

# Идеальный

# СПЛИТ

**Стив Холмэн  
(Steve Holman)**

**Фотограф : Майкл Невье  
(Michael Neweux)**



**М**ногие бодибилдеры перепробовали чуть ли не все существующие в природе тренировочные сплиты в надежде обрести заветные объемы. Одни предпочитают тренинг в стиле «тяги-жми», другие объединяют тренинг ног и рук в одну тренировку, а грудь, спину и дельты – в другую. Третьи вообще концентрируются на одной или двух мышечных группах за занятие, тренируя каждую часть тела раз в неделю.

Большинство натуральных бодибилдеров просто не в состоянии следовать методике одна-мышечная-группа-один-раз-в-неделю. Даже во времена Арнольда чемпионы, которые использовали минимум анаболических препаратов, тренировали каждую мышцу два или даже три раза в неделю. Они тренировались шесть раз в неделю и, возможно, именно поэтому им понадобилось сводить все в систему.

Итак, как выглядит идеальный сплит для натурального атлета?

Модель: Трики Джексон (Tricky Jackson)

# для набора мышечной массы



Модель: Дэн Декер (Dan Decker)

Похоже, я, наконец, нашел идеальный сплит, который дает невероятные результаты практически любому спортсмену (поиск занял у меня каких-то 30 лет!). Опробовав его, не думаю, что теперь перейду на какой-либо другой. Он представляет собой комбинацию программы 4X Mass Workout – направленная/опосредованная нагрузка, и Фазы 1 программы Size Surg. Благодаря этой системе, мой напарник по тренировкам сумел набрать 9 кг всего за 10 недель. Вот как она выглядит:

**Понедельник:** Грудь, спина, трапеции/дельты, пресс

**Вторник:** ноги

**Среда:** дельты, трицепсы, бицепсы, предплечья

**Четверг:** отдых

**Пятница:** мертвые тяги, грудь, спина, трапеции/дельты, икры

**Выходные:** отдых



Модель: Дэрелл Джи (Дарул Сее)



# ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



**MD WHEY 75** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

**Упаковка: 810 г**

**MD MASS** – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;

смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;

комплекс десяти витаминов;

**Упаковка: 600 г, 1,68 кг**

**MD PROTEIN** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

**Упаковка: 450 г, 1,38 кг**

**MD ISOLATE** – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а

L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD WHEY** – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;

комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD GAINER** – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

**Упаковка: 600 г, 1,76 кг**

**MD PROTEIN BAR** с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

**Упаковка: 12 батончиков в коробке**



MUSCULAR DEVELOPMENT



## MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

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

## Руки только раз в неделю?

Тренировка рук только раз в неделю взята из методики Size Surge. Учитывая, что у вас в программе наличествует опосредованная нагрузка на руки в понедельник и пятницу – жимы, отжимания на брусьях, тяги к груди широким хватом на высоком блоке, тяги к поясу, пулловеры (да, они нагружают длинную головку трицепса), получается, что ваши руки получают недостаточное количество работы каждую неделю. Я точно помню, как Джонатан впервые опробовал методику SS, и руки оказались первой мышечной группой, среагировавшей на тренинг, хотя целенаправленно он тренировал их только в среду.

А что насчет тренировки ног раз в неделю? Помните, что пятничную тренировку мы начинаем с мертвых тяг. Это обеспечивает великолепную нагрузку на спину вкупе с дополнительной тренировкой ног.

Исследования показали, что в результате большой нагрузки на квадрицепсы им требуется много времени на полное восстановление, поэтому для большинства тренирующихся чудеснейшим образом срабатывает принцип сочетания прямой/непрямой нагрузки. Опять же, всегда есть возможность добавить немного работы для ног, если вы чувствуете, что вышеуказанной вам лично не хватает.

### Строим ноги

Приведенный выше сплит довольно универсален в плане возможности его адаптации под свои нужды. Если вам нужно больше работы для ног, то можно включить в программу экстензии или жимы ногами после выполнения мертвых тяг или же убрать мертвые тяги и провести отдельную тренировку ног в субботу. Таким образом, ваш сплит будет выглядеть так:

**Понедельник:** грудь, спина, трапеции/дельты, пресс

**Вторник:** ноги

**Среда:** дельты, трицепсы, бицепсы, предплечья

**Четверг:** день отдыха

**Пятница:** грудь, спина, трапеции/дельты, икры

**Суббота:** ноги

**Воскресение:** отдых

Модель: Даниэль Секереччи (Danièle Seccherchi)



Да, вы тренируетесь пять дней в неделю, но ваши дни отдыха распределены таким образом, чтобы вы успевали восстанавливаться. Если же этого не происходит, то ликвидируйте субботнюю тренировку ног и верните обратно мертвые тяги в пятницу. Попробуйте сделать экстензии ног и сгибания ног на тренажере, чтобы добиться чувства удовлетворения от проделанной работы и качественного жжения в мышцах нижней части тела.

### Еще больше работы для рук

Как уже говорилось выше, ваши руки получают достаточное количество опосредованной работы в понедельник и пятницу за счет всех этих жимов, тяг блоков и гантелей, отжиманий и тому подобного. Таким образом, стимул для максимального мышечного роста им уже дан. Но если вы все равно хотите сделать чуть больше, то вот пара простых способов:



Мускулы  
Мини Рокс (Whitney Perle)

**1. Добавьте дополнительное упражнение для трицепсов после работы на грудь, плюс еще одно для бицепсов – после спины в пятницу.**

**2. Сделайте отдельную тренировку рук в субботу, а если вы уже тренируете в этот день ноги, то воспользуйтесь советом номер 1.**

Если вы все же решили добавить упражнения для бицепсов и трицепсов в пятницу, то попробуйте каждую неделю чередовать различные упражнения. К примеру, в первую неделю выполните жимы гантелей из-за головы и подъемы гантелей на бицепс сидя на наклонной скамье – растянутая позиция по Протоколу Позитивных Мышечного Напряжения (POF). На следующей неделе сделайте жимы вниз на высоком блоке на трицепс и концентрированные сгибания на бицепс (последние – это сокращенная позиция согласно POF). Такое варьирование угла воздействия позволит мышечным волокнам бицепсов и трицепсов работать каждый раз по-новому.

Если вам кажется, что простого добавления упражнений недостаточно, то проведите отдельную тренировку рук в субботу. Если в субботу вы уже тренируете ноги, то просто добавьте к ним руки или же устройте чередование: одну неделю выполняйте мертвые тяги в пятницу для опосредованной нагрузки на ноги и самостоятельную тренировку рук в субботу. На следующей неделе выполните тренировку рук в пятницу, а в субботу сделайте отдельную тренировку для ног. Такое варьирование позволит поддерживать высокий уровень мотивации, интереса к тренировкам, а также обеспечит умопомрачительный рост.

### Прямая/непрямая нагрузка

Прямая/непрямая нагрузка, которую получают руки в рамках недельного сплита, очевидна, но другие мышечные группы также не остаются в стороне, и это отлично работает для набора мышечной массы, если только такой системой не злоупотреблять. К примеру, тренировка трапеций и дельт в понедельник и пятницу может включать некоторое количество сетов тяг к



Модель: Гер Смайерс (Greg Smyers)

подбородку. Это прекрасно «убьет» трапеции, а заодно и дельтовидные. Если же вам нужно еще работы на дельты, то можете в дополнение ко всему выполнить пару сетов подъемов рук с гантелями в стороны сидя.

Другой вопрос: а что, если вам кажется, что между тренировкой груди и спины по понедельникам и пятницам проходит слишком много времени, а вы успеваете восстановиться раньше? Ответ: выполните жимы лежа узким хватом в качестве упражнения на трицепсы и тяги высокого блока обратным хватом для бицепсов в среду. Таким образом, вы сможете закачать дополнительное количество крови в мышцы груди и спины в день тренировки рук. Начиная каждую тренировку верхней части рук с этих двух упражнений, и вы существенно увеличите размеры и детализацию спины и груди.

Вы также должны были заметить, что мышцы пресса получают нагрузку только раз в неделю – по понедельникам. Мы вначале делали упражнения на пресс еще и в пятницу, но потом я понял, что, как и в случае с руками, пресс получает большое количество непрямой работы за неделю во время выполнения таких упражнений, как

приседания, мертвые тяги, пулловеры и жимы лежа. Я разговаривал на эту тему с натуральным атлетом-профессионалом IFBB Дейвом Гудином, который, по его словам, также тренирует пресс только один раз в неделю по той же причине, а в межсезонье он не тренирует его вообще. И его талия остается узкой и более очерченной.

Икры получают прицельную нагрузку в четверг – здесь я рекомендую полностью использовать методику POF. К примеру, жимы носками с экстензиями коленей в тренажере для жимов ногами, подъемы на носки стоя в наклоне, подъемы на носки стоя. В пятницу, таким образом, вы выполняете более легкую тренировку: скажем, несколько сетов упражнения для икроножных мышц и затем – подъемы на носки сидя в тренажере. Кардиотренировки в выходные дадут икрам дополнительную нагрузку, так что не переусердствуйте в пятницу.

Как видите, это очень гибкий, высокоэффективный сплит, который обеспечивает нагрузку всем группам мышц при четырех тренировках в неделю. Терпеть не могу всякие поговорки, но одна здесь будет к месту: «Не попробуешь – не узнаешь». **IM**



# НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ  
СВЯЗОК  
КОЖИ  
НОГТЕЙ**

**МИХАИЛ БЕКОВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



## ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

