



Модель: Хенрик Ларсен (Henrick Larssen)

# Тренинг, питание РОСТ

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

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

**В** прошлом месяце речь шла о нашем текущем эксперименте со скоростными подходами и техникой 4X. Эта шоковая тактика может оказаться весьма эффективной, если использовать ее не слишком часто. Ну, по крайней мере, для нас она точно частой быть не должна... Некоторые генетические фрики, вероятно, смогут применять ее месяцами и достигать невероятных результатов. Просто не забывайте о том, что этот метод требует большого напряжения и усилий, поэтому обладателям средней генетики не стоит им злоупотреблять.

Вот как работает эта техника. Вы используете один и тот же вес во всех сетах - тот, с которым можете выполнить примерно 15 повторений, а промежутки отдыха между подходами составляют 40 секунд:

**Подход 1:** Используйте одну секунду на подъем веса и шесть секунд на опускание. Общее число повторений – около восьми. Это то, что мы называем X-центрическим, или негативно-акцентированным, сетом. Время под нагрузкой составит примерно минуту.

**Подходы 2 и 3:** Используйте обычный темп – одну секунду на позитив и три секунды на негатив, выполняйте по 10 повторений в каждом сете.

**Подход 4:** Используйте ускоренный темп – примерно секунду на позитив и секунду на негатив. Выполните столько повторений, сколько сможете – вероятно, в этом случае их будет восемь-десять, в зависимости от упрямства. Мы называем этот сет скоростным.

С точки зрения наращивания мышечной массы, варьирование темпа создает немало положительных эффектов, включая микротравмы мышечных воло-



Модель: Дуг Бригдон (Doug Brignole)

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №150

по увеличению мышечной массы в тренировочно-исследовательском центре IRONMAN

<b>Понедельник:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Жимы лежа (НА)	2x7
Отжимания (скоростной сет)	1x максимум
Разведения рук лежа	3x10
Жимы гантелей на наклонной скамье	3x10
Сведения рук лежа между двумя высокими блоками	3x12
Отжимания на широких брусьях (скоростной сет)	1x20+
Тяги вниз на высоком блоке	3x12
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги к поясу в тренажере хватом снизу	2x12, 1x7 НА
Тяги к поясу в тренажере	3x10
Суперсет	
Фронтальная тяга широким хватом	2x12
Шраги	2x12
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12
Кранчи на Ab Bench	2x12, 1x7 НА
Полноамплитудные кранчи на скамье (скоростной сет)	1x20+
<b>Вторник:</b> <b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>	
Экстензии ног (разминка)	1x15
Жимы ногами	4x12
Сисси-приседания	3x12
Экстензии ног	3x12
Гак-приседания	2x12
Приседания	1x7 НА
Мертвые тяги с прямыми ногами	2x10, 1x7 НА
Сгибания ног	3x10
Подъемы на носки стоя	3x12, 1x8 НА
Подъемы на носки в гак-тренажере	3x12
Подъемы на носок одной ноги	1x18-20
Суперсет	
Подъемы на носки сидя (скоростной сет)	1x20+
Подъемы на носки стоя без рук (скоростной сет)	1x30+
Сгибание шеи	3x15
<b>Среда:</b> <b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b>	
Тяги к подбородку в силовой раме	2x12, 1x7 НА
Отведения одной руки в сторону на блоке	3x12
Подъемы рук в стороны в наклоне	3x12
Суперсет	
Жимы из-за головы на тренажере Смита	2x7 НА
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	2x12
Экстензии рук с гантелями лежа	

на наклонной скамье	2x12, 1x7 НА
Тяги блока	3x12
Пуловеры с гантелью	1x10
Трицепсовые жимы вниз на блоке с V-образной рукояткой	3x12
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (скоростной сет)	1x20+
Сгибания рук с гантелями	2x12, 1x7 НА
Сгибания рук сидя на наклонной скамье	3x10
Концентрированные сгибания	3x12
Сгибания рук в стиле молота (скоростной сет)	1x20+
Шраги с толстым грифом	3x15
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях	2x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	2x15
Сгибания-разгибания рук в запястьях	1x20+
<b>Пятница:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Мертвые тяги с трэп-грифом	4x12
Жимы на наклонной на тренажере Смита	3x10, 1x7 НА
Разведения рук на наклонной скамье	3x10
Жимы лежа	3x10
Сведения рук на блоке	3x12
Суперсет	
Разведения рук лежа	1x10
Отжимания на широких брусьях	1x15
Тяги вниз на высоком блоке	3x12
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги к поясу на блоке хватом снизу	3x12
Тяги к поясу в тренажере	2x10
Латеральные шраги	3x12
Подъемы коленей в висе	3x12
Кранчи на Ab Bench	2x12, 1x7 НА
Полноамплитудные кранчи на скамье (скоростной сет)	1x20+
Упражнения, для которых указано три подхода или более, выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число, отдохните 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.	
«НА» означает негативно-акцентированный сет – выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шесть секундами на негатив.	

кон и активацию разных и/или спящих быстросокращающихся волокон. Это крайне важно для реализации потенциала роста каждой мышцы.

Наша тренировочная модель с использованием скоростных сетов – это всего лишь одна гибридная форма тренинга в стиле 4X. Существуют и другие, способные добавить вам мышечной массы.

Дроп-сет для наращивания больших мышц

В статье «The Best Muscle-Building Method I

Forgot I Knew», которая была опубликована в март-апрельском номере журнала IRON MAN за 2012 год, обладатель титула Мистер Америка Дуг Бриньоле описал свою уникальную тренировочную технику 4X, включающую дроп-сет. Вот пример одной сессии:

### Подход 1

20 повторений с X кг

**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





Модель: Марк Мерриер (Stan McCruay)

#### **Подход 2**

10 повторений с X кг плюс 5 кг  
10 повторений с X кг

#### **Подход 3**

10 повторений с X кг плюс 10 кг  
10 повторений с X кг плюс 5 кг  
10 повторений с X кг

#### **Подход 4**

5 повторений с X кг плюс 15 кг  
5 повторений с X кг плюс 10 кг  
10 повторений с X кг плюс 5 кг  
10 повторений с X кг

Таким образом, в общем целом у него получается гораздо больше повторений, чем в стандартной 4X секвенции, где их всего 40. Однако в этих сетах он редко достигает отказа - просто стремится к накачке. А какую великолепную накачку он получает, не говоря уже о стимуляции роста.

Результаты Дуга можно смело назвать удивительными: «Я был в восторге, когда за месяц тренировок по этой программе достиг веса 92 килограмма, и это в поджарой форме. А сейчас я вешу 95 килограмм в той же самой кондиции. Я

очень доволен своими результатами!»

При этом учтите, что он является бодибилдером высокого уровня, и сейчас ему уже более 50 лет. По достижении этого возраста Дуг был уверен в том, что больше не сможет построить мышцы. Однако сейчас его версия техники 4X позволяет ему становиться мускулистее, сохраняя поджарость.

### **Чередование числа повторений для роста**

Все началось с благодарственного сообщения на нашей страничке Facebook, посвященной тренингу с X-повторениями. Бодибилдер из Новой Зеландии Арон Ноубл рассказал о том, как ему помогли техники 4X, POF и X-повторения.

«Я работаю учителем физкультуры в новозеландской средней школе, и каждый год мой спортзал посещают около 50 учащихся. Я учу их саркоплазматическому и миофибрилярному тренингу для максимизации результатов. Кроме того, для каждой группы мышц

мы используем техники POF, X-повторения, DXO, X-центрические сеты и основные упражнения. Мы с ребятами с 2006 года используем предлагаемые вами тренировочные идеи, поэтому о ваших эффективных тренировочных схемах для натуральных атлетов знает уже немало студентов.

Ваши методы не только эффективны, но и идеально подходят для учащихся, поскольку цель не всегда заключается в том, чтобы по максимуму нагрузить гриф. Кроме того, это позволяет им мыслить самостоятельно в отношении различных вариантов развития силы и мышечной массы. А один из моих учеников недавно участвовал в турнире Asia Pacific Bodybuilding Championships, заняв первое место в дивизионе подростков».

Стоит ли говорить, что слова Арона нас очень порадовали. Он не только обучает студентов нашим тренировочным идеям, но также стимулирует интерес молодых людей к разумному тренингу с отягощениями с целью улучшения здоровья, уверенности в себе

# 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)

## ПРОГРАММА №150 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

<b>Понедельник:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Жимы лежа	2x7 НА
Отжимания (скоростной сет)	1x максимум
Разведения рук лежа на обратнаклонной скамье	3x10
Жимы гантелей на наклонной скамье	3x12
Разведения рук на наклонной скамье	3x10
Отжимания на широких брусьях (скоростной сет)	1x максимум
Подтягивания	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Тяги штанги к поясу хватом снизу	3x10
Тяги гантели одной рукой в наклоне	2x10
Латеральные шраги	3x12
Подъемы коленей на наклонной скамье	3x12
Полноамплитудные кранчи	3x12
Полноамплитудные кранчи (скоростной сет)	1x20+
<b>Вторник:</b> <b>квадрицепсы, бицепсы бедер, икры</b>	
Приседания	3x10, 1x7 НА
Сисси-приседания	3x12
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле	3x12
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10, 1x7 НА
Сгибания ног	3x10
Подъемы на носок одной ноги	4x12, 1x8 НА
Подъемы на носки стоя без рук (скоростной сет)	2x20+
<b>Среда:</b> <b>дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы, предплечья</b>	
Тяги к подбородку в силовой раме	2x12, 1x7 НА
Подъемы одной руки лежа на наклонной скамье	3x10
Строгие подъемы рук в стороны стоя	3x12
Суперсет	
Жимы из-за головы или жимы гантелей лежа	2x7 НА
Разведения рук в стороны стоя в наклоне	2x12
Экстензии с гантелями на наклонной скамье	2x12, 1x7 НА
Экстензии из-за головы	3x12

Отжимания от скамьи	3x12
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (скоростной сет)	1x20+
Сгибания рук с гантелями	2x12, 1x7 НА
Сгибания рук сидя на наклонной скамье	3x10
Концентрированные сгибания	3x12
Сгибания рук в стиле молота (скоростной сет)	1x20+
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях	2x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	2x15
Сгибания-разгибания рук в запястьях	1x20+
<b>Пятница:</b> <b>грудь, спина, пресс</b>	
Мертвые тяги	4x12
Жимы на наклонной скамье	2x10, 1x7 НА
Разведения рук на наклонной скамье	3x10
Жимы лежа	3x10
Разведения рук лежа	3x10
Отжимания (скоростной сет)	1x максимум
Подтягивания	3x10
Пуловеры с гантелью	3x10
Подтягивания обратным хватом	2x10, 1x7 НА
Тяги к поясу в наклоне	3x10
Тяги гантелей к подбородку	3x12
Подъемы коленей на наклонной скамье или в висте	3x12
Полноамплитудные кранчи	3x12
Полноамплитудные кранчи (скоростной сет)	1x20+
Упражнения, для которых указано три подхода или более, выполняйте в стиле 10x10. То есть берите рабочий вес, с которым сможете выполнить 15 повторений, но делайте только указанное число, отдыхайте 30-40 секунд и приступайте к следующему подходу с тем же числом повторений. Продолжайте, пока не выполните все подходы. Если вам удастся выполнить указанное количество повторений в последнем подходе, то на следующей тренировке увеличьте рабочий вес.	
«НА» означает негативно-акцентированный сет – выполняйте все повторения с одной секундой на позитив и шесть секундами на негатив.	

и физических способностей – очень похвально. По-больше бы таких людей, как Арон.

Что ж, теперь перейдем технике 4X для наращивания мышечной массы по версии Арона. Вместо выполнения 10 повторений с весом, с которым можно достичь 15 повторений, он нацеливается на максимум и старается выполнить в первом сете 20 повторений. Другими словами, первый отказной подход получает высокое число повторений и длительное время под нагрузкой – более 40 секунд.

После короткого отдыха длительностью 20-30 секунд он вновь нацеливается на отказ, достигая утомления обычно где-то на 10-м повторении. После очередного короткого отдыха Арон переходит к третьему подходу. А в третьем и четвертом сете он обычно выполняет по пять повторений:

«Третий и четвертый сет могут быть либо отказными, либо почти отказными, в зависимости от не-

скольких факторов - сколько сил у меня осталось, что нужно сделать для того, чтобы побить числа прошлой недели, и как близко я нахожусь к своей цели в 40 повторений. Бывают недели, когда я могу достичь 40 повторений за два отказных сета, в связи с чем два оставшихся подхода получаются лишь близкими к отказным».

Если Арон достигает 40 повторений за четыре сета, то на следующей тренировке он увеличивает вес. Он говорит, что ему нравится ставить перед собой цель «одно дополнительное повторение за четыре сета, это прогресс», и это помогает ему увеличивать размеры и силу, а также способствует улучшению накачки на каждой тренировке.

«Сейчас моя центральная нервная система, суставы и мышцы восстанавливаются примерно с одинаковой скоростью, тогда как раньше, в тот период, когда я пытался стать сильнее и крупнее с помощью тя-

желых весов и низких повторений, суставы и нервная система восстанавливались гораздо медленнее мышц».

Теперь его прогресс на высоте – и он действительно использует протокол POF, но при этом часто разделяет упражнения в разных позициях на две тренировки.

Таким образом, Арон достигает отказа в первых двух сетах, тогда как в стандартной технике 4X от-

казным является только последний подход – а метод Бриньоле вообще не использует отказов, однако здесь используется гораздо больший объем. Интересные вариации...

Бонус: Вот что еще утверждает Арон: «При использовании коротких промежутков отдыха между 4X сетами мне не приходится выполнять аэробику! Поэтому я остаюсь поджарым круглый год и

побеждаю на соревнованиях. (В последних пяти, в которых мне довелось принимать участие, я становился победителем.)»

Сейчас для многих из нас важнее достижение и сохранение поджарости - это то, на что в технике 4X мы особо не обращали внимания. Однако ничего удивительного в том, что такие тренировки обладают эффектами наращивания мышц и улучшения рельефности.







Модель: Дэвид Дорси (David Dorsey)

## Сохранение поджарого телосложения

Ускоренное сжигание жира или сохранение поджарости, по-видимому, является общим результатом всех тренирующихся, которые ограничиваются практически только техникой 4X. Причина: короткие промежутки отдыха между подходами, которые усиливают жжение и стимулируют всплеск гормона роста. ГР – это сильный сжигатель жира, а также гормон, который борется с процессом старения, в связи с чем метод 4X становится просто идеальным для пожилых тренирующихся (для более подробной информации рекомендуем посмотреть новую электронную книгу Old School, New Body, которую можно найти на сайте OldSchoolNewBody.com).

Другая причина заключается в том, что короткие промежутки отдыха между сетами способствуют улучшению функции митохондрий и увеличивают их количество в саркоплазме мышечных волокон. Митохондрии – это энергетические станции клеток, где происходит сжигание жира. Увеличьте количество митохондрий, и вы сможете превратить свой организм в беспощадно сжигающую жир машину. А если тренироваться тяжело, используя длительные промежутки между подходами, то такие тренировки практически никак не повлияют на митохондрии. (Может, именно поэтому во время фаз набора веса вы и набираете вес. Митохондрии слабеют, и вы начинаете запасать больше внутримышечного жира.)

Ранее мы уже говорили о том,

как Дэнни Падила, один из величайших низкорослых бодибилдеров 80-х, использовал схему 5x12 во время своих предсоревновательных фаз для быстрого достижения удивительной мускулистой фигуры. Промежутки отдыха между сетами составляли у него примерно 45 секунд, а его безупречная рельефность заставляла многих подбирать челюсть с пола.

Суть заключается в том, что если оба компонента мышечных волокон тренировать с помощью техники 4X, неважно в какой вариации, то вы непременно станете крупнее – не говоря уже о рельефности. Это один из лучших существующих методов для наращивания мышечной массы и сжигания жира. Причем, для достижения великолепных результатов вам не придется молот суставы в порошок. **IM**



# ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



**MD WHEY 75** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

**Упаковка: 810 г**

**MD MASS** – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;  
смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;  
комплекс десяти витаминов;

**Упаковка: 600 г, 1,68 кг**

**MD PROTEIN** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

**Упаковка: 450 г, 1,38 кг**

**MD ISOLATE** – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD WHEY** – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;  
комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD GAINER** – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

**Упаковка: 600 г, 1,76 кг**

**MD PROTEIN BAR** с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

**Упаковка: 12 батончиков в коробке**



MUSCULAR DEVELOPMENT



**MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!**

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