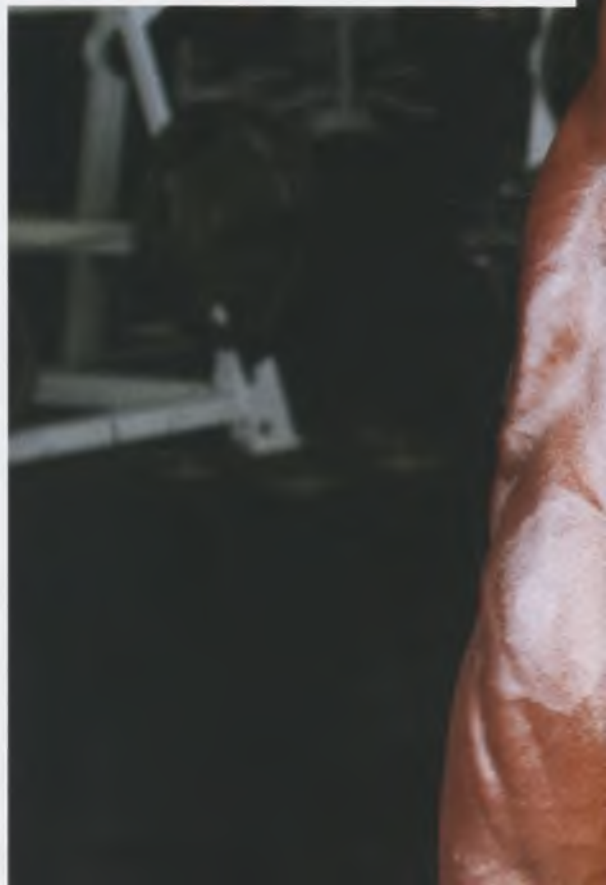


# КАК НАКАЧАТЬ МАССУ?

**ЧТОБЫ РАДИКАЛЬНО  
ПОМЕНЯТЬ СВОЙ  
ФИЗИЧЕСКИЙ ФОРМАТ,  
СОКРАТИ ПЕРЕДЫШКУ  
МЕЖДУ СЕТАМИ!**

**ДЖИМ СТОППАНИ**

**О**т чего зависит успех тренировочной программы? Верной схемы повторов и сетов? Правильного подбора упражнений? Или точно угаданных рабочих весов? Что же, все эти факторы по-своему важны, однако куда главнее фактор времени! Возможно, вы знаете, что сет, который длится менее 20 секунд, мышечную массу не растит. Ну а знаете ли вы, сколько следует отдыхать между сетами? Ровно столько, чтобы восстановить дыхание и пульс? Ошибка! Она становится роковой, когда вы стремитесь максимально увеличить свою мышечную массу...





## ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕМ СИДЯ

Казалось бы, чем дольше вы будете отдыхать между сетами, тем больше наберетесь сил. Ну а чем больше у вас сил, тем больше вы сумеете сделать повторов в следующем сете. Потому и гипертрофия ваших мышц будет больше. Как иначе, если мышечная гипертрофия напрямую зависит от количества повторов, выполненных вами за тренировку. Чем больше объем тренировочной работы, тем больше наши мышцы! И это доказанный научный факт!

Однако на практике такая «железобетонная» логика не срабатывает. Дело в том, что ваша главная задача, как культуриста, состоит в том, чтобы вбить в рабочую мышцу как можно больше крови. Понятно, что долгий отдых между сетами этому мешает. Кровь успевает покинуть мышцу, и в очередном сете вам приходится начинать всю работу заново.

Тем, кто плохо осведомлен о физиологическом механизме гипертрофии, поясним, что суть тренинга в бодибилдинге состоит в том, чтобы «накачать» мышцу кровью и, тем самым, растянуть покрывающую ее тугую внешнюю оболочку из соединительной ткани. Вода камень точит! Бесчисленные повторы помалу ослабляют хват этой «смирительной рубашки», и мышца увеличивает свой поперечник. Тоже помалу! Чтобы заработать гигантские мышечные объемы, нужны годы беззаветного труда!

Выходит, за тренировку следует сделать миллион повторов? Как бы не так! Наилучшую отдачу дают сеты из 8–12 повторов, выполненные на пределе сил.

Впрочем, вернемся к отдыху между сетами. Сколько можно отдыхать, не опасаясь, что сделанный сет пойдет насмарку? Не дольше 2 минут! Попробуйте отдых с таймером, и ваши мышцы начнут расти, буквально, на глазах!

Где же секундомеры в руках у профи? Профессионалы в них уже не нуждаются. Они выдерживают магический интервал чисто интуитивно. Профи отдыхают между сетами предельно сосредоточенно, часто с медитативно прикрытыми глазами, чутко прислушиваясь к пампингу рабочих мышц, и тут же вновь хватаются за спортивный снаряд, как только это ощущение начинает уходить хотя бы на толику...

Не вздумайте в такой момент приставать к ним с вопросом! Вы можете нарваться на лавинный рык! Упущенная секунда для профи означает провал тяжелого сета!

Сравните с любителями. Те начинают новый сет по настроению. При этом они успевают поговорить друг с другом, завести новое знакомство или ответить на звонок сотового телефона. Они порой даже не знают о том, что отдых между сетами является краеугольным фактором успеха их тренировок...

Вот вам данные научного эксперимента по проверке новаторской тренировочной системы. Ученые разделили опытных силовиков на две группы. Обе группы тренировались по одной программе со следующей поправкой. Если одна группа всегда отдыхала между сетами 2 минуты, то другая от недели к неделе сокращала этот интервал, пока не дошла до 30 секунд. В итоге эта группа увеличила объем рук, в среднем, на 21%, а объем бедер – на 28%! Результаты контрольной группы, которая строго соблюдала 2-минутный интер-

вал, оказались вдвое скромнее: 11% и 14% соответственно.

Значит ли это, что в интересах дела отдых между сетами нужно одним махом «урезать» до 30 секунд? Нет! Слишком короткая передышка станет ненужным стрессом. Она приводит к развитию острой гипоксии и угрожает потерей сознания. Подступать к сверхкороткому интервалу отдыха нужно постепенно, примерно так, как подводные пловцы осваивают погружение на глубину. Нарастающая от недели к неделе гипоксия вызывает в организме мощный взрыв анаболической секреции. В частности, секреция сильнеешего гормона-анаболика ИГФ-1 вырастает на 400%!

Хотите радикально увеличить свою мышечную массу всего-то за пару

## КАЧАЙ МАССУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ!

График сокращения продолжительности отдыха между сетами:

| НЕДЕЛИ | ИНТЕРВАЛ ОТДЫХА МЕЖДУ СЕТАМИ |
|--------|------------------------------|
| 1      | 2:00                         |
| 2      | 1:45                         |
| 3      | 1:30                         |
| 4      | 1:15                         |
| 5      | 1:00                         |
| 6      | 0:45                         |
| 7      | 0:30                         |
| 8      | 0:30                         |

## КАК НАКАЧАТЬ МАССУ?

месяцев? Тогда беритесь за прогрессивный метод тренинга, основанный на ступенчатом сокращении отдыха между сетами.

Начнем с того, что исходный межсетовый интервал отдыха, равный 2 минутам, вам предстоит еженедельно сокращать на 15 секунд, не больше! (См. график.) В итоге вы достигнете цели к 7-й неделе тренировок.

Поскольку сверхкороткий интервал отдыха, равный 30 секундам, заставляет гормональную систему работать на пределе, то она может запросто отключиться на манер перегретого утюга. Чтобы не сорваться в пропасть перетренированности, такой срок отдыха между сетами вы будете практиковать только 2 недели. Далее можно снова начать цикл, однако отдыхать между сетами следует обычным порядком, т.е. не менее 2 минут.

Система гарантирует фантастическую прибавку мышечной массы и силы! Но если бы только это! По завершении программы ваша мускулатура станет невероятно рельефной!

# УРАГАННЫЙ ПАМПИНГ

## НЕДЕЛИ 1, 3, 5, 7

### ТРЕНИРОВКА 1: ГРУДЬ, БИЦЕПС, ПРЕСС

| УПРАЖНЕНИЯ  | СЕТЫ | ПОВТ.  |
|---|------|--------|
| ЖИМ ЛЕЖА  | 4    | 6-8    |
| ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАКЛОННЫЙ                            | 4    | 8-10   |
| РАЗВЕДЕНИЯ НАКЛОННЫЕ                              | 3    | 12-15  |
| КРОССОВЕРЫ НА БЛОКАХ                              | 3    | 15-20  |
| ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС                                 | 3    | 6-8    |
| ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС СИДЯ                            | 3    | 8-10   |
| КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС НА БЛОКЕ ЛЕЖА | 3    | 12-15  |
| «МОЛОТ»   | 3    | 15-20  |
| СКРУЧИВАНИЯ НА БЛОКЕ                              | 3    | 8-10   |
| ПОДЪЕМЫ НОГ В ВИСЕ                                | 3    | 12-15* |
| БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ                               | 3    | 15-20* |

\* Или сколько сможете.

### ТРЕНИРОВКА 2: НОГИ, ИКРЫ

| УПРАЖНЕНИЯ              | СЕТЫ | ПОВТ. |
|-------------------------|------|-------|
| ПРИСЕДАНИЯ              | 3    | 6-8   |
| ЖИМ НОГАМИ              | 3    | 8-10  |
| ВЫПАДЫ                  | 3    | 12-15 |
| РАЗБИВАНИЯ НОГ          | 3    | 15-20 |
| РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА | 3    | 12-15 |
| СГИБАНИЯ НОГ            | 3    | 15-20 |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СТОЯ   | 4    | 12-15 |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ   | 4    | 15-20 |

## ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАКЛОННО



### ТРЕНИРОВКА 3: ДЕЛЬТЫ, ТРАПЕЦИИ, ПРЕСС

| УПРАЖНЕНИЯ                  | СЕТЫ | ПОВТ.      |
|-----------------------------|------|------------|
| ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ             | 4    | 6-8        |
| ТЯГА К ПОДБОРОДКУ В СМЯТЕ   | 4    | 8-10       |
| ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ  | 3    | 12-15      |
| ПОДЪЕМЫ В НАКЛОНЕ НА БЛОКАХ | 3    | 15-20      |
| ШРАГИ                       | 3    | 6-8        |
| ШРАГИ ИЗ-ЗА СПИНЫ           | 3    | 8-10       |
| СКРУЧИВАНИЯ                 | 3    | 8-10       |
| «ДОСКА»                     | 3    | 60-90 СЕК. |
| ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ        | 3    | 15-20*     |

\* Или сколько сможете.

### ТРЕНИРОВКА 4: СПИНА, ТРИЦЕПС, ИКРЫ

| УПРАЖНЕНИЯ                  | СЕТЫ | ПОВТ. |
|-----------------------------|------|-------|
| ТЯГА ГАНТЕЛИ В УПОРЕ        | 4    | 6-8   |
| ШИРОКАЯ ТЯГА СВЕРХУ         | 4    | 8-10  |
| ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ       | 3    | 12-15 |
| ТЯГА ПРЯМЫМИ РУКАМИ         | 3    | 15-20 |
| ЖИМ КНИЗУ                   | 3    | 12-15 |
| РАЗБИВАНИЯ РУК ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ | 3    | 15-20 |
| УЗКИЙ ЖИМ ЛЕЖА              | 3    | 6-8   |
| ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ        | 3    | 8-10  |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ       | 3    | 12-15 |
| ЖИМ НОСКАМИ                 | 3    | 15-20 |

КАК НАКАЧАТЬ МАССУ?



ПОДЪЕМЫ  
РУК  
В НАКЛОНЕ  
НА БЛОКАХ

ШРАГИ  
С ГАНТЕЛЯМИ



## УРАГАННЫЙ ПАМПИНГ

НЕДЕЛИ 2, 4, 6, 8

### ТРЕНИРОВКА 1: ГРУДЬ, БИЦЕПС, ПРЕСС

| УПРАЖНЕНИЕ                  | СЕТЫ | ПОВТ.  |
|-----------------------------|------|--------|
| ЖИМ ЛЕЖА                    | 4    | 6-8    |
| ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НАКЛОННЫЙ      | 4    | 8-10   |
| КРОССОВЕРЫ НА НИЗКИХ БЛОКАХ | 3    | 12-15  |
| РАЗВЕДЕНИЯ ГОЛОВОЙ ВНИЗ     | 3    | 15-20  |
| ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС           | 3    | 6-8    |
| ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС СИДЯ      | 3    | 8-10   |
| ПОДЪЕМЫ НА СКАМЬЕ СКОТТА    | 3    | 12-15  |
| «МОЛОТ» НА БЛОКЕ С КАНАТОМ  | 3    | 15-20  |
| ПОДЪЕМЫ НОГ В ВИСЕ          | 3    | 8-10   |
| БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ         | 3    | 12-15* |
| СКРУЧИВАНИЯ НА БЛОКЕ        | 3    | 15-20* |

\*Или сколько сможете.

### ТРЕНИРОВКА 2: НОГИ, ИКРЫ

| УПРАЖНЕНИЕ              | СЕТЫ | ПОВТ. |
|-------------------------|------|-------|
| ПРИСЕДАНИЯ              | 3    | 6-8   |
| ЖИМ НОГАМИ              | 3    | 8-10  |
| ВЫПАДЫ                  | 3    | 12-15 |
| РАЗГИБАНИЯ НОГ          | 3    | 15-20 |
| РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА | 3    | 12-15 |
| СТИБАНИЯ НОГ            | 3    | 15-20 |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СТОЯ   | 4    | 12-15 |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ   | 4    | 15-20 |

**ЖИМ  
НОГАМИ**



**КРОССОВЕРЫ  
НА БЛОКАХ**

### ТРЕНИРОВКА 3: ДЕЛЬТЫ, ТРАПЕЦИИ, ПРЕСС

| УПРАЖНЕНИЯ                       | СЕТЫ | ПОВТ.      |
|----------------------------------|------|------------|
| ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ                  | 4    | 6-8        |
| ТЯГА К ПОДБОРОДКУ<br>В СМЯТЕ     | 4    | 8-10       |
| ПОДЪЕМЫ В СТОРОНЫ<br>НА БЛОКАХ   | 3    | 12-15      |
| ПОДЪЕМЫ С ГАНТЕЛЯМИ<br>В НАКЛОНЕ | 3    | 15-20      |
| ШРАГИ СО ШТАНГОЙ                 | 3    | 6-8        |
| ШРАГИ С ГАНТЕЛЯМИ                | 3    | 8-10       |
| СКРУЧИВАНИЯ                      | 3    | 8-10       |
| «ДОСКА»                          | 3    | 60-90 СЕК. |
| ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ             | 3    | 15-20*     |

\*Или сколько сможете.

### ТРЕНИРОВКА 4: СПИНА, ТРИЦЕПС, ИКРЫ

| УПРАЖНЕНИЯ                              | СЕТЫ | ПОВТ. |
|---|------|-------|
| ТЯГА ГАНТЕЛИ В УПОРЕ                    | 4    | 6-8   |
| ШИРОКАЯ ТЯГА СВЕРХУ                     | 4    | 8-10  |
| ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ                   | 3    | 12-15 |
| ТЯГА ПРЯМЫМИ РУКАМИ                     | 3    | 15-20 |
| РАЗГИБАНИЯ РУК В НАКЛОНЕ                | 3    | 12-15 |
| РАЗГИБАНИЯ РУК ИЗ-ЗА<br>ГОЛОВЫ НА БЛОКЕ | 3    | 15-20 |
| УЗКИЙ ЖИМ ЛЕЖА                          | 3    | 6-8   |
| ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ                    | 3    | 8-10  |
| ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СИДЯ                   | 3    | 12-15 |
| ЖИМ НОСКАМИ                             | 3    | 15-20 |