

## Пампинг

Термин пампинг позаимствован из английского языка, и дословно переводится как накачка. Пампинг

характеризуется таким состоянием организма, когда после однообразной физической нагрузки человек

ощущает уплотнение и распирающее в мышцах. Эти ощущения напрямую связаны с процессами,

происходящими в мышечной ткани – обильным притоком крови и отеком мышечных волокон. Клеточная

мембрана миоцитов увеличивает проницаемость, в клетку в больших количествах начинает поступать

сахар, микроэлементы и вода, за счет чего мышечные волокна существенно увеличиваются в размерах.

Различают три основных вида пампинга:

косметический. Используется перед фотосессиями и выступлениями спортсменов. Косметический

пампинг позволяет увеличить мышцы в объеме примерно на 10–20%, что делает фигуру спортсмена

более рельефной и внушительной.

фармакологический. Пампинг, который достигается после использования специализированных

питательных смесей.

продуктивный. Происходит в результате тренировки, является стимулом для мышечного роста.

Пампинг фармакологический

Специально для пампинга предусмотрен огромный выбор спортивного питания и добавок. Одними из

самых востребованных препаратов для пампинга являются: NO-Xplode, Nitrix, MHP NO-Bomb и

MusclePharm Hybrid N.O..

Наиболее популярная пищевая добавка – аргинин. Аргинин – это аминокислота, обеспечивающая

человеческий организм оксидом азота (NO), который стимулирует расширение сосудов и возникновение

пампинга. Креатин имеет несколько иное действие: он проходит сквозь клеточную мембрану и

провоцирует накопление в клетке воды. Жиросжигающие составы часто включают в себя препараты,

расширяющие сосуды, действующие по аналогии с аргинином.

Пампинг продуктивный

На сегодняшний день проведено мало исследований, которые бы подтвердили пользу или вред

пампинга, для бодибилдинга. Соответственно, расходятся мнения о необходимости его применения.

Эффект пампинга можно достичь при выполнении более 15 повторений одного упражнения. С точки

зрения спортивной медицины многократные повторы являются неэффективными, если

## Пампинг

перед вами стоит

задача набрать мышечную массу. Во время таких упражнений спортсмен использует небольшие веса,

слабо стимулирующие мышцы. Тренировка со множеством повторений вызывает сильную мышечную боль,

которая связана с образованием и накоплением в мышцах молочной кислоты. Молочная кислота

закисляет межклеточное пространство и образует различные продукты распада, иными словами –

шлаки. Бытует мнение, что эти шлаки стимулируют рост мышц и секрецию тестостерона.

Так Гюнтер прекрасно описал этот биологический процесс, сказав, что без боли нет прогресса в

бодибилдинге. И это очевидно, ведь силовая тренировка для набора мышечной массы и молочная

кислота – понятия неразделимые. Следует лишь учесть, что боли в мышцах могут быть

патологического характера.

Еще одним фактором, который свидетельствует в пользу пампинга, выступает активное кровоснабжение

мышц. Вместе с кислородом в мышечные волокна поступают питательные вещества, которые влияют на

быстрейшее восстановление мышц и их рост. Также ускоренный кровоток помогает быстрее

освободиться от продуктов распада – молочной кислоты и других шлаков. Это так же благоприятно

действует на мышечные ткани, ускоряя их восстановление. Пампинг особенно полезен для новичков в

бодибилдинге.

Упражнения на пампинг

Сжигание

Суперсеты

Дроп-сеты

Предварительное утомление

Частичные повторения

Пиковое сокращение

Негативы

Форсированные повторения

Однозначным успехом пользуются тренировки, вызывающие пампинг мышц ног.

Множественное повторение

одного упражнения прекрасно подходит именно для этой группы мышц, поэтому пампинговые упражнения

на ноги придутся как нельзя кстати. Для проработки икроножных мышц и квадрицепсов более всего

подходят пампинговые упражнения с предварительным утомлением, а также сжигания и форсированные

повторения.

## Пампинг

Для пампинга бицепсов следует выполнять сгибания рук:

с гантелями в сидячем положении

со штангой стоя

с гантелями, сидя скамье с наклоном

со штангой из положения 90° на скамье Скотта

Чтобы достичь пампинга бицепсов выполняются упражнения на сгибания рук:

обычным хватом с EZ-штангой

обратным хватом со штангой

с гантелями типа «хаммер»