции. Таким образом, с техникой 4X Вам требуется всего минут 15 для перевода мышц в зону роста с тотальной активацией и стимуляцией волокон.

Например, программа РОФ для широчайших мышц будет включать в себя тяги вниз на высоком блоке для работы в



Модель: Джоел Томас (Joel Thomas/Невье (Nevue))

средней позиции, пуловеры - в растянутой и тяги вниз на высоком блоке с прямыми руками - в сокращенной. Вы выполняете 4X секвенцию в каждом из этих движений, получая полную тренировку широчайших, что занимает всего около 15 минут.

Тренинг каждой мышцы в полной амплитуде с применением техники 4X - это определенно эффективная тренировка, вызывающая оптимальную активацию волокон для полноценного развития каждой мышечной структуры, благодаря чему Вы становитесь больше похожим на бодибилдера. Вы выполняете четыре подхода в каждом упражнении, следовательно, получается 12 сетов на каждую мышцу - но только последний сет каждой секвенции выполняется до отказа.

Как я уже говорил, 4X секвенция в трех упражнениях в стиле POF позволяет Вам нагрузить одну часть тела примерно за 15 минут - это очень эффективно. Данный тренировочный стиль даст Вам большой рост и, в конечном итоге, полноценно развитую фигуру, которая будет обращать на себя пристальное внимание людей и вызывать интерес у девушек.

**Вопрос:** Глядя на себя в зеркало, я понял, что стал чересчур толстым... Я тренируюсь в спортзале, но думаю, все дело в том, что я слишком долго питался, как попало. Чему мне следует уделять особое внимание на тренировках, чтобы сжечь жир? Я планирую делать аэ-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Nevieux)



Модель: Питер Патнем (Peter Puhnam)/Невье (Nevieux)

робикой после каждой тренировки с отягощением, как Вы однажды советовали. Как же мне хочется увидеть свой пресс!

**Ответ:** Прежде всего, приведите в порядок диету. Вы должны начать правильно питаться - перестаньте есть всякую ерунду, ешьте анаболическую пищу. Вам необходимо получать, по крайней мере, 25 грамм протеина с каждым из шести приемов пищи. Старайтесь есть каждые два-три часа и потреблять некоторое количество углеводов, достаточное для пополнения запасов гликогена в мышцах, что составляет примерно 200 грамм в день. Если Вам нужны примеры, то посмотрите электронную книгу X-treme Lean, выложенную на X-tremeLean.com. В ней описывается несколько полных и подробных диет для сжигания жира, включая и мою.

В спортзале Вы должны концентрироваться на двух очень важных активаторах, позволяющих переводить жир в мышцы: мышечных микротравмах и высвобождении гормона роста. Обеспечьте наличие обоих, и Вы не только построите большие мышцы, но и сожжете уйму подкожного жира. Таким образом, у Вас быстро появится рельефный, гранитный пресс.

Как показало множество исследований, гормон роста существенно стимулирует процесс сжигания жира, особенно в абдоминальной зоне. К тому же, он может усилить действие других анаболических гормонов, таких как тестостерон, чтобы облегчить Вам наращивание мышц.

Микротравмы мышц, которые проявляют себя в виде мышечной болезненности, ускоряют метаболизм после тренировки. Для восстановления мышечных микроразрывов требуется энергия, большое количество которой обеспечивают запасы подкожного жира. Таким образом, Вы фактически сжигаете жир, сидя и не делая никакой физической работы, или во время сна, пока Ваши мышцы восстанавливаются, растут и становятся сильнее. Здорово, не правда ли?

В электронной книге «Ultimate Fat-to-Muscle Workout» мы с напарником Джонатаном Лоусоном описываем программу, которая, как кажется, преобразует жир в мышцы. Я говорю «кажется», потому что на самом деле нельзя превратить жировые ткани в мышцы. Однако Вы можете наращивать мышцы, одновременно сжигая жир, и наша программа позволяет делать именно это.

Данная программа использует в первом упражнении постепенно увеличивающийся в стиле пирамиды рабочий вес, тем самым удовлетворяя Вашу тягу к работе с тяжелыми весами. Мышцы получают микротравмы, выработка тестостерона подстегивается. Следом идет негативно-акцентированный подход с более легким весом - односекундные позитивы и шестисекундные негативы - который усугубляет микротравмы. А заканчивается программа для каждой части тела двумя быстрыми сетами с высоким числом повторений в упражнении для сокращенной позиции. Например, полноамплитудная схема в стиле РОФ для широчайших выглядит так:

Средняя позиция: тяга вниз на высоком блоке (пирамида)	3x9,7,4-6
Средняя позиция: тяга вниз на высоком блоке (НА)	1x7
Растянутая позиция: пуловеры с гантелью	1x9
Растянутая позиция: пуловеры с гантелью (НА)	1x7
Сокращенная позиция: тяга вниз на высоком блоке с прямыми руками	2x15-20

Вы будете испытывать мышечное жжение - ключ к высвобождению гормона роста - в негативно-акцентированных подходах с их 50 секундами под нагрузкой и в сетях с высоким числом повторений последнего упражнения. Исследования показывают, что мышечное жжение увеличивает производство ГР в геометрической прогрессии, а это в свою очередь обеспечивает длительную стимуляцию «преобразования» жира в мышцы. (Can J Appl Physio. 22:244-255; 1997)

Таким образом, эта программа дает вам следующее:

1. Тяжелую пирамидальную работу для инициации мышечных микротравм.
2. Негативно-акцентированную работу для инициации дополнительных микротравм и более длительное время под нагрузкой для высвобождения гормона роста.
3. Подходы с высоким числом повторений для мы-

Микротравмы мышц, которые проявляют себя в виде мышечной болезненности, ускоряют метаболизм после тренировки. Для восстановления мышечных микроразрывов требуется энергия, большое количество которой обеспечивают запасы подкожного жира. Таким образом, Вы фактически сжигаете жир, сидя и не делая никакой физической работы, или во время сна, пока Ваши мышцы восстанавливаются, растут и становятся сильнее

шечного жжения и дополнительного повышения уровня ГР.

Если Вы читали эту колонку, а также статьи «Тренируйся, питайся, расти» последние несколько месяцев, то знаете, что иной способ получить жжение и производящий гормон роста эффект заключается в быстрой 4X секвенции. (Я разъяснил метод 4X в вышеприведенном ответе). Вы можете использовать стиль 4X в последнем упражнении вместо высокоповторных подходов, включенных для получения финального пятиминутного взрыва ГР.

Если Вам нравится тренировка, которую Вы используете в данный момент, и Вы хотите ее придержать, то просто включите в нее негативно-акцентированные подходы и сеты с высоким числом повторений и/или 4X секвенцию для получения эффекта «превращения» жира в мышцы». И, в конечном итоге, Вы станете таким мускулистым и поджарым, как никогда ранее!

**Вопрос:** Я тренируюсь очень интенсивно. Тестируя тяжелую/легкую четырехдневную программу (из электронной книги «X-traordinary Muscle-Building Workouts») в течение трех месяцев, я набрал четыре килограмма, однако потом все прекратилось. За месяц никакого прогресса. Нужно ли просто взять перерыв? Я не хочу этого, потому что могу потерять ранее достигнутое. Хочу нарастить как можно больше мышц за кратчайшее время.

**Ответ:** Мы все этого хотим. Подозрения на кумулятивный стресс говорят мне, что Вам нужно взять недельный перерыв в тренировках. Однако, как и Вы, я сам очень люблю тренироваться и знаю, что, скорее всего, на это Вы не пойдете. Вы будете чувствовать, что мышцы съезжаются, хотя на самом деле этого не будет. Однако нужно что-то делать. Я предлагаю полностью отказаться от тренировок с тяжелыми весами. Знаю, что Вам нужна психологическая поддержка,

**НЕ ТОРМОЗИ!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

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



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

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**



Модель: Дерик Фарнсворт (Derrick Farnsworth)/Невье (Nevyev)

Вам нужно видеть и ощущать мышечную накачку, а также глубокую мышечную болезненность, сопутствующую росту, поэтому я советую перейти на методику 10x10 всего на две недели. Запомните, стиль 10x10 - это очень плотный тренинг, полный отказ от истощающих нервную систему силовых тренировок, которыми Вы слишком долго занимались.

Выберите всего одно большое упражнение для каждой части тела и тренируйтесь в стиле 10x10: используйте рабочий вес, с которым сможете выполнить, по крайней мере, 20 повторений, но выполняйте только 10. Между сетами отдыхайте только 30 секунд. Продолжайте использовать один и тот же вес и 30-секундные промежутки отдыха, пока не сделаете все 10 подходов из 10 повторений. Однако в нескольких последних сетах у Вас не должно хватать сил для выполнения всех 10 повторений. Если это не так, то немного

увеличьте вес на следующей тренировке. На каждую часть тела потребуется 10 минут.

Такая работа в течение двух недель позволит сухожилиям и связкам восстановиться, благодаря более легким весам и усиленному притоку крови. Также метод 10x10 даст ключевым 2А волокнам новый повод для роста - вы получите громадную, рвущую кожу накачку целевых мышц.

К тому же, Вы избежите резких всплесков кортизола. Это крайне важно, потому что кортизол - это гормон стресса, запускающий перетренированность. Он заставляет организм поедать мышечные ткани для получения энергии. Уровень кортизола взлетает до заоблачных высот при слишком тяжелых, выполняемых до отказа тренировках, подобных Вашим текущим тяжелым дням. Попробуйте метод 10x10, чтобы вновь начать расти. **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](http://www.sportservice.ru)

