

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

ДОБИТЕСЬ УСПЕХОВ В ЖИМЕ ЛЕЖА, ИСПОЛЬЗУЯ ФОРМУЛУ 10Х

Существует множество способов нарастить мышечную массу и увеличить силу, используя знаменитый протокол 10x10. Мы советуем использовать его преимущественно во время трехнедельной фазы, ориентированной на плотность, во время которой рост мышц стимулируется процессами, протекающими в саркоплазме мышечных волокон типа 2А. В совокупности этот процесс отличается от увеличения силы, вызванного ростом миофибриллярных структур.

В нашей вариации мы предлагаем использовать легкий вес, с которым вы могли бы сделать 20 повторений, однако выполнять лишь 10. Затем вы отдохнете 30 секунд и сделаете еще 10 повторений и продолжите так до тех пор, пока не выполните 10 сетов из 10 повторений. Если вы чувствуете, что последние несколько сетов даются вам слишком тяжело, не обязательно доводить до 10 повторений. Однако если в десятом сете вы сделали все 10 повторений, то на следующей тренировке следует увеличить рабочий вес.

После нескольких месяцев тренировок в обычных мощностных сетах, вы оцените поразительный эффект трехнедельной фазы 10x10 мышечный рост. К тому же, 10x10 требует выполнения лишь одного упражнения на ту или иную часть тела, и преимущественно воздействует лишь на выносливостный мышечный компонент.

Кроме того, схему 10x10 можно использовать в программе тяжелой/легкой нагрузки. В легкий день выполняйте лишь одно упражнение на определенную мышцу по схеме 10x10. На следующей тренировке на эту же часть тела вы будете работать с тяжелым весом, используя традиционные мощностные сеты. Чередование мощностной и объемной нагрузки даст вам больше мышечных размеров, поскольку будет воздействовать на оба компонента мышечных волокон типа 2А, особенно склонных к росту.

Формулу 10x10 можно также использовать для увеличения силы, это одна из любимейших формул известного тяжелоатлетического тренера Чарльза Поликина (Charles Poliquin). Мощностной вариант метода 10x10 Поликина основывается на концепции Немецкого объемного тренинга. Однако, если вы сосредоточены на силе, имеется три отличия:

1. Количество повторений будет снижено до четырех или пяти.
2. Перерывы между сетами увеличатся до 90 секунд по сравнению с 30 секундами нашей версии, ориентированной на плотную работу.
3. За две тренировки подряд нагрузка увеличится на 10 процентов – 5 процентов на каждой тренировке, –



Модель: Дерик Фаррисворث (Derrick Farrisworth)/Невье (Nevieux)

однако, количество повторений будет снижаться на одно для каждого увеличения рабочего веса.

Если последний пункт не совсем ясен, приведем наглядный пример для спортсмена, который выполняет жим лежа со 100 кг в 10 повторений:

Первая тренировка: 10 сетов из пяти повторений с весом 100 кг

Вторая тренировка: 10 сетов из четырех повторений с весом 105 кг

Третья тренировка: 10 сетов из трех повторений с весом 110 кг

Четвертая тренировка: 10 сетов из пяти повторений с весом 105 кг

Пятая тренировка: 10 сетов из четырех повторений с весом 110 кг

Шестая тренировка: 10 сетов из трех повторений с весом 115 кг

НАУЧНЫЙ ПОДХОД !

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE - это:
- Высокоусвояемый комплекс молочных белков и углеводов по усвоимости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоимости сложки углеводов
- Формула

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, мальто-картофель, ксантан, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферолат, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, фолиевая кислота, гидроксибензол, витамин B12, фолиевая кислота, никотин, белок, крахмал (содержит муку шоколада).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 ккал (4258 кДж)	1525 ккал (6383 кДж)
Белки	73,5 г	109,5 г
Углеводы	81 г	121,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Жирные кислоты	Минимум 1 г	Минимум 1,5 г
Витамины		
Витамин С	90 мг	135 мг
Витамин Е	10,5 мг	15,75 мг
Витамин В1	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В2	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В6	1,5 мг	2,25 мг
Витамин В12	10,5 мкг	15,75 мкг
Витамин В3	0,15 мг	0,225 мг
Витамин Н	12,5 мкг	18,75 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Эссенциальные аминокислоты	на 100 г	на порцию
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Сериновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,0	3,0
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Изолейцин*	0,3	0,45
L-Треонин*	0,4	0,6

MMG BASE - это:
- Высокоусвояемый комплекс молочных белков и углеводов по усвоимости сложки углеводов
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоимости сложки углеводов
- Формула

ПОПРОБУЙ
Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!

ШОКОЛАД

WHEY PROTEIN COMPLEX

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



Модель: Стэн МакКуэй (Stan McCuay)/Невус (Neveux)

Если верить Поликвину, так вы скоро сможете выполнить жимы лежа из 10 строгих повторений с весом 115 кг, увеличив рабочий вес на 15 кг. Закономерность не всегда именно такая, однако, это то, к чему нужно стремиться.

Поймите, что отдыхая в два-три раза дольше, чем во время ориентированных на плотную работу тренировок 10x10, вы продлеваете свои 10 мощностных сетов. Как мы уже говорили, схема 10x10 с короткими перерывами работает на увеличение мышечной массы, в то время как силовая схема 10x10 – а по сути 10x5-4-3 – будет оказывать лишь косвенное воздействие на ваши объемы. Ввиду меньшего количества повторений и более длительных перерывов этот эффект будет не таким выраженным.

Хотите как можно быстрее увеличить рабочий вес – используйте силовую схему Поликвина 10x10 в жиме лежа или испытайте ее в каких-либо других упражнениях для достижения высоких результатов. **IM**

После нескольких месяцев тренировок в обычных мощностных сетах, вы оцените поразительный эффект трехнедельной фазы 10x10 мышечный рост

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