Myo-reps är en metod, inte ett program, så att den kan användas med de flesta programinställningar istället för "traditionell" styrketräning. Tanken är att uppnå maximal aktivering muskelfiber och sedan få in så många effektiva reps som möjligt samtidigt som aktiveringen behålla genom att begränsa de viloperioder av följande uppsättningar.

Det finns i huvudsak tre sätt att uppnå full aktivering:

1. Lyft en lätt vikt explosivt. Även kallad speed-träning. Så länge du accelererar vikten till max, kan du komma rimligt nära 100% aktivering.

2. Lyft en tung vikt på ca 5-6RM eller tyngre, och försöker lyfta så explosivt som möjligt. Även om rörelsen är långsam, kommer du att uppnå maximal aktivering fiber som ett resultat av belastningen. Tyngre vikter är främst lyfts av samordning av nervimpulser, och inte genom ökad fiberaktivering.

3. Lyft lätt till måttlig vikt till eller nära till misslyckande. Muskelfiber aktivering följer den så kallade storlek princip om att den minsta och svagaste (och mest bestående) aktiveras först, och de större och starkare muskelfibrer efter att - när det finns ett behov av dem. När du når misslyckande, är de aktiverade muskelfibrerna inte genererar tillräckligt med spänning för att lyfta lasten. Trötthet kan vara neural - som bland annat innebär en reflekterande hämning av nervimpulser till musklerna för att undvika överbelastning. Det blir också varierande grad av metabolisk utmattning, ansamling av H +-joner och brist på ATP.

Men du vill inte gå för nära att misslyckas, eftersom det begränsar dina träningsvolym för mycket - du kommer inte att kunna göra tillräckligt många reps för en optimal träningseffekt och hålla din träningsfrekvensen är tillräckligt hög. Det är en fin linje mellan tillräckligt trötthet för att nå tillräcklig fiberaktivering och för mycket trötthet som orsakar fel, och det kräver att veta dina egna gränser och träningstolerans. Det är en del av varför detta inte är en lämplig metod för nybörjare, och du bör ha några års träning erfarenhet innan Myo-reps. (En annan del är att du bör ha en korrekt teknik på alla övningar -. Kritisk eftersom du kommer att träna så nära att misslyckas)

Så, för att uppnå full fiberaktivering, kommer du först utföra en aktiverings set, (oftast en längre inställd på t ex 10 reps) där du ska gå nära att misslyckas (men inte hela vägen). Stanna när rep hastighet är märkbart långsammare än den föregående repetition, eller när du vet att du skulle kunna göra en mer rep, men inte 2.

Nästa mål är att upprätthålla aktiveringen så att varje följande rep är "effektiv" (det vill säga, utsätter alla de aktiverade muskelfibrerna till last), och utför så många av dessa effektiva reps som möjligt, och därmed leda till en maximal signalsvar och träningseffekt. Du uppnå detta genom att endast korta pauser på ca 10-20 sekunder (5-10 djupa andetag) mellan följande uppsättningar. Genom den snabba återvinning av ATP, kan du fortsätta med uppsättningar av 1-5 reps med samma belastning. Och det är här du behöver erfarenhet och veta dina gränser - bara tillräckligt trötthet att upprätthålla nära 100% fiberaktivering, men inte så mycket att det kommer att begränsa det totala antalet reps för mycket för nödvändiga volymen. Det är en känslig balans.

Så från och med nu kommer du att bli mer medvetna om rep hastighet, eller hur explosivt du kan lyfta vikten. Detta i sig bidrar till att ge full fiberaktivering, men kommer också att fungera som en indikator på hur nära du är fel. Så, så fort rep hastigheten minskar avsevärt från ett rep till nästa, du komma för nära att misslyckas, och det är dags att stoppa uppsättningen.

Du bör använda någon metod för att automatiskt reglera din träningsvolym, så att du kommer att träna enligt din nuvarande förmåga (som beror på stress, återhämtning, sömn, kost, etc).

Till exempel:

Jag har genomfört en trötthet-stop-metoden liknar Mike T i sin RTS-systemet (han använder en% tabell) där du använder RPE och rep hastighet för att bestämma hur man ska fortsätta med uppsättningen. Så till exempel:

10 reps (aktivering) + 10 sek vila, 3 reps + 10 sek vila, 3 reps (tredje rep långsamt och Grindy) detta är Trötthet Stop 1 (FS1)

nu ... + 20 sek vila, 2 reps (så - längre vila och mindre reps) + 20 sek vila, 2 reps osv tills 2: a rep långsamt och Grindy - du har nått Trötthet Stopp 2 (FS2) så STOPP.

Vid tyngre laster, växlar du till lättare laster på FS1, som nämnts.

Detta kommer automatiskt reglera din volym, moreso begränsa det när dina recuperative förmågor är begränsade eftersom jag inte rekommendera att gå längre än en förutbestämd volym med mer än 40-50%.

--- ---

Tyngre laster kräver färre reps efter aktiveringen set eftersom du är nära maximal fiberrekrytering från första rep. Lättare laster kräver fler reps, eftersom den verkliga spänningen per fiberenhet är lägre, och du måste låta lasten "arbete" på muskeln längre för att kompensera. Samtidigt måste man tänka på att det kommer att vara till nytta för att få mer återhämtning i början av träningsfasen så att du kommer att kunna pressa tungt i slutändan, så du bör sträva efter att hålla antalet reps efter aktiveringen inställd ganska mycket i samma område under hela träningsfasen.

Allmänna riktlinjer:

15-20 när du bara har en övning för en muskelgrupp, för prioriterade muskelgrupper, när du använder lättare vikter, eller bara ha en högre tolerans volym

10-15 när du har två övningar för en muskelgrupp, eller har en måttlig volymtolerans

5-10 när du har flera övningar för en muskelgrupp, när du lyfter mycket tunga vikter, eller om du av olika skäl har lägre volym tolerans.

Alla dessa reps efter aktiverings uppsättningen kommer att vara effektivare än när man tar en längre paus (vanligen 1-3 minuter) mellan apparater och behöva "börja om" på nästa uppsättning för att uppnå full fiberaktivering igen. Observera också att när du utför mer än en övning för en muskelgrupp, kommer du till full aktivering förr på grund av ansamling av trötthet, så aktiverings uppsättningen kan vara kortare. Så, med den andra eller tredje motion, snarare förkorta aktiveringen

inställd stället för att minska belastningen.

Ett exempel serier av Myo-reps kan se ut så här:
11 reps (nära att misslyckas) + 3 reps + 3 reps + 3 reps + 2 reps + 2 reps + 2 reps
= 11 +15 reps

Som många av er kanske har märkt, har Myo-reps många likheter med den välkända och effektiva DC-metod som också utnyttjar vila-paus utbildning. Den mest kritiska skillnaden är att du vill hellre styra trötthet än att använda den som ett mål i sig, eftersom det gör att du kan öka den totala träningsvolym och frekvens.

Nu, låt oss jämföra Myo-reps till "traditionella" utbildningsprotokoll.
Här är ett hypotetiskt exempel på en standard 3 set med 10 reps med 2 min vila mellan seten.
"Effektiva" reps nära maximal aktivering fiber är markerade med *:

1 2 3 4 5 6 7 8 * 9 * 10 *
1 2 3 4 5 6 7 * 8 * 9 * 10 *
1 2 3 4 5 6 * 7 * 8 * 9 *

Det är 29 totalt reps varav 11 var effektivt med full fiberaktivering.
Och en serie av Myo-reps (10-20 sekunders vila):

1 2 3 4 5 6 7 8 * 9 * 10 *
1 * 2 * 3 * 4 *
1 * 2 * 3 * 4 *
1 * 2 * 3 *
1 * 2 * 3 *
(= 10 +14 reps)

24 totalt reps varav 17 effektiva.

Ser du skillnaden? På grund av de korta pauser varje rep efter aktiveringen set var effektivt. Och du använde kanske hälften av tiden. Du kommer med andra ord att träna så effektivt som möjligt i stället för att så mycket som möjligt.

Den utsträckning i vilken densiteten (totalt antal reps som utförs per timme) spelar en roll i träningseffekt, vet vi inte säkert. Det finns vissa indikationer på en högre densitet ger en bättre stimulans.

Låt oss titta på vad ett exempel träningsfasen skulle kunna se ut från början till slut. Du ökar dina vikter ca 5% från vecka till vecka.

Vecka 1-2: 50-55%, 20-25 +15 (20-25 +5 +5 +5)
Vecka 3-4: 60-65%, 15-20 +16 (15-20 +4 +4 +4 +4)
Vecka 5-6: 70%, 12-15 +15 (12-15 +3 +3 +3 +3 +3)
Vecka 7-9: 75%, 10-12 +15 (10-12 +3 +3 +3 +2 +2 +2)
Vecka 10-12: 80%, 8-10 +14 (8-10 +2 +2 +2 +2 +2 +2 +2)
Vecka 13-14: 80-85%, 6-8 +4, minska belastningen med 10-20% och fortsätta 5-10 +6 (6-8 +2 +2 # 5-10 +3 +3)

Detta är bara ett exempel, kommer det naturligtvis att bero på hur snabbt du ökar vikterna, och hur snabbt din styrka ökar. Och kom ihåg att deload någon gång, kanske med vanliga set och längre

viloperioder.

Rekommenderad volym är 20-30 totalt reps för en muskelgrupp, upp till 40-50 totalt reps när överlappande eller prioritering, 2-3 gånger i veckan. Den enkla versionen har en mer eller mindre statiskt synsätt på 25-30 totalt reps (aktivering + Myo-reps serien) så t.ex. 15 +10 eller 10 +15, eller med tyngre laster 8 +5 och en lättare dropset 10 +5. I början av träningsfasen är det en bra idé att använda en hel kropp rutin 3-4 gånger i veckan, tills du kommer till en lite tyngre laster och ca 12-15 reps på aktiverings set, då kanske du vill växla till en 2-delad rutin med ca 4 vecko träning.

Kom ihåg att en muskel inte kan räkna, som bakgrund för denna volym rekommendation har ett större sammanhang: vikterna ska vara tungt nog att ge tillräckliga incitament för muskeln och ge nödvändig tid under belastning (totalt reps), utan att överbelasta senor, leder och nervsystemet.

Kom också ihåg att den viktigaste förutsättning för muskeltillväxt fortfarande kommer att vara utvecklingen av belastning, och för att uppnå det du behöver för att träna precis tillräckligt för att ge en träningseffekt, men inte så mycket att du inte kan återhämta sig från träning till träning (eller du kommer inte att kunna uppfylla det primära målet: att öka dina vikter).

En sista anmärkning: Back squat, front squat och marklyft (och väldigt ofta skivstång raden) är övningar där rätt teknik är avgörande för att undvika skador. När man tränar så nära att misslyckas eftersom du är med Myo-reps, är det lätt att bli slarvig med tekniken med dessa övningar, så för att vara på den säkra sidan är det bättre att göra standarduppsättningar med längre viloperioder här.

Ursprungligen postat av Blade

Både muskelfiberrekrytering samt ränta kodning verkar vara viktigt för optimal stimulering. Du kan ha full fiberrekrytering genom att lyfta tunga laster (80% +), eller genom att lyfta mycket explosivt, men för att uppnå högre takt kodning du troligen behöver arbeta närmare misslyckande (på den första uppsättningen).

En extra fördel med de korta pauser och korta satser på Myo-rep-serien är inte bara att du behåller fiber rekrytering / kurs kodning, men också att det verkar vara mer stimulans från högre gnistor av Ca +-flöden via kalcineurin, och viktig medlare / modulator för hypertrofi. Wernbom har undersökt detta och det finns ett par intressanta nyare studier som belyser detta ytterligare. Det finns också en teoretisk fördel av att ha vävnads återställning och avkänning separata mekaniska belastningshändelser kontra en lång rad representanter som känns annorlunda. Detta hänger förmodligen med att låta vävnaden som skall fyllas med blod och syre (hyperemi) kontra en hypoxisk skick som i ständig spänning och uthållighet specifik signalering.

BIGSTUFF