

Двойной удар в спину

Кори Кроу (Cory Crow)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)



Дерик Фарнсворт знает толк в построении широчайших, трапеций и всего остального, что находится между ними





Один из главных вопросов индустрии бодибилдинга – это вопрос о том, можно ли считать бодибилдинг отдельным видом спорта. Если вам когда-нибудь станет скучно, и вечером вы будете размышлять над тем, чем бы заняться, зайдите на любой бодибилдерский форум и займите в этом вопросе твердую позицию одной из сторон. Является ли бодибилдинг спортом, или это просто «конкурс» – это спорная тема, и здесь у каждого свое мнение.

Однако я начал с этого не ради философского спора, - я предлагаю вам включить игровую концепцию в программу тренировки спины. Когда в мартовском номере за 2012 год я беседовал с профессионалом IFBB Дериком Фарнсвортом о его тренировке ног, он упомянул о том, как сделать тренировку менее рутинной и более игровой, хотя это касалось, скорее, тренировки спины.

Но не стоит заблуждаться - некоторая рутина все равно должна присутствовать в тренировках, как, например, посещение спортзала ранним утром, хороший режим питания, постоянство. Все это фундаментальные основы здорового, ориентированного на железо образа жизни. Тем не менее, отказываясь от гибкого подхода, вы можете лишиться себя чего-то важного в плане достижения целей. Как говорит Дерик: «Бросайте себе вызов каждый день; пусть это станет вашей игрой –

«Двойной удар в спину» Дерика Фарнсворта

Тренировка 1

| | |
|----------------------------------|-----------|
| Пуловеры на тренажере (разминка) | 4x20 |
| Мертвые тяги | |
| Низкоповторный день | 4-5x5-12 |
| Высокоповторный день | 4-5x10-25 |
| Тяги в наклоне | 4x10-12 |
| Тяги Т-грифа одной рукой | 4x10 |
| Тяги Т-грифа | 4x10-12 |

Тренировка 2

| | |
|--|---------|
| Подтягивания обратным хватом или тяги вниз узким хватом на высоком блоке | 5x10-12 |
| Пуловеры с гантелями | 4x15 |



делать то, что вы прежде никогда не делали».

Применительно к программе тренировки спины Дерика это можете означать прийти в спортзал и принять решение выполнить 100 мертвых тяг. Также это может означать попытку выполнить суперсет, который прежде он никогда не выполнял, или увеличить все рабочие веса на 2 килограмма, при этом сохраняя неизменным количество повторений. Короче говоря, суть заключается в том, что он постоянно бросает себе вызов для того, чтобы двигаться вперед.

Но есть один важный момент: он вовсе не предлагает приходиться в спортзал и на ходу импровизировать. Вам не только нужно иметь план, вам необходим план, который можно реализовать. Если вы не составите тренировочную программу, то обречете себя на провал, и, тем не менее, эта программа должна часто претерпевать изменения. Чтобы наглядно понять это, взгляните на базовую схему тренировки спины Дерика.

Тренировка 1

Пуловеры на тренажере (разминка): 4x20. Существует одна область, в которой Дерик никогда не экономит, – это разминка. Здесь его цель – накачать спину кровью и подготовить мышцы к предстоящей работе.

Мертвые тяги: 4-5x5-12 (низкоповторный день), 4-5x10-25 (высокоповторный день). Это первая область, где Дерик включает игровую концепцию. Он нагружает спину обычно дважды в неделю. Однако когда он это делает, то в первый день использует низкое число повторений, а через пару тренировок других частей тела снова возвращается к спине, но теперь уже отдает предпочтение более легким весам и более высокому количеству повторений. Бывают и дни, о которых я упоминал выше, когда Дерик приходит в спортзал, решает выполнить 100 повторений мертвых тяг, и на этом тренировка заканчи-



вается. Но когда он совершает такие марафоны, то на этой неделе вторая тренировка спины пропускается.

Другой игровой момент, который

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**MD CREATINE
MD CREATINE CAPS**

**MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах**

MD BCAA

**комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина**

**MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS**

**полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках**



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

**розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240**

www.musculardevelopment.ru

Дерик включает в тренировочную схему, заключается в изменении типа выполняемых мертвых тяг. В течение двух недель это могут быть стандартные мертвые тяги, затем он может поменять их на мертвые тяги



в стиле сумо, а после этого может перейти на мертвые тяги с амплитудой в три четверти или на нечто новое, прочитав о тренировках другого соревнующегося бодибилдера. «Это крайне важно – не игнорировать новую информацию, когда вы ее встречаете, – советует Дерик. – Если научное обоснование звучит разумно, то его определенно стоит опробовать».

Тяги в наклоне: 4x10-12. Один из ключевых моментов этих тяг, который упускают большинство людей, заключается в том, как ширина хвата и положение рук влияют на включение мышц в работу. Обычно Дерик использует в этом упражнении хват сверху средней ширины, – обычно, но не всегда. Чтобы постоянно шокировать организм, он варьирует ширину хвата – от узкого до широкого, – не пренебрегая также хватом снизу.

Тяги Т-грифа одной рукой: 4x10. Это упражнение выполняется с

олимпийским грифом, один конец которого не нагружен, а нагруженный конец упирается в угол. Вспомните о том, как выполняются тяги к поясу одной рукой и копируйте данное движение. Не забывайте о том, что один сет – это 10 повторений каждой рукой. Также позаботьтесь о том, чтобы гриф был крепко закреплен, дабы не получить травму.

Тяги Т-грифа: 4x10-12. При работе в этом упражнении необходимо четко фокусироваться на нейромышечной связи верхних и нижних ромбовидных мышц. Иными словами, вы должны концентрироваться на изоляции этих мышц во время выполнения движения.

Учитывая принцип игры, порядок упражнений никогда не оказывается одним и тем же. Дерик может менять порядок тяг к поясу от одной недели к другой, он может решить

Если вам когда-нибудь станет скучно, и вечером вы будете размышлять над тем, чем бы заняться, зайдите на любой бодибилдерский форум и займите в этом вопросе твердую позицию одной из сторон. Является ли бодибилдинг спортом, или это просто «конкурс» – это спорная тема, и здесь у каждого свое мнение



выполнить мертвые тяги в последнюю очередь или может попробовать нечто совершенно иное - просто для того, чтобы посмотреть на реакцию организма.

Нам известно, что человеческий организм – это мастер адаптации. Если позволить ему привыкнуть к тренировкам, то прогресс остановится, и тогда главной проблемой окажутся травмы, связанные с дисбалансом. «Я наблюдаю, как в спортзале парни делают одно и то же день за днем, - говорит Дерик, - и я часто вижу, что по истечении времени их недостатки в фигуре, а также травмы, так и остаются неизменными». Одно из преимуществ игрового тренинга заключается в том, что он заставляет организм развиваться полноценнее и способствует профилактике усталостных травм.

Тренировка 2: выполняется спустя три дня после первой тренировки

Подтягивания обратным хватом или тяги вниз узким хватом на высоком блоке: 5x10-12. Вам когда-нибудь приходилось оказываться в такой ситуации, когда в каком-нибудь странном спортзале отсутствовало то оборудование, которое было необходимо для завершения тренировки? Другое преимущество применения игровой концепции в тренировках заключается в том, что вы заставляете себя преодолевать подобные препятствия и находить тренировочные альтернативы, которые позволят достичь той же самой цели. Существует люди, которые искренне верят в то, что хорошую тренировку можно получить, ис-

пользуя лишь собственное тело, стены и дверную раму.

Однако когда вы находитесь в другом спортзале, имеет смысл иметь в запасе дополнительные тренировочные программы, дабы не подорвать заработанные тяжелым трудом результаты из-за того, что тренажер для тяг вниз на высоком блоке оказался занят.

Дерик выполняет либо подтягивания обратным хватом, либо тяги вниз узким хватом на высоком блоке, в зависимости от настроения и от наполненности спортзала; однако у него имеются запасные упражнения практически для каждого основного. Очевидное исключение – это мертвые тяги – а для того чтобы получить полноценную тренировку, он готов сделать все необходимое. Когда вы превращаете тренинг с отягощениями в требующую макси-





мальной отдачи игру, вместо того, чтобы фокусироваться на выполнении строгой программы, то шансы получить от него удовлетворение возрастают.

Пуловеры с гантелями: 4x15. О том, как построить спину, я беседовал с несколькими бодибилдерами высокого класса и могу уверенно сказать, что пуловеры с гантелями – это без всяких исключений самое популярное завершающее упражнение. Это великолепный способ не только хорошенько накачать утомленные мышцы кровью, но и получить отличную растяжку, что обеспечит полную активацию волокон этой очень большой и многогранной мышечной группы.

Самый сложный момент в тренировке спины, по мнению Дерика, – это не забывать фокусироваться на полноценном развитии. Поэтому его

стратегия заключается в том, чтобы разбить тренинг на программу для толщины (тренировка 1) и ширины (тренировка 2). Это позволяет ему фокусироваться на одной из задач и избавляет от необходимости направлять ментальные усилия в оба направления. Несмотря на то, что человеческий мозг обладает неплохой способностью к многозадачности, гораздо эффективнее иметь четкий и целенаправленный фокус на конкретную задачу.

Игровая концепция, если применять ее совместно с хорошо составленной тренировочной программой, может не только способствовать ускорению роста и профилактике травм, но и предотвратить перетре-

нированность как у любителя, так и у соревнующегося атлета. Важно помнить, что ни в коем случае нельзя допускать, чтобы тренировки становились рутинной работой. Спортивный образ жизни должен повышать ее общее качество, а не снижать до такого уровня, когда начинаешь ощущать к себе жалость. Применение игровой концепции к тренировкам помогло Дерика поддерживать свой огонь на протяжении 20-летней соревновательной карьеры. И теперь представьте, что она сможет сделать для вас. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

