



МАКСИМАЛЬНАЯ МАССА

Отрывок 3: Эксперименты
с X-повторениями

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Давайте вернемся немного назад – ведь вам, вероятно, интересно узнать, откуда вообще взялись X-повторения. Мы оба работаем в журнале IRON MAN, и это означает возможность обратиться за консультацией к лучшим умам в области бодибилдинга. Мы любим испытывать на себе различные методики, о которых узнаем из тех или иных источников (при условии, что в этом есть смысл, конечно), и впоследствии отчитываться о результатах в нашем журнале.

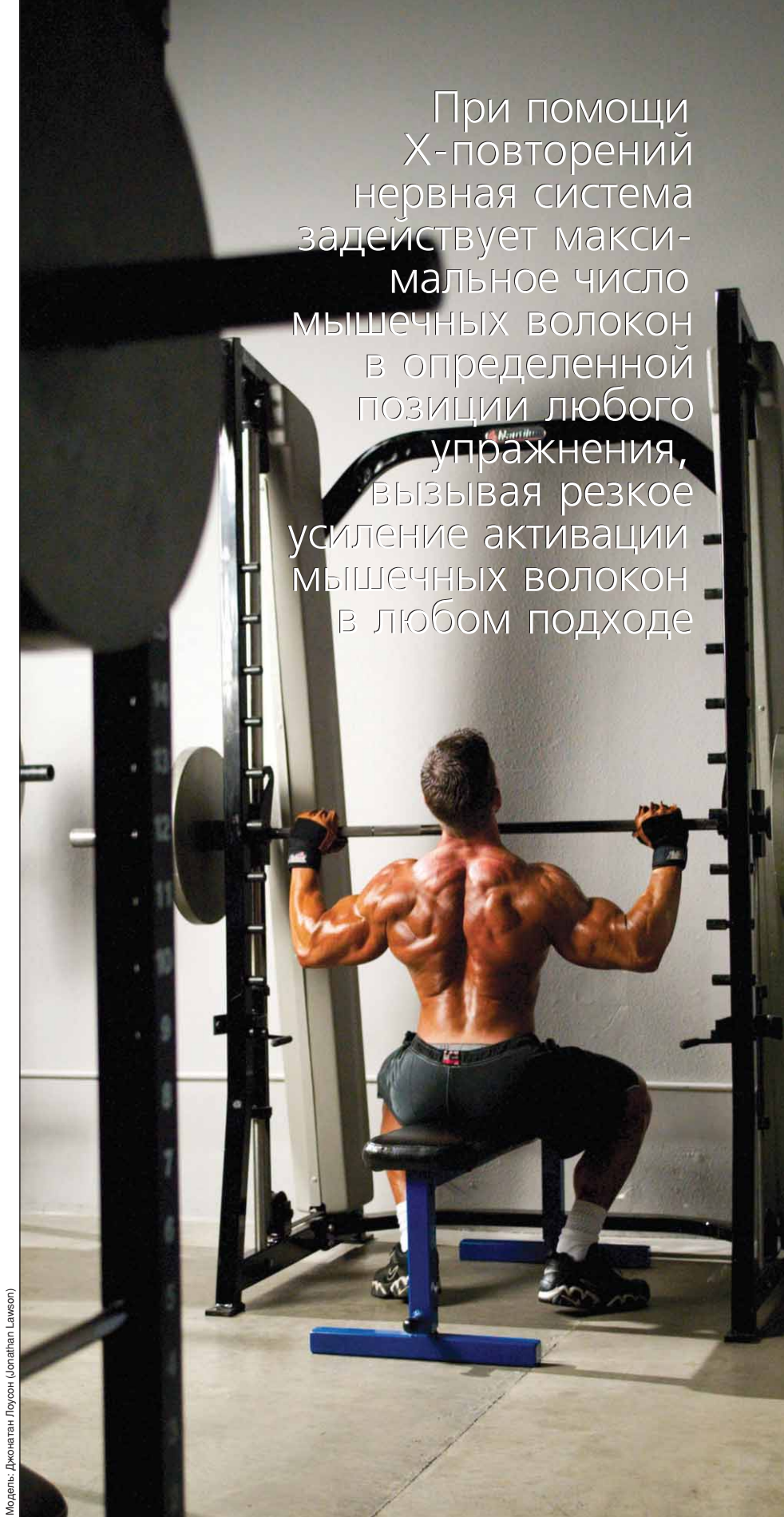
Не забывайте, что бодибилдинг заключается не только в том, чтобы стать больше. Да, это значительная часть данного спорта, однако чтобы заполучить эту точеную гранитную фигуру, приходится также избавляться от жира. То есть ты должен стать настолько поджарым, насколько это возможно, оставаясь при этом максимально большим. Речь идет о пятипроцентном уровне подкожного жира. Именно тогда вы и начнете ловить на себе восхищенные и удивленные взгляды, демонстрируя оголенный торс (К нам, действительно, подходили люди на пляже, в парке, после пристального разглядывания говоря: «Боже мой! Вы выглядите потрясающе!»)

Каждое лето для фотосессии (и, конечно же, чтобы просто здорово выглядеть на пляже) мы стараемся стать более мускулистыми и поджарыми. Несколько лет нам казалось, что прогресс остановился – каждый раз, достигая пика, мы выглядели практически так же, как в предыдущем году.

Однажды к нам в офис пришла целая пачка статей о статическом тренинге, также известном как изометрический, от трех уважаемых авторов. Одному из них удалось построить руки обхватом 53 сантиметра при помощи четырех подходов для бицепсов и трицепсов, выполняемых дважды в неделю. И при этом он не использовал стероидов. Он утверждал, что секрет его успеха – в компундных упражнениях, выполняемых с изометрической паузой в нужном участке амплитуды движения в конце каждого подхода.

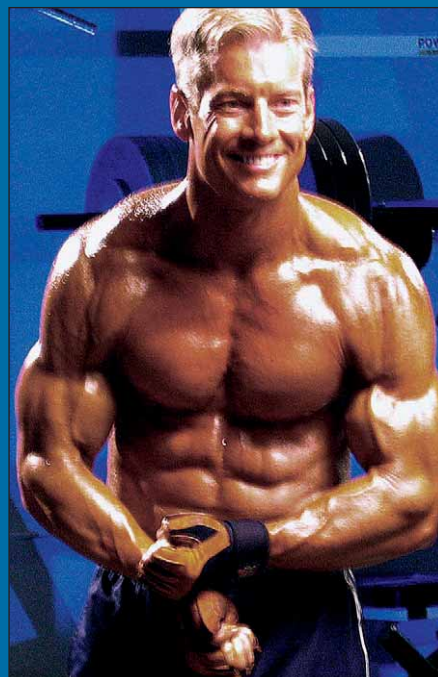
Мы отнеслись к этому скептически, но решили, что в этом есть некоторый смысл. Два других спортивных ученых говорили об анаболическом потенциале статического тренинга, о выполнении удержаний

При помощи X-повторений нервная система задействует максимальное число мышечных волокон в определенной позиции любого упражнения, вызывая резкое усиление активации мышечных волокон в любом подходе



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Наши результаты с X-повторениями



на различных участках амплитуды любого упражнения. Затем было опубликовано исследование, которое показало, что в некоторых случаях изометрические сокращения потенциально обладают таким же эффектом построения мышц, как и динамические полноамплитудные

подходы, если не лучшим. Это интересно!

Далее мы собрали еще несколько кусочков мозаики наращивания мышц. Наше собственное исследование показало, что большинство тренирующихся прекращают выполнение стандартного динамического

сета вследствие отказа нервной системы, оставляя слишком большое количество мышечных волокон недостижимыми или абсолютно незатронутыми. Именно в тот момент, когда в работу включаются быстросокращающиеся волокна, нервная система отказывает. Вот по-

чему большинство бодибилдеров выполняют так много подходов – но даже это многим не приносит желаемого результата, потому что каждый раз нервная система подавляет активацию роста. Теперь вы начинаете понимать причину того, почему большинству тренирующихся требуется такое большое количество времени для построения значительной мышечной массы. Чтобы обойти препятствие в виде нервной системы, которое мешает оптимальной мышечной стимуляции, требуется много времени и уйма сетов. Или нет?

Может ли изометрическое сокращение, выполняемое на правильном участке амплитуды движения в конце стандартного подхода, форсировать большую активацию нервной системы, нагрузить больше волокон и в геометрической прогрессии увеличить силу наращивания мышц в рамках любого сета? И наука, и свидетельства некоторых людей говорят, что да. Именно так и поступал автор с руками в 53 сантиметра. Мы хотели протестировать эту методику, однако после нескольких тренировок обнаружили, что небольшие динамические пульсации работали лучше, чем удержания. Почему? Небольшое динамическое воздействие эффективнее, потому что для получения оптимального отклика нервной системе необходимо наличие некоторого движения, даже если это движение небольшое (смотрите цитату доктора Филипа Гардинера во втором отрывке).

При помощи X-повторений нервная система задействует максимальное число мышечных волокон в определенной позиции любого упражнения, вызывая резкое усиление активации мышечных волокон в любом подходе. А это, в свою очередь, существенно усиливает стимуляцию роста, не говоря уже о силе. И все это при помощи всего лишь нескольких подходов. Сначала мы относились к этому скептически, однако как только начали использовать X-повторения, сразу убедились в их результативности. Мы начали применять эту методику в конце мая 2004 года и месяц спустя оказались в такой феноменальной форме, что смогли провести фотосессию раньше. Джонатан был поражен, когда всего спустя месяц тренировок с X-повторениями в поджаром состоя-



Модель: Крис Джелали (Chris Jellali)

нии он стал весить больше, чем когда либо, к тому же он стал крупнее, а рельефность – максимальной. Стив, обладающий гораздо меньшим потенциалом в наращивании мышц, в свои 44 года тоже добился резкого улучшения в размерах, силе и форме всего за один месяц. Взгляните на фотографии, которые были сделаны до и после того, как мы начали использовать X-повторения. Даже мы были в шоке! И, между прочим, это без использования стероидов, трюков с фотографиями или компьютерной обработки.

Например, за неделю до фотосессии, когда мы по идее должны были быть истощенными и слабыми, мы без проблем за одну тренировку добавили 32 килограмма в подъемах на носки! Подобный прогресс наблюдался и в других упражнениях, – и это после того, как мы наполовину сократили программы для каждой

части тела из-за увеличения интенсивности за счет X-повторений. (Программа, которую мы использовали в течение тех последних недель, представлена в конце двенадцатой главы.)

Мы верим, что X-повторения помогут и вам вывести фигуру на новый уровень объемов и мускулистости быстрее, чем когда бы то ни было, и с меньшими затратами времени. Для начала вы можете применять их только в одном упражнении на каждую часть тела – в основном упражнении для каждой мышцы. Таким образом, пришло время определить лучшее упражнение для каждой части тела – то, что сможет обеспечить максимальную активацию волокон во время выполнения традиционного подхода, а также наилучшую позицию X-повторений. Так чтобы уже следующая ваша тренировка была заряжена максимальной мощностью! **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО

MD

MUSC



ЗАЩИЩЕННОЕ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244

СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

ULAR DEVELOPMENT

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



КАЧЕСТВО

оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru