



# Тренинг, питание Рост

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

**Н**аращивание больших мышц может оказаться более легкой задачей, чем думает большинство людей. Мышечный рост может по-настоящему ускориться, как только вы поймете процесс гипертрофии, а также ее причины, о чем мы и поведаем в этой статье. Прежде всего, необходимо усвоить метод 4X, взрывную тренировочную секвенцию из четырех подходов в каждом упражнении и короткими промежутками отдыха между сетами. Несмотря на умеренные рабочие веса и всего один отказной подход, в прошлом году протокол 4X обеспечивал нас великолепным ростом, чему мы были приятно удивлены.

Для непосвященных уточним, что в 4X секвенции вы берете вес, с которым можете выполнить 15 повторений, однако выполняете всего 10. Отдыхаете 30 секунд и выполняете еще 10; снова отдыхаете 30 секунд и выполняете еще 10 повторений; в последний раз отдыхаете 30 секунд и выполняете завершающий сет до отказа. Если в четвертом сете вы все же сделали 10 повторений, то на следующей тренировке прибавляете немного веса в этом упражнении.

Секвенция из четырех подходов, короткими промежутками отдыха



## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №140

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

| <b>Понедельник:</b><br><b>грудь, спина, пресс</b>                         |              |
|---|--------------|
| Жимы на наклонной на тренажере Смита                                      | 3x10, 1x7 НА |
| Сведения рук лежа между двумя высокими блоками                            | 3x10         |
| Жимы лежа   | 3x10         |
| Отжимания на широких брусьях  | 3x10         |
| Сведения рук стоя в кроссовере  | 3x12         |
| Тяги вниз на высоком блоке  | 3x10         |
| Пуловеры с гантелью   | 3x10         |
| Тяги к поясу в тренажере хватом снизу                                     | 2x10, 1x7 НА |
| Тяги к поясу в тренажере  | 3x10         |
| Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне                                  | 3x12         |
| Тяги вниз на высоком блоке за голову                                      | 1x7 НА       |
| Латеральные шраги   | 3x12         |
| Подъемы коленей на наклонной скамье                                       | 3x12, 1x7 НА |
| Кранчи на Ab Bench  | 3x12         |
| <b>Вторник:</b><br><b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>                |              |
| Жимы ногами   | 4x10         |
| Приседания  | 1x7 НА       |
| Экстензии ног   | 4x10         |
| Сисси-приседания  | 3x12         |
| Мертвые тяги с прямыми ногами   | 3x10, 1x7 НА |
| Сгибания ног  | 4x10         |
| Подъемы на носки стоя   | 3x12, 1x8 НА |
| Подъемы на носки в гак-тренажере  | 4x12         |
| Подъемы на носок одной ноги   | 1x18-20      |
| <b>Среда:</b><br><b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b> |              |
| Суперсет  |              |
| Строгие подъемы рук в стороны стоя  | 3x12         |
| Разведения рук в стороны стоя в наклоне                                   | 3x12         |
| Тяги в силовой раме   | 3x12, 1x7 НА |
| Жимы гантелей стоя  | 3x10         |
| Подъемы рук в стороны в наклоне   | 3x12         |
| Жимы лежа узким хватом  | 4x10         |
| Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье                        | 3x10, 1x7 НА |

|  |              |
|--|--------------|
| Суперсет   |              |
| Трицепсовые жимы вниз на блоке                                     | 3x10         |
| Пуловеры с гантелью  | 3x10         |
| Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу                            | 3x10         |
| Сгибания рук с опорой для локтей в тренажере                       | 3x10, 1x7 НА |
| Концентрированные сгибания   | 3x10         |
| Шраги с толстым грифом   | 3x15         |
| Сгибания-разгибания рук в запястьях (дроп-сет)                     | 1x15(10)     |
| Сгибания рук в стиле молота на низком блоке с веревочной рукояткой | 3x12         |

### **Пятница:** **легкая работа для ног + тренировка 1** **или тренировка 3 с акцентом на мощность**

|   |              |
|---|--------------|
| Экстензии ног                                       | 1x20         |
| Сгибания ног  | 1x20         |
| Мертвые тяги с грифом для проработки трапеций       | 1x15         |
| Подъемы на носки в гак-тренажере                    | 3x12, 1x8 НА |
| Тренировка 1 и тренировка 3 с акцентом на мощность* |              |

\*Для получения информации по специфическим тренировкам, ориентированным в сторону мощности, смотрите наш блог на [www.X-Rep.com](http://www.X-Rep.com).

Упражнения, для которых указано множество подходов – 4x10 или 3x10, выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете выполнять по 15-20 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте до тех пор, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает сет с акцентом на негативной фазе. Выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шестью секундами на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3X секвенции.

Примечание: Если у вас нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. Если нет тренажера для сгибаний ног, пусть тренировочный напарник удерживает обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце в качестве сопротивления.

шинство исследований показывают, что для получения оптимального роста требуется 40 с небольшим секунд. Кажется, мы определили важную причину, по которой рост у большинства тренирующихся такой медленный, – малое время под нагрузкой.

Однако даже с 40 секундами под нагрузкой большинство тренирующихся все равно не добьются оптимального роста отклика. Почему? Все дело в утомлении. Аккумуляция молочной кислоты в мышцах вызовет стресс в мощностном компоненте волокон типа 2А.

Когда мы говорим о «мощностном компоненте», то имеем в виду миофибриллы, которые представляют собой нити актина и миозина внутри волокон. Чтобы вызвать сокращение мышцы, они цепляются друг за

друга и тянут, при этом перекрывая друг друга. Вы развиваете миофибриллы с помощью низкоповторного силового тренинга. А миофибриллы, между прочим, эквивалентны силе.

«Выносливостной компонент» волокон типа 2А – это саркоплазматическая жидкость внутри волокон, которая состоит в основном из энергетических составляющих, таких как митохондрии, АТФ и гликоген. Для увеличения объема этой жидкости и накачки мышечных волокон вы должны стремиться достичь порога выносливости быстросокращающихся волокон. Делается это при помощи высокого числа повторений в сете и/или коротких промежутков отдыха между подходами.

Как мы уже сказали, секвенция 4X нагружает как миофибриллы, так и саркоплазму, создавая баланс



**НЕ ТОРМОЗИ!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**





Модель: Дев Гудин (Dave Goodin)

мощности и выносливости, который может обеспечить максимальное увеличение размеров. Однако недавно мы задались вопросом: адекватно ли нагружается мощностной компонент, особенно во втором и третьем упражнении, когда возникает пик утомляемости? Возможно, нам нужны периодические тренировки для мощности, чтобы сделать наш метод 4X полноценным и максимизировать рост миофибрилл.

### Периодический тренинг для развития мощности и наращивания мышечной массы

Для максимально быстрого построения больших мышц нужны перемены. К тому же, вы вполне можете столкнуться с различными препятствиями. Например, это могут быть застои в росте, травмы (как серьезные, так и небольшие) — словом, все то, чего стоит избегать.

Используя только 4X тренировки, мы избежали этих проблем. Но мы часто спрашиваем сами себя: был ли наш рост максимально быстрым?

Как уже упоминалось в прошлом выпуске, сейчас мы оба обладаем наибольшим сухим весом тела за всю нашу тренировочную карьеру: Стив весит 92 килограмма, Джонатан — 94, причем у обоих виден пресс. Это хороший признак того, что мы на правильном пути. А не могли бы мы прогрессировать быстрее? Поразмыслив над фактором утомляемости, мы решили проверить, удастся ли нам с помощью некоторых изменений преодолеть рубеж нашего максимального сухого веса.

Для начала мы вернулись к более экстенсивному сплиту из прямой и непрямой работы, который нагружает каждую группу мышц два-три раза в неделю. Например, когда мы тренировали грудь с помощью различных жимов, мы нагружали и трицепсы. Затем, спустя несколько дней, когда тренировали трицепсы,

мы косвенно нагружали грудь с помощью жимов лежа узким хватом. Такой тип прямой/непрямой нагрузки имеется для каждой части тела. Вот как выглядит данный сплит:

#### Неделя 1

Понедельник: грудь, спина, пресс

Вторник: ноги

Среда: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

Четверг: отдых

Пятница: легкая работа для ног (включая мертвые тяги), грудь, спина, пресс

Суббота и воскресенье: отдых

#### Неделя 2

Понедельник: дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

Вторник: ноги

Среда: грудь, спина, пресс

Четверг: отдых

Пятница: легкая работа для ног (включая мертвые тяги), дельто-



**ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**



## **СУПЕР L-КАРНИТИН**

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО  
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА  
содержит 1500 мг  
высокоочищенного L-карнитина**

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





## ПРОГРАММА №140 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

| <b>Понедельник:</b><br><b>грудь, спина, пресс</b>                                     |              |
|---|--------------|
| Жимы лежа на наклонной скамье   | 3x10, 1x7 НА |
| Сведение рук лежа на наклонной скамье   | 3x10         |
| Жимы лежа   | 3x10, 1x7 НА |
| Разведения рук лежа на скамье с обратным наклоном                                     | 3x10         |
| Подтягивания  | 3x10         |
| Пуловеры с гантелями  | 3x10         |
| Тяги в наклоне  | 3x10, 1x7 НА |
| Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне  | 3x12         |
| Подъемы коленей на наклонной скамье   | 3x12, 1x7 НА |
| Полноамплитудные кранчи   | 3x12         |
| <b>Вторник:</b><br><b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>                            |              |
| Приседания  | 3x10, 1x7 НА |
| Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле                                  | 4x10         |
| Сиси-приседания   | 3x12         |
| Мертвые тяги с прямыми ногами   | 3x10, 1x7 НА |
| Сгибания ног  | 4x10         |
| Подъемы на носок одной ноги   | 4x12, 1x8 НА |
| <b>Среда:</b><br><b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b>             |              |
| Тяги к подбородку в силовой раме  | 3x12, 1x7 НА |
| Жимы гантелей стоя  | 3x10         |
| Строгие подъемы рук в стороны стоя  | 4x12         |
| Жимы лежа узким хватом  | 4x10         |
| Экстензии рук с гантелями лежа на наклонной скамье                                    | 3x10, 1x7 НА |
| Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или отжимания между двумя скамейками | 4x10         |

видные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья

### Неделя 3: повторяем неделю 1

Таким образом, ноги получают главную нагрузку раз в неделю, по вторникам. Далее, в пятницу, они нагружаются снова, но теперь уже более легкой работой – один высокоповторный подход в экстензиях ног, сгибания ног и мертвые тяги, плюс несколько сетов для икр. Две тренировки для верха тела чередуются по понедельникам, средам и пятницам.

В результате каждую неделю все группы мышц верха тела дважды получают прямую нагрузку. Мы пришли к выводу, что для добавления некоторого тренинга на мощность оптимальным временем будет пятница, после легкой работы для ног.

Таким образом, после легкой работы для ног в пятницу вместо повторения тренировочной схемы понедельника в стиле 4X мы берем первое большое упражнение и выполняем мощностную пирамиду с акцентом на миофибриллы. Например, в пятницу наша тренировка для дельтовидных мышц выглядит так:

|                             |              |
|-----------------------------|--------------|
| Тяги в наклоне хватом снизу | 3x10         |
| Сгибания рук с гантелями    | 3x10, 1x7 НА |
| Концентрированные сгибания  | 3x10         |
| Сгибания рук в запястьях    | 4x15         |
| Сгибания рук в стиле молота | 4x12         |
| Подъемы на носки сидя       | 3x12, 1x8 НА |

### **Пятница:** **легкая работа для ног + тренировка 1** **или тренировка 3 с акцентом на мощность**

|   |              |
|---|--------------|
| Мертвые тяги  | 1x15         |
| Приседания с гантелями  | 3x12         |
| Подъемы на носок стоя на одной ноге   | 3x12, 1x8 НА |
| Тренировка 1 и тренировка 3 с акцентом на мощность*   |              |
| *Для получения информации по специфическим тренировкам, ориентированным в сторону мощности, смотрите наш блог на <a href="http://www.X-Rep.com">www.X-Rep.com</a> . |              |

Упражнения, для которых указано множество подходов – 4x10 или 3x10, выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете выполнять по 15-20 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте до тех пор, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.

«НА» означает сет с акцентом на негативной фазе. Выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шесть секунд на негатив. Негативно-акцентированный подход обычно делается спустя 30 секунд после 3X секвенции.

Примечание: Если у вас нет тренажера для экстензий ног, выполняйте гак-приседания без выключения коленей. Если нет тренажера для сгибаний ног, пусть тренировочный напарник удерживает обернутое вокруг ваших лодыжек полотенце в качестве сопротивления.

|                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| Тяги к подбородку в силовой раме | 3x9,7,5 |
| Жимы в тренажере Смита           | 2x6-8   |
| Подъемы рук в стороны в наклоне  | 4x12    |

Заметьте, что в изолирующем упражнении мы по-прежнему соблюдаем 4X секвенцию. Это делается для профилактики уменьшения саркоплазмы. Вот еще один пример – спина:

|  |         |
|--|---------|
| Тяги вниз на высоком блоке               | 3x9,7,5 |
| Пуловеры на тренажере                    | 4x12    |
| Тяги к поясу широким хватом              | 3x9,7,5 |
| Подъемы согнутых рук в стороны в наклоне | 4x12    |

Поскольку между широчайшими мышцами и трапециями или мышцами середины спины есть перекрытие, мы выполняем мощностную пирамиду в большом упражнении для каждой из этих зон и 4X секвенцию в изолирующем движении.

В мощностной пирамиде мы выполняем пару легких разминочных сетов, затем в каждом подходе увеличиваем рабочий вес и отдыхаем около двух минут между

# MD



**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

## ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

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

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

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



тяжелыми сетами. 4X секвенция выполняется точно так же, как мы описывали выше. Такие мощностные тренировки проводим только по пятницам, поэтому каждая мышца верха тела получает прямую тяжелую нагрузку всего раз в две недели. Между прочим, такую частоту Майк Ментцер рекомендовал своим клиентам для поддержания прогресса в силе. К несчастью, его программы давали лишь незначительную саркоплазматическую стимуляцию и миофибрилярную работу. Поэтому большинство тренирующихся, занимавшихся с высокой интенсивностью, становились сильнее без ощутимого прироста мышечных размеров, по крайней мере, они не получали максимального мышечного роста, который возможен с помощью двойной стимуляции обоих компонентов мышечных волокон типа 2А.

Увеличат ли периодические мощностные тренировки наш мышечный рост? Именно это мы и намерены выяснить. Мы ощущаем прирост силы, но это вовсе не гарантирует рост объемов. Миофибрилярный рост участвует в увеличении размеров мышц, однако саркоплазматическое расширение играет более важную роль в данном процессе. Можете посмотреть наш тренировочный блог X-Rep.com, - и вы увидите, как развивались наши тренировки, как мы прогрессировали.

Для получения более подробной информации о максимальной стимуляции мышечной гипертрофии – включая цитаты ведущих ученых, графики и наилучшие тактики по увеличению мышечной массы – можете прочитать новую бесплатную электронную книгу «Secrets to Ultimate Muscle Growth». Ограниченное время мы предлагаем ее бесплатно, желая, чтобы вы ознакомились с процессом гипертрофии, а также изучили ключевые методики реализации этого процесса. Возможно, вы попробуете некоторые из предлагаемых тренировок и станете ходячей рекламой наших методов построения мышц. «Secrets to Ultimate Muscle Growth» доступен на X-Rep.com. **IM**



Модель: Тодд Смит (Todd Smith)



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

# LIQUID AMINO



## ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ  
СЫВОРОТОЧНЫХ  
L-АМИНОКИСЛОТ  
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
-ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

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

