

Стив Холмэн (Steve Holman)

# ЛУЧШАЯ ТРЕНИРОВКА ПРЕССА - РАЗ В НЕДЕЛЮ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Собираюсь начать работать по программе Size Surge. Согласно приведенным в ней рекомендациям, пресс тренируется только раз в неделю - по средам. Могу я добавить еще работу на мышцы пресса в две другие тренировки?

**Ответ:** Можете, но я вам не рекомендую этого делать. Ваш пресс и так получит мощную прицельную нагрузку за счет такого базового упражнения, как приседания, которое вы будете выполнять два раза в неделю – в понедельник и в пятницу. А приседания

– это лучшее упражнение для пресса из всех существующих.

Вот что пишет о тренировке пресса Дейв Гудин, натуральный атлет, профессионал IFBB и автор статей IM, недавно выпустивший новую электронную книгу «Техасский метод набора сухой мышечной массы» (ее можно найти на X-Workouts.com):

«Я тренирую пресс раз в неделю. Если ваш пресс хорошо откликается на тренинг, а вы нагружаете его слишком сильно, то результатом ваших занятий станут лишние сантиметры на талии. Так случилось у меня, и мне пришлось резко понизить количество работы на пресс для уменьшения талии».

После прочтения этого и апробации на практике я пришел к аналогичному выводу. Моя талия сузилась, когда я начал тренировать пресс только раз в неделю, и это при том, что моя зимняя диета не отличалась строгостью. Кроме того, узкая талия позволит верхней части тела визуально казаться больше. Дейв весит 77 кг при росте 174 см, но выглядит значительно крупнее благодаря узкой, прорисованной талии.

На данный момент моя тренировка пресса выглядит следующим образом:

Подъемы коленей на наклонной скамье – 4x10

Кранчи на Ab Bench или полноамплитудные кранчи – 3x12

Она позволяет мне в полной мере проработать мышцы пресса, согласно моей схеме Позитивных Мышечного Напряжения, с помощью всего-навсего двух упражнений: в средней позиции это подъемы коленей на наклонной скамье, а в растянутой и сокращенной - полноамплитудные кранчи. Оба упражнения я выполняю в стиле 4X, отдых между сетами 30 секунд, одинаковый вес в каждом сете.



Модель: Дейв Гудин (Dave Goodin)/Нэвье (Nevue)

Помните, что кранчи, выполняемые на полу, не позволяют нижнему отделу позвоночника прогнуться, а верхнему - опуститься ниже горизонтальной плоскости, так что в этом упражнении вам никогда не удастся реализовать растянутую позицию для мышц пресса. Именно по этой причине я выполняю либо кранчи на Ab Bench, либо полно-амплитудные кранчи на обычной скамье.

Ab Bench имеет круглый валик в районе поясницы, таким образом, в начальной фазе движения пресс оказывается в слегка растянутом положении. Для выполнения кранчей на обычной скамье для жима лежа вы ложитесь на нее ногами к стопорам и располагаете лодыжки на грифе. В стартовой позиции плечи должны чуть выступать за край скамьи. Теперь прогнитесь, и пресс окажется в несколько растянутом положении. Теперь начинайте выполнять кранчи в полной амплитуде, позволяя плечам опускаться ниже уровня скамьи в каждом повторении.

Программа Size Surge предусматривает выполнение пары сетов подъемов коленей на наклонной скамье и обычных кранчей в конце тренировки по средам, когда вы напрямую нагружаете руки. Нагружайте мышцы пресса на полной амплитуде движения один раз в неделю, - и это все, что вам нужно для хорошо очерченной середины корпуса.

**Вопрос:** Многие бодибилдеры в межсезонье начинают работать на силу. Они стремятся к большим весам, так что и рост мышц не заставляет себя долго ждать. Я подумываю над тем, чтобы начать выполнять фазу 1 из программы Size Surge с той же целью. Планирую использовать в основном базовые упражнения и большие веса, тренируясь три раза в неделю, чтобы обеспечить достаточное время для восстановления и мышечного роста. Целесообразно ли следовать данной программе 10 недель, прежде чем перейти к фазе 2?

**Ответ:** Вы правы, даже Арнольд прибегал к 2-3-месячным силовым циклам, устраивая их обычно зимой, начиная с января, но это не означало, что он работал с большими весами и малым числом повторений в каждом упражнении. И я объясню, почему. Это проблема многих тренирующихся с железом: они на протяжении долгого периода времени тренируются тяжело в каждом упражнении, без перерывов, забывая о саркоплазматической составляющей мышечного роста.

К примеру фаза 1 программы Size Surge выглядит следующим образом:



Модель: Келечи Опарал/Невею (Neveux)

Жим лежа – 2x7-9

Разведения рук с гантелями лежа – 1x7-9

Жимы гантелей на наклонной скамье – 2x7-9

Она позволит вам существенно поднять силовые показатели, а также увеличит размер миофибрилл. Миофибриллы – это органеллы клеток поперечнополосатых мышц, состоящие из саркомеров, структур длиной около 2,5 мкм. Каждый саркомер содержит два типа протеиновых филаментов: тонкие миофиламенты из актина и толстые филаменты из миозина. Исследования на данный момент показывают, что миофибриллярный рост не является основополагающим в плане увеличения мышечных размеров.

Так что миофибриллярный тип тренинга годится только для небольшой пятидневной фазы силового/культуристического тренинга, как в Size Surge, но по ее окончании вы должны изменить стиль тренировок, чтобы увеличить количество саркоплазмы -





энергетической жидкости, наполняющей клетки. Саркоплазма состоит из митохондрий, гликогена (углеводов), АТФ (креатина), нерецепторных протеинов, а также других ключевых факторов роста. Она лучше всего откликается на тренинг с высоким количеством повторений, длительным временем нахождения целевой мышцы под нагрузкой и небольшими паузами отдыха между сетами.

Конечно, если вас интересуют исключительно силовые показатели, то 10 недель силового тренинга вполне сработают. Однако учтите, что вы можете сильно потерять в объемах, если перед этим успели запустить саркоплазматический рост предыдущей тренировочной программой. Многие бодибилдеры предпочитают тренироваться на силу на протяжении

всей зимы, поглощая при этом огромное количество еды и набирая лишний жир. Они, действительно, становятся больше, но не за счет новых мышц – саркоплазма начнет исчезать по мере увеличения жировых клеток. Думаю, это не то, что вам нужно, и это типичная ошибка «загрузок».

Если вы стремитесь к максимальной мышечной массе, то не стоит длительное время игнорировать саркоплазматический механизм мышечного роста. Спустя пять недель силового тренинга я рекомендую использовать в вашей тренировке груди саркоплазматический взрыв. Путей его получения несколько. Арнольд, к примеру, выполнял изолирующие движения с высоким количеством повторений – от 12 до 15 – в тех же самых разведениях рук, например.

Фаза 1 Size Surge не предполагает изолирующих упражнений для каждой части тела, так что придется немного поимпровизировать и постараться выполнить некое многосоставное упражнение на несколько мышечных групп с высоким числом повторений. К примеру, вместо выполнения двух сетов из семи-девяти повторений в каждом упражнении вы можете прибегнуть к следующей схеме:

Подтягивания или тяги на высоком блоке – 2x7-9

Тяги штанги к поясу в наклоне – 2x12-15

В пятницу, когда будете работать по данной схеме вновь, можете поменять количество повторений местами: сделать 2 сета из 7-9 повторений в тягах к поясу, а потом 2 сета из 12-15 повторений в тягах на высоком блоке. Лично я предпочитаю ставить первым упражнением с меньшим числом повторений. Такой же принцип применяется к жимам и к тягам штанги к подбородку для дельт в первой фазе Size Surge.

Разумеется, в высокоповторных упражнениях я предпочитаю работать по методике набора массы 4X, чтобы дать мощнейший стимул росту саркоплазмы. Арнольд выполнял около четырех высокоповторных сетов в изолирующих упражнениях во время работы по силовой/культуристической программе, так что вы, можно сказать, попали в хорошую компанию.

Вместо высокого числа повторений вы можете в упражнениях для каждой части тела использовать систему 4X. Возьмите вес, с которым можете осилить 15 повторений, но выполните только 12. Отдохнув



# 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)







Модель: Рейнхарт Марка (Reinhart Marco) / Невея (Neveia)

40 секунд, сделайте еще 12 – и так до тех пор, пока не завершите четыре сета. В четвертом выполняйте повторения до отказа. Если вы смогли выполнить 12 повторений, то на следующей тренировке немного увеличьте вес или попробуйте сделать 4x13 с тем же весом.

Жим лежа – 2x7-9

Разведения рук лежа на скамье (в стиле 4X) – 4x12  
Жимы гантелей на наклонной скамье – 2x7-9

Вы говорите, что не собираетесь ее использовать. Но все же фаза 2 программы Size Surge предполагает полноамплитудную работу, согласно принципу Позиций мышечного напряжения (POF), для каждой мышечной группы на протяжении пяти недель. Завершающее упражнение в сокращенной позиции – вроде жимов вниз на высоком блоке для трицепсов или перекрещиваний рук в кроссовере для груди – вызывает окклюзию, то есть, блокировку кровотока, являющуюся спусковым крючком саркоплазматического роста. Для достижения еще лучших результатов

в наборе мышечной массы я сейчас рекомендую тренирующимся использовать методику 4X в большинстве упражнений в сокращенной позиции.

Многие эксперты, такие как Mr.America Даг Бригноле, считают, что саркоплазма обеспечивает от трети до двух третей потенциала мышечного роста. Недавно ему удалось добиться хорошего роста, используя тренинг на утомление с умеренными весами. Так что работайте по методике 4X ради новых успехов в наборе мышечной массы.

**Вопрос:** Что такое Тренинг Начального Т-Взрыва?

**Ответ:** Начинаем тренировку с мертвых тяг или приседаний, аналогично фазе 1 программы Size Surge. Вот схема сплита:

Понедельник: квадрицепсы, бедра, грудь, спина, дельты

Среда: мертвые тяги, икры, руки, пресс

Пятница: Квадрицепсы, бедра, икры, грудь, спина, дельты

Вы получаете мощный всплеск тестостерона, когда ставите тяжелое многосуставное упражнение первым в программе. Вот что обнаружили ученые – доктора физиологии Якоб Вилсон и Габриель Вилсон – во время исследования, в ходе которого участники либо тренировали руки отдельно, либо прорабатывали руки после ног:

«Как и предполагалось, в случае, когда спортсмены тренировали руки после ног, наблюдалось увеличение объемов в самой широкой части руки – в области пика бицепса. У тех же, кто не делал приседания, изменений размеров рук не наблюдалось. Еще при тренировке рук вместе с ногами было отмечено увеличение силовых показателей в подъеме на бицепс, а также другие благоприятные изменения в плане мышечной адаптации».

Вывод: Тестостерон, который выбрасывается в кровь после тяжелого упражнения, поставленного первым в программе, способен оказать существенное анаболическое воздействие на тренируемые следом за этим другие мышечные группы. Это удивительное открытие в области построения мышц. В вышеописанном исследовании обхват руки и силовые показатели выросли весьма значительно.

Я считаю, что основной причиной эффективности программы Size Surge в плане построения мышечной массы является существенный подъем тестостерона в начале каждой тренировки. **IM**



НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО

# MD

# MUSC



## ЗАЩИЩЕННОЕ

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

розничные заказы: (499) 968-6244



СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

# ULAR DEVELOPMENT

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



**КАЧЕСТВО**

оптовые продажи: (499) 968-6240

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