

Наша программа X-повторений



Тренировка
для максимальной
массы

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Метод X-повторений мы использовали примерно в течение месяца, прежде чем провести фотосессию 2004 года, на которой продемонстрировали впечатляющие результаты. При добавлении этой техники в тренировочную программу наш мышечный рост взлетел до небес. Пришлось даже уменьшить объем тренировочных сессий для каждой части тела, чтобы компенсировать значительное повышение интенсивности, вызванное тренингом в стиле X-повторений, однако, это означало всего лишь короткие тренировки и больше времени на восстановление и рост.

На протяжении примерно двух месяцев перед тем, как начать наш эксперимент с X-повторениями, мы тренировались по пятидневной программе, подобной схеме прямой/непрямой нагрузки для максимальной массы, но при этом использовали более высокое число подходов на каждую часть тела, больше дроп-сетов и не включали X-повторения. Однако как только мы решили повисить этим методом интенсивность, мы переделали свой сплит для того, чтобы включить сет с X-повторениями почти в каждое упражнение, в связи с чем уменьшили тренировочный объем.

Представленные в этой книге фотографии «до и после» демонстрируют невероятный прогресс, которого мы достигли за тот месяц с X-повторениями. К тому же, на этих страницах вы можете просмотреть те самые схемы, которые мы использовали. Мы тренировались пять

Программа X-повторений на мышечную массу и детализацию

Программа 1

(Пять дней в неделю – с понедельника по пятницу)

Грудь

Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита* (X-повторения ниже средней точки амплитуды)	2x7-9
Разведения рук лежа между двумя высокими/низкими блоками (X-повторения выше нижней точки амплитуды)	1x7-9
Отжимания на брусьях широким хватом (дроп-сет) (X-повторения в средней точке амплитуды)	2x7(6)
Сведения рук в кроссовере (двойной дроп-сет) (X-повторения выше нижней точки амплитуды)	1x7(6)(5)

Широчайшие

Тяги вниз на высоком блоке* (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x7-9
Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу* (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x7-9
Суперсет	
Пуловеры на тренажере (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x7-9
Тяги к поясу с веревочной рукояткой хватом снизу (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x7-9
Тяги к поясу с веревочной рукояткой хватом снизу (ступенчатый, X-повторения в верхней и нижней точке амплитуды)	1x7-9

Трицепсы

Экстензии рук лежа (X-повторения ниже средней точки амплитуды)	2x7-9
Суперсет	
Экстензии из-за головы на блоке (X-повторения в нижней точке амплитуды)	2x7-9
Отжимания на скамье (X-повторения возле верхней точки амплитуды)	2x7-9

Пресс

Подъемы коленей в вися (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x максимум
Суперсет	
Подъемы коленей в вися	1x7-9
Подъемы коленей на наклонной плоскости (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x максимум
Суперсет	
Кранчи на Ab Bench (дроп-сет) (X-повторения возле верхней точки амплитуды)	1x10(7)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x максимум
Подъемы слегка согнутых ног сидя на краю скамьи с отклоненным назад на 45° торсом	1x максимум

*Перед рабочими сетами выполните один-два легких разминочных, используя 50 процентов рабочего веса в первом сете и 80 процентов во втором.

Примечание: X-повторения используются только в одном сете упражнения, обычно в последнем.



Наши результаты с тренингом в стиле X-повторений

Разница между этими фотографиями составляет примерно месяц. Мы начали использовать X-повторения в конце мая, именно тогда были сделаны первые снимки. Вторые фотографии были сняты первого июля. Как видите, X-повторения способствовали удивительной трансформации: от мускулистости и детализации до размеров и венозности. Таким результатам удивились даже мы. На сайте www.X-Rep.com вы можете увидеть подробную информацию и большое количество фотографий.



Модель: Дерек Дужински (Derek Duszyński)

дней в неделю: понедельник – программа 1, вторник – программа 2, среда – программа 3, четверг – программа 1, пятница – программа 2. В выходные мы отдыхали, а в следующий понедельник тренировались уже по третьей программе, во вторник – по первой, в среду – по второй, в четверг – по третьей, в пятницу – снова по первой. Потом вторая программа приходилась на следующий понедельник, и так далее.

Из трех программ две выполнялись дважды в неделю, а одна – лишь раз, и чередовались они каждую неделю. К примеру, на первой неделе программа 3 (грудь, середина спины, бицепсы и предплечья) используется лишь один раз. На следующей неделе она задействуется два раза, а программа 2 (квадри-

Программа X-повторений на мышечную массу и детализацию Программа 2

(Пять дней в неделю – с понедельника по пятницу)

Квадрицепсы

Гак-приседания* (X-повторения выше средней точки амплитуды) 2x7-9
 Экстензии ног (X-повторения в верхней точке амплитуды) 1x7-9
 Экстензии ног (дроп-сет) (X-повторения в нижней точке амплитуды) 1x7(5)
 Приседания в тренажере Смита с выставленными вперед ногами или жимы ногами (X-повторения выше средней точки амплитуды) 1x7-9
 Приседания* (X-повторения выше средней точки амплитуды) 1x10

Бицепсы бедер

Сгибания ног (X-повторения в верхней точке амплитуды) 1x7-9
 Сгибания ног (дроп-сет) (X-повторения в нижней точке амплитуды) 1x7(5)
 Мертвые тяги с прямыми ногами* (X-гиперэкстензии ниже средней точки амплитуды) 2x7-9
 Гиперэкстензии (дроп-сет) 1x9(6)

Икры

Жимы носками в тренажере для жимов ногами (X-повторения выше нижней точки

амплитуды) 2x15-20
 Подъемы на носки в гак-тренажере (дроп-сет) (X-повторения в верхней точке амплитуды) 1x12(8)
 Подъемы на носки стоя в наклоне на тренажере (X-повторения выше нижней точки амплитуды) 1x12
 Подъемы на носки сидя (X-повторения в верхней и нижней точке амплитуды) 2x10
 (Примечание: Помимо этого, мы также бегали, гуляли и катались на велосипеде четыре-семь дней в неделю.)

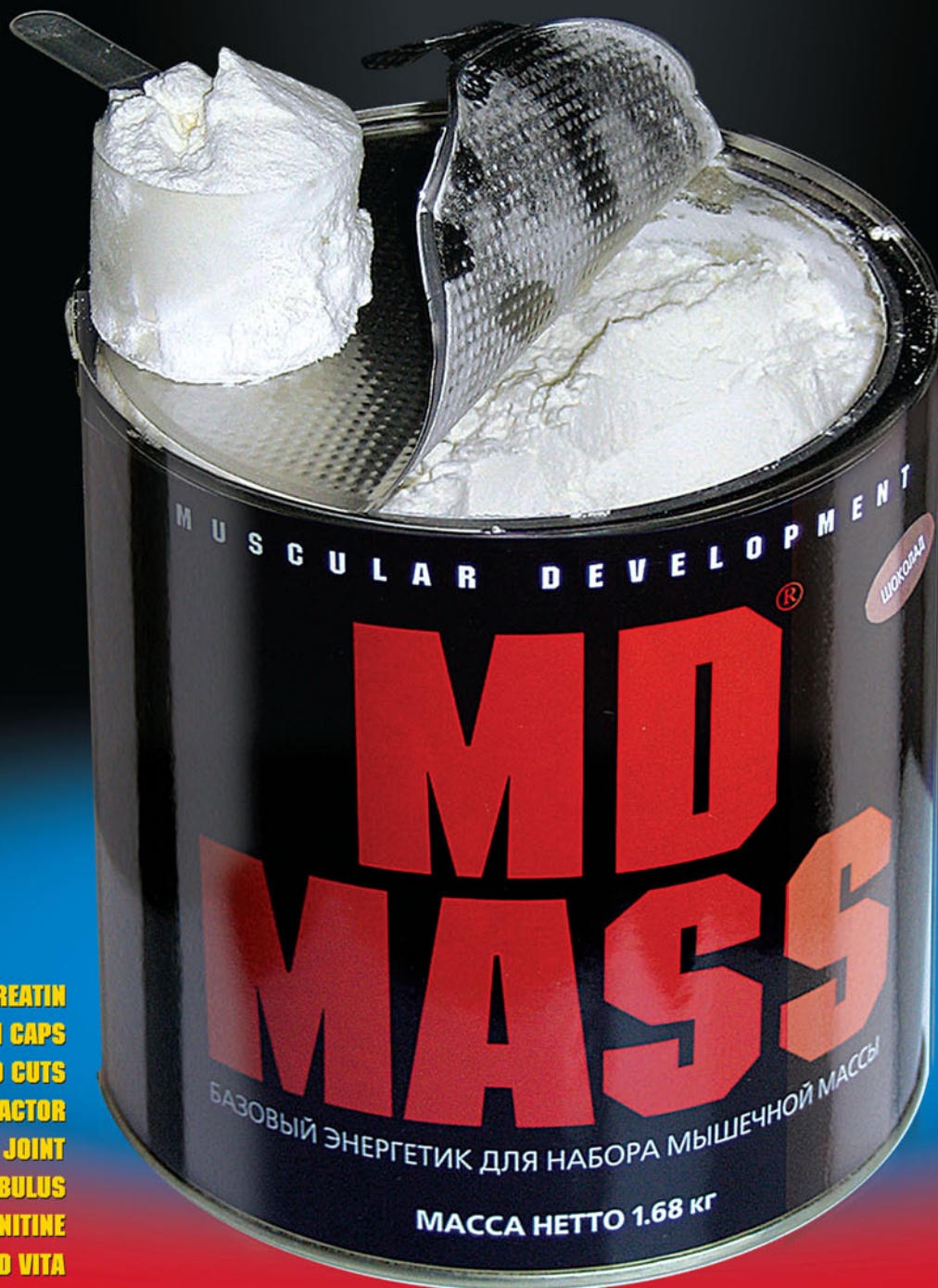
Низ спины

Работа на тренажере для низа спины (X-повторения в верхней и нижней точке амплитуды) 1x10-12
 *Перед рабочими сетами выполните один-два легких разминочных, используя 50 процентов рабочего веса в первом сете и 80 процентов во втором.

Примечание: X-повторения используются только в одном сете упражнения, обычно в последнем.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru

Программа X-повторений на мышечную массу и детализацию Программа 3

(Пять дней в неделю – с понедельника по пятницу)

Дельтовидные мышцы

Тяги гантелей к подбородку (X-повторения в средней точке амплитуды) Суперсет	3x7-9
Подъемы рук в стороны сидя (X-повторения выше нижней точки амплитуды)	1x7-9
Тяги к подбородку широким хватом (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x7-9
Жимы на тренажере Смита (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x7-9
Жимы гантелей сидя (X-повторения в средней точке амплитуды) Суперсет	1x7-9
Подъемы одной руки на наклонной скамье (X-повторения выше нижней точки амплитуды)	1x7-9
Подъемы рук в стороны на блоке (X-повторения в нижней точке амплитуды)	1x7-9
Разведения рук в стороны стоя в наклоне (дроп-сет) (X-повторения возле верхней точки амплитуды)	1x7-9

Середина спины

Тяги к поясу в тренажере* (X-повторения в средней точке амплитуды)	2x7-9
Разведения согнутых рук в стороны стоя в наклоне (дроп-сет) (X-повторения в средней точке амплитуды) Суперсет	1x7(5)
Шраги на тренажере (X-повторения в нижней точке амплитуды)	1x7-9
Шраги с гантелями (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x7-9

Бицепсы

Сгибания рук на блоке* (X-повторения ниже средней точки амплитуды)	2x7-9
Концентрированные сгибания (дроп-сет)	1x7(5)
Паучьи сгибания одной рукой (X-повторения в верхней и нижней точке амплитуды)	1x7-9

Брахиалис

Суперсет	
Сгибания рук в стиле молота на наклонной скамье* (X-повторения выше нижней точки амплитуды)	1x7-9
Сгибания рук в стиле молота на блоке с веревочной рукояткой (X-повторения ниже средней точки амплитуды)	1x7-9

Предплечья

Суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях* (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x10-15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями* (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x8-10
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях* (X-повторения в средней точке амплитуды)	1x10-15
Сгибания рук в запястьях с гантелями* (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x8-10
Сгибания-разгибания рук в запястьях (X-повторения в верхней точке амплитуды)	1x максимум

*Перед рабочими сетами выполните один-два легких разминочных, используя 50 процентов рабочего веса в первом сете и 80 процентов во втором.

Примечание: X-повторения используются только в одном сете упражнения, обычно в последнем.



Модель: Грег Плилт (Greg Plitt)



Модель: Ли Андерсон (Lee Apperson)



Модель: Грег Смайерс (Greg Smyers)

цепсы, бицепсы бедер, икры и пресс) – лишь раз. Таким образом, каждые три недели на восстановление отдельной части тела выделяется дополнительное время.

Но имейте в виду, что новичкам

не стоит пробовать эту нашу методику; вам следует иметь за плечами хотя бы один год регулярных, тяжелых тренировок. Лучшее всего начать с одной из базовых программ, приведенных в одиннадца-

той главе, повысить силовой уровень до одной из схем прямой/непрямой нагрузки, и только после этого можно попробовать версию нашей программы. **IM**

Х-повторения: как повысить интенсивность любого сета

Шаг 1: Выполните обычный полноамплитудный сет до отказа, который в большинстве упражнений должен случиться примерно на девятом или десятом повторении.

Шаг 2: Переместите гриф, рукоятку тренажера, гантели или платформу для ног в необходимую для Х-повторений позицию. Если нужно, пусть вам поможет тренировочный напарник. Каждое упражнение имеет свою точку амплитуды, которая оптимальна для задействования целевых мышечных волокон; к примеру, в жимах на наклонной плоскости эта точка находится чуть выше нижней точки амплитуды, там, где возникает растяжка пекторальных мышц, и находится максимальный потенциал усилий. (Примечание: Х-повторения обычно выполняются в полурастянутой точке целевых мышц, возле растянутой позиции; исключения указаны в схемах.)

Шаг 3: В позиции Х-повторений выполните четыре-шесть пульсаций вверх-вниз. Это должны быть относительно короткие пульсы, в пределах 10-20 сантиметров. В этот момент вы должны ощутить мольбы о пощаде целевых мышц, но стисните зубы и примите это как знак стимуляции максимального роста. (Примечание: в некоторых упражнениях может понадобиться помощь напарника.)

Шаг 4: Завершайте сет, когда больше не можете выполнять пульсы. Сделайте пару глубоких вдохов-выдохов, растяните и сократите целевые мышцы и ощутите прилив крови. После этого вы осознаете, что с помощью одного сета с Х-повторениями вы сделали для активации роста гораздо больше по сравнению с тем, что делают большинство тренирующихся с помощью трех-четырех традиционных подходов.



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

