



Четыре шага к успеху в построении МЫШЦ

Советы, которые
помогут вам
прибавить больше
мышечной массы

**Стив Холман и Джонатан Лоусон
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Когда вы пытаетесь нарастить мышечную массу настолько быстро, насколько это возможно, вы можете упустить из виду кое-какие моменты, и в конечном итоге это замедлит прогресс. Иногда все, что вам нужно – это напоминание для того, чтобы в голове зажглась лампочка: «О, да, все это время мне следовало делать именно это». Далее вы вносите изменения и – Бум! – появляется новый, мощный рост.

Конечно, если вы растете, словно сумасшедший, тогда, вероятно, нет причин вносить какие-либо кардинальные изменения. Но если это не так, то следующие напоминания помогут вам добиться более существенных результатов. Представляем вашему вниманию четыре важных шага к достижению успеха в построении огромных мышц.

1. Включайте в схему проработку мышц под разными углами

Большинство бодибилдеров нагружают каждую мышцу под разными углами. Они делают это потому, что не хотят упустить то, что могут дать им множество различных упражнений, – более крупные и плотные мышцы. Нагружая мышцы под разными углами, вы будете задействовать различные волокна и тщательнее их стимулировать. К примеру, исследования с использованием MRI показывают, что экстензии ног серьезнее нагружают некоторые мышцы квадрицепсов, такие как прямая мышца бедра и медиальная широкая мышца бедра. А упражнения в растянутой позиции, такие как сисси-приседания для квадрицепсов, разведения рук для груди, мертвые

тяги с прямыми ногами для бицепсов бедер и экстензии из-за головы для трицепсов, могут активировать спящие волокна через критический отклик – растяжка с отягощением – это шокирующий будильник, который приводит в действие больше мышечных волокон.

Этот факт подтверждает исследование на животных, в результате которого было обнаружено 300-процентное увеличение мышечной

массы после месяца тренировок на глубокую растяжку. Не было никаких стимулов, кроме прогрессивной работы на растяжку с отягощениями. Это как упражнения в растянутой позиции в POF-протоколе, тренировочной системе для наращивания мышечной массы, которую разработал Стив.

Для тех, кто не в курсе, поясним, что POF – это тренинг мышц с помощью упражнений в средней, рас-





Модель: Даррелл Холломан (Darrell Holoman)

тянутой и сокращенной позициях. К примеру, программа тренировки трицепсов в данном случае будет включать в себя жимы лежа узким хватом для работы в средней позиции, экстензии из-за головы для растянутой позиции и трицепсовые жимы вниз на блоке для сокращенной позиции. Для бицепсов можно выполнять тяги вниз на высокоом блоке хватом снизу для средней позиции, сгибания рук на скамье с обратным наклоном для растянутой позиции и концентрированные сгибания – для сокращенной.

Безусловно, вы можете выполнять для каждой части тела больше трех упражнений, которые предназначены для POF-протокола, но эта тройка является базой для достижения полноценной мышечной стимуляции.

2. Используйте двухкомпонентный тренинг

Поясним вкратце. Генерирующие усилия нити, которые находятся в мышечных волокнах, – это миофибриллы, откликающиеся на тяжелые веса и низкие повторения. Но также существует саркоплазма, «энергетическая» жидкость, которая расширяется в ответ на увеличенное время под нагрузкой – более 40 секунд – и/или короткие промежутки отдыха между сетами. А стимуляцию обоих этих компонентов можно получить с помощью техники 4X.

В 4X секвенции вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, но выполняете лишь 10, отдыхаете 35 секунд и снова приступаете к десятке, и так далее, пока не выполните все четыре подхода. В четвертом сете вы достигаете отказа, но если в нем вам удастся выполнить 10 повторений, то на следующей тренировке нужно будет увеличить вес в этом упражнении.

Короткие промежутки отдыха между подходами и чуть более высокое число повторений помогут расширить саркоплазму. Выполнение 10 повторений, по четыре секунды на каждое – одна секунда на подъем веса и три секунды на опускание – даст вам 40 секунд под нагрузкой. И, несмотря на то, что здесь вы используете умеренный

тоннаж, негативный акцент в каждом повторении способствует построению миофибрилл. Кроме того, кумулятивное утомление заставляет активизироваться большую часть мышечных волокон к четвертому сету.

Но помимо этого существуют и другие способы получения саркоплазматического расширения. Используя стандартный тренинг, вы можете получить больше саркоплазматической стимуляции с помощью более высоких повторений в упражнениях с увеличенным временем под нагрузкой, таких как трицепсовые жимы вниз на блоке, экстензии ног и сведения рук на тренажере. Это движения в сокращенной позиции POF-программы. Также можете добить мышцы с помощью расширяющего саркоплазму удара посредством нескольких сетов из 15-20 повторений.

К другим способам получения большей саркоплазматической стимуляции относятся дроп-сет, суперсеты и такие тактики удлиненных подходов, как частичные X-повторения в конце сета, негативы и сет с отдых/паузой.

3. Получайте оптимальное восстановление

С техникой 4X мышечное восстановление может проходить очень быстро, потому что здесь вы используете умеренные рабочие веса и подвергаете суставы меньшему стрессу. В результате этого высвобождение гормона стресса кортизола оказывается не таким сильным, поэтому, используя такую технику, большинство тренирующихся могут добиться более существенных результатов по сравнению с чрезмерно тяжелыми тренировками. Однако даже если вы используете метод 4X, со временем, в результате длительного тренинга может накопиться стресс. Именно по этой причине мы часто рекомендуем тренироваться по фазам, какую бы программу вы ни применяли.

Используя фазовый тренинг, вы тяжело работаете в течение четырех-шести недель, после чего идет низкоинтенсивная неделя перегруппировки и суперкомпенсации, – к примеру, переход на 3X секвенцию с рабочими весами для 4X секвенции. А если вы используете

стандартный тяжелый тренинг, то на такой неделе следует прекращать работу во всех рабочих сетах тогда, когда до отказа остается всего два повторения.

Джонатан очень успешно использовал такие однонедельные фазы без достижения отказа во время эксперимента Size Surge, в результате которого ему удалось набрать 9 килограмм мышц всего за 10 недель (его фотографии «до и после» можно посмотреть на www.SizeSurgeWorkout.com). В этом эксперименте он использовал стандартный высокоинтенсивный тренинг всего лишь с несколькими сетами на каждую часть тела, однако, немалую часть этой мышечной массы он все-таки строил повторно, поскольку потерял ее в прошлом и потом наращивал заново. Таким образом, мышечная память может облегчить процесс наращивания мышечной массы, поскольку восстановление потерянных мышц идет гораздо легче, чем построение новых. И, тем не менее, ему также удалось нарастить новую мышечную массу – более 4 килограмм. Фазовый тренинг крайне важен, если вы не хотите столкнуться с перетренированностью и намерены продолжать прогрессировать.

4. Сделайте питание анаболическим

Скорее всего, вы знакомы с базовыми принципами бодибилдерской диеты, но повторю их:

- Потребляйте пищу шесть раз в день, получая при этом, по меньшей мере, 30 грамм протеина с каждым приемом пищи и еще больше непосредственно после тренировки.

- Старайтесь потреблять в основном углеводы с низким гликемическим индексом, а сразу после тренировочной сессии – с высоким.

- Общий дневной объем углеводов должен составлять примерно 250 грамм, в зависимости от веса тела и целей по сжиганию подкожного жира, а дневная сумма получаемого протеина должна составлять где-то два грамма на килограмм вашего собственного веса.

Вывод: Не забывайте достаточно



Модели: Эренек Воргара (Zdenek Vorgeza)

есть и почаще употреблять протеин. Программы проработки мышц с разных углов, двухкомпонентный тренинг, оптимальное восстановле-

ние и анаболическое питание - вот перечень ключевых принципов наращивания мышечной массы, в который следует заглядывать почаще.

Следуя этим принципам, – а также прилагая усилия, – вы сможете добиться серьезного успеха в построении мышц. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**MD CREATINE
MD CREATINE CAPS**

**MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах**

MD BCAA

**комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина**

**MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS**

**полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках**



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru