

Эрик Брозер (Eric Broser)

БОДИБИЛДИНГ ПОСЛЕ ТРАВМ

В прошлом месяце я рассказывал о полученной в 2005 году травме поясницы, которая едва не поставила крест на моей карьере бодибилдера. Она навсегда изменила мой подход к тренингу ног и спины, но все же не сумела воспрепятствовать продолжению тренировок и дальнейшему совершенствованию этих частей тела. Несмотря на то, что под конец реабилитации я почти не ощущал болей и обладал практически полной амплитудой движения, мой лечащий врач предупредил, что если в тренировках я не буду осторожничать буквально на каждом шагу, то, скорее всего, вернусь в его кабинет – и теперь уже в более тяжелом состоянии! Я воспринял его совет очень серьезно: здоровье важнее всего.

Разминки. До получения этой травмы я разогревался перед тренировкой лишь двумя-тремя разминочными сетами. Однако после травмы я решил тратить на подготовку организма гораздо больше времени. Каждую сессию я начинаю с 10-минутной ходьбы на движущейся дорожке или с работы на велотренажере, чтобы поднять температуру тела. Далее я выполняю несколько упражнений для того, чтобы непосредственно растянуть и разогреть низ спины, шею, плечи, бедра и бицепсы бедер. Затем делаю два-три легких подхода в первом упражнении, чтобы разогнать кровь и позволить мышцам и центральной нервной системе привыкнуть к специфическому движению. Последующие движения требуют лишь одного-двух разминочных подходов.

Упражнения. До получения травмы моими основными упражнениями для построения мышечной массы ног были приседания со штангой, тяжелые жимы ногами и мертвые тяги с прямыми ногами. После я был вынужден заменить традиционные приседания другими вариациями, более щадящими для низа спины, такими как гак-приседания, сисси-приседания и фронтальные приседания на тренажере Смита. Я по-прежнему выполняю жимы ногами, однако мне пришлось существенно снизить тоннаж, к тому же, я часто выполняю версию с одной ногой. Когда-то я мог делать по несколько сетов мертвых тяг с прямыми ногами со 165 килограммами из шести-восьми повторений, но теперь вместо них у меня гиперэкстензии.

Кроме того, я по-прежнему продолжаю выполнять экстензии ног и все вариации сгибаний ног.

Что касается спины, то до травмы я предпочитал тяжелые мертвые тяги в силовой раме, тяги штанги в наклоне широким хватом или хватом снизу и тяги Т-грифа с упором грифа в угол. А вот после травмы было уже довольно очевидно, что мой низ спины больше не сможет выдерживать такую нагрузку без риска, поэтому я поменял эти движения на различные формы тяг к поясу в тренажере, тяги гантели одной рукой в наклоне и тяги к поясу на низком блоке без округления поясницы.



После травмы я был вынужден заменить мертвые тяги другими вариациями, более щадящими для низа спины

Помимо этого, мои тренировки спины сейчас включают в себя все виды тяг вниз на высоком блоке, а также несколько вариаций подтягиваний.

Техника и тоннаж. На протяжении всей моей карьеры я довольно строго соблюдал технику упражнений, хотя и ослаблял контроль в конце некоторых сетов для получения дополнительных повторений. К тому же, мне нравилось поднимать тяжелые веса, используя низкое число повторений, и я частенько замечал, что работаю несколько «Мощностных» недель подряд, и только потом перехожу к методикам «Диапазон повторений» и «Шок».

После травмы моя техника выполнения упражнений стала настолько строгой, что, по словам окружающих, я стал напоминать робота. Кроме того, моя сосредоточенность на целевых мышцах достигла «медитативного», как я называю, уровня. И хотя в некоторых упражнениях я, возможно, по-прежнему мог бы поднимать тяжелые веса, я все же внес корректировки в свою «Мощностную» неделю, изменив диапазон повторений с четырех-шести на семь-девять и существенно замедлив темп. Другими словами, я заставил веса «ощущаться» тяжелыми.

Растяжка. До получения травмы я делал небольшую растяжку в течение нескольких минут, затем приступал к работе. Сегодня я не только поддерживаю здоровье поясницы растяжкой целевых мышц, но также в конце каждой тренировки выполняю специальную растяжку для икр, бицепсов бедер, выпрямителей спины, шеи, квадрицепсов и сгибателей бедра.

Надеюсь, что мой опыт поможет всем тем, кто получил подобную травму. **IM**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Рекомендуемые добавки:
 WHEY PROTEIN COMPLEX
 ARTLAB, тел./факс: (495) 510-1795
 www.artlab.ru

Срок годности: до
 на партии: _____
 тел./факс: (495) 510-1795

ТУ 9101-125-1893-023-09
 № АЭС21. ВУ.001 Л.Д. 1500.0108 от 28.11.07 г.

ПОПРОБУЙ

Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усвоемости сложными углеводами формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновый фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферолат, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, фолиевая кислота, гидроксибензоат натрия, витамин B2, пантотеновая кислота, никотин, витамин B12, инулин, сахароза.

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	10,5 мг	15,75 мг
Витамин Е	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В1	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В2	2,25 мг	3,375 мг
Витамин В6	1,5 мг	2,25 мг
Витамин В12	10,5 мкг	15,75 мкг
Витамин В3	0,15 мг	0,225 мг
Витамин Н	12,5 мкг	18,75 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на 150 г
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Глютаминовая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Гистидин*	2,2	3,3
L-Изолейцин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Вален*	2,2	3,3
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Серин*	0,9	1,35
L-Тирозин*	0,3	0,45
L-Триптофан*	0,4	0,6

www.sportservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА