

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

# РАЗМЕР, СИЛА И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** увеличится ли вдвое размер моих мышц при увеличении физической силы в два раза?

**Ответ:** Скорее всего, нет. Ваш вопрос напоминает мне статью Артура Джонса (Arthur Jones), сопровождавшуюся фотографиями бицепсов его сына Гари, парня с обычной генетикой, и профессионала Бо Ко (Boyer Coe) с чемпионской генетикой. Артур писал, что в то время как сила мышцы зависит от ее поперечного сечения, «увеличение поперечного сечения на 100 процентов не вызовет эквивалентного прироста силы. Большая мышца будет, безусловно, сильнее, чем когда была маленькой, однако, если вы нацелены увеличить ее силу на 100 процентов, она должна увеличиться в размере на 200».

Обхват руки определяется не только мышечной тканью, но если мышечная ткань вырастает «всего» на несколько сантиметров, внешний вид руки значительно изменится. Например, разница между рукой обхватом 37 см и мускулистой рукой в 42 сантиметра заметна, а между 37 и 48 просто огромна.

Обхват руки Гари в холодном состоянии составлял 35 см, а у Бо — 46 см. В обхвате рука Бо превосходила руку Гари на 28 процентов, а по ширине на 43 процента. Общее поперечное сечение руки Бо было практически вдвое больше, чем у Гари, в то время как чисто мышечное поперечное сечение руки превосходило тот же показатель у Гари в три раза. Однако в то время, как Гари мог в хорошей форме поднимать на бицепс 55 кг, Бо никогда бы не смог сделать тоже самое с весом, в три раза большим.

Если вы хотите сравнить прирост силы в определенном упражнении за какой-то промежуток времени, то должны выполнять



Модель: Дэн Деккер (Dan Decker)/Невье (Nevue)

Обхват руки определяется не только мышечной тканью, но если мышечная ткань вырастает «всего» на несколько сантиметров, внешний вид руки значительно изменится. Например, разница между рукой обхватом 37 см и мускулистой рукой в 42 сантиметра заметна, а между 37 и 48 просто огромна

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

# **ПРОТЕИНЫ MD**

**- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!**



**MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!**

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

**розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240**

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

Вы можете прилагать все усилия и точь-в-точь повторять программу Джей, но никогда не приблизитесь к его результатам, не обладая такими же невероятно длинными мышечными брюшки и другими условиями, необходимыми для наращивания громадных мышц. За первые два года карьеры бодибилдера Джей сделал невероятные прогресс. Если это не произошло с вами, несмотря на все приложенные усилия, значит вы типичный хардгейнер – человек непродрасположенный к быстрому наращиванию мышечной массы, то есть, не генетический феномен

его в неизменном стиле и с тем же числом повторений. Если сейчас ваш лучший результат в жиме лежа 80 кг в шести повторениях, то удвоение силы будет означать те же шесть повторений, но уже со 160 кг при идентичной форме и скорости выполнения упражнения. (Когда вы вводите в программу новое упражнение, то прогресс в нем определяется не только силой, но уровнем мастерства. По крайней мере в самом начале.)

Связь между приростом силы и увеличением мышечных размеров очень индивидуальна и во многом зависит от тренировочной программы.

**Вопрос:** Моей жене 27 лет, недавно она начала заниматься бодибилдингом. Я бы хотел, чтобы она выглядела как участница турнира «Мисс Олимпия». Какую тактику тренировки следует избрать?

**Ответ:** Скорее всего, Ваша жена не обладает такими же генетическими данными, как участницы «Мисс Олимпия». Шансы возрастают, если ее потенциал чуть выше среднего, или она когда-то успешно занималась спортом.

Я не знаю, насколько хорошо вы осведомлены о стиле жизни бодибилдеров профессионалов. Возможно, вы будете шокированы, насколько они целеустремленные и какие рискованные шаги предпринимают, чтобы добиться результатов. Скорее всего, вам очевиден результат, но не путь. Даже если ваша жена просто создана для бодибилдинга, то вы женились не просто на теле. Если вся ваша жизнь будет подчинена только требованиям тела вашей жены, то вы очень быстро осознаете, что это не настолько важно, как вам кажется сейчас.

К тому же, если вы постоянно будете оказывать на супругу давление, ваши отношения могут дать трещину. Подбадривайте ее, но не заставляйте тренироваться так, как бы она не хотела, или вести образ жизни, который ей несвойственен. Лучше тренироваться на более легком уровне, но постоянно, нежели на короткое время подняться на гораздо более требовательный уровень только потому, что этого хочется вам, а потом сорваться и все забросить.

Я советую использовать ту же модель тренировок, что и для мужчин, однако адаптировать нагрузки под вашу жену. Это означает укороченные базовые тренировки не более трех раз в неделю, постепенное повышение нагрузки и отказ от легких весов, эспандеров и прочих тренировочных штучек.

**Вопрос:** Два года назад, когда мне было 16 лет, я решил посвятить 10 лет своей жизни задаче стать похожим на Джея Катлера (Jay Cutler). Я тренировался по его методике. Несмотря на все мои старания, усердную работу, хорошее питание и достаточный сон, мой прогресс еле заметен. Как вы думаете, насколько я могу приблизиться к его комплекции?

**Ответ:** Нечто похожее произошло со мной, когда я был подростком. В то время среди известнейших атлетов были Арнольд (Arnold), Фрэнк Зейн (Frank Zane) и Серджио Олива (Sergio Oliva).

Я поделюсь своим опытом. Вы можете прилагать все усилия и точь-в-точь повторять программу Джей, но никогда не приблизитесь к его результатам, не обладая такими же невероятно длинными мышечными брюшки и другими условиями, необходимыми для наращивания громадных мышц. За первые два года карьеры бодибилдера Джей сделал невероятные прогресс. Если это не произошло с вами, несмотря на все приложенные усилия, значит вы типичный хардгейнер – человек непродрасположенный к быстрому наращиванию мышечной массы, то есть, не генетический феномен.

С 16 до 26 лет вы переживаете ключевой период, который может сказаться на вашем будущем. В первую очередь займитесь своим образованием и здоровьем. Пусть бодибилдинг будет вашим любимым, возможно единственным хобби, однако в контексте всей вашей жизни не стоит ставить его на первое место.

Уловили иронию? Вы добьетесь лучших результатов, если будете тренироваться, как хардгейнер, а не как профессионал. Используйте эту стратегию и в жизни в целом, и в тренировках. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**MD GUARANA**

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

**MD LIQUID FAT BURNER**

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

**MD L-CARNITINE**

– изотонический напиток с L-Карнитином

**MD ISOTONIC**

– изотонический напиток



**ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!**

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

розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240

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