

ЭВОЛЮЦИЯ тренировки рук

Грэг Смайерс в свои 40 лет продолжает увеличивать бицепсы и трицепсы

Кори Кроу (Cory Crow)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Чуть более десяти лет назад Грэг Смайерс победил в первом конкурсе трансформации фигуры, проводившемся журналом IRON MAN. Несколько приятных призов, фотосессия и интервью с Лонни Тепером, которое было опубликовано в ноябрьском номере 1999 года, ознаменовали начало декады, посвященной сохранению хорошей физической формы как на сцене, так в межсезонье.

Сейчас Грэг работает на фирме своего отца в Питсбурге, занимающейся отоплением и кондиционированием. У него уходит на это много времени, к тому же, приходится работать по праздникам и выходным, потому что, как говорит сам Грэг, «если зимой в Питсбурге что-то в нашем бизнесе пойдет не так, то это будет невесело». Этот урок он усвоил с годами: чтобы стать успешным, ты всегда должен быть в форме.

Концепция межсезонья чужда Грэгу точно так же, как питье сырых яиц из блендера. «Сейчас я чувствую себя здоровее, чем 10 лет назад. Я лучше сплю и всегда правильно питаюсь, - говорит он. - Раньше я прибавлял по 20 килограмм за несколько недель после выступления,

убеждая себя в том, что я расту. Однако на самом деле это было лишь оправданием для того, чтобы есть все, что захочешь, и от этого толстеть. Когда я принял участие в конкурсе IRON MAN «До и после», то как раз сидел на диете, чтобы привести себя в форму после одного из таких периодов».

Десять лет назад в этом заключалась бодибилдерская жизнь Саймерса – диета перед выступлением, затем набор веса, далее все повторялось заново. Все было замечательно, за исключением того, что мышцы не росли. «Все, что я наращивал – это был жир, и ни капли добротных, качественных мышц», - заявляет Грэг. Теперь все изменилось, поскольку сейчас он тренируется интенсивно, даже если выступлений в ближайшее время не предвидится.

«Сейчас я в основном занимаюсь по схеме три дня тренировок, один выходной, - говорит он. - Если я чувствую себя не очень хорошо, то беру дополнительный день отдыха или просто делаю аэробику». Этот подход существенно отличается от былых дней ступенчатой диеты, набора веса и расслабления после соревнований.



«Мне всегда нравилось участвовать в соревнованиях, - говорит Грэг, - однако постоянно что-то мешало».

Также Грэг понял, что бодибилдинг – это гонка, в которую трудно вернуться, если ты вылетел с дистанции. «Я тренировался, как мне тогда казалось, ради карьеры в смешенных боевых искусствах, но повредил плечо». Далее последовал четырехлетний перерыв в соревнованиях, и он сосредоточился на других аспектах жизни, таких как работа и семья. Как только Грэг решил вернуться к выступлениям, вскоре порвал бицепс. Удивительно, но, несмотря на все травмы, включая поврежденную руку, Грэг неплохо выступил на местных соревнованиях NPC. Он участвовал в чемпионате Питсбурга и







стиль Дориана Йетса. «Тогда я был молодым, - рассказывает Грэг. - Я жил согласно мантре «тяжелее - лучше». Теперь все по-другому, однако, когда я был моложе, это была хорошая, интенсивная, увеличивающая размеры бицепсов тренировка». С тех пор он трансформировал программу, и вот что получилось:

Новая программа для бицепсов

- Сгибания рук с гантелями стоя. Начинаем с 15-килограммовых и проходим вдоль всей стойки с гантелями. По одному подходу из 12-15 повторений на каждую пару.

- Сгибания рук на скамье Скотта. Выполняем 20 повторений - 15 с обычной скоростью, последние пять - медленно, чтобы обеспечить нагрузку по всей амплитуде движения.

- Сгибания рук стоя с EZ-грифом. Используем максимальный вес для 12-15 повторений. Снижаем вес, отдыхаем 10-15 секунд, повторяем. Опять снижаем вес, отдыхаем 10 секунд, выполняем подход. Отдыхаем и повторяем так еще два раза.

- Сгибания рук на блоке с веревочной рукояткой. Используем легкий вес и выполняем несколько подходов, чтобы просто накачать мышцы кровью.

Как видите, тяжелая работа сохранилась, но число повторений гораздо выше, плюс - включены продвинутые техники, такие как дроп-сеты, чтобы обеспечить большую нагрузку на мышцы. Его тренировка очень разнообразна по стилю. «Мне нравится моя новая программа, - говорит Грэг. - Под конец тренировки я понимаю, что выкладываюсь по полной».

Еще один важный момент нынешней тренировочной схемы Грэга для бицепсов заключается в постоянном напряжении, которому он уделяет одинаковое внимание как при подъеме, так и при опускании веса. Грэг ощущает, что таким образом его тренировка для бицепсов становится лучше и полнее, что, в свою очередь, обеспечивает более полноценное развитие мышц. Также необходимо отметить концентрацию на накачке мышц кровью.

турнире Bev Francis Atlantic States в Нью-Йорке, вошел в пятерку лучших в своей весовой категории. «Не смотря ни на что, я был счастлив вернуться на сцену, - говорит Грэг, - однако я усвоил несколько уроков, о которых помню всегда».

Чтобы понять, что же это были за уроки, которые усвоил Грэг, давайте взглянем на его тренировки рук: 1999 года и те, что сейчас.

Старая программа для бицепсов

Сгибания рук со штангой стоя (разминка)	1x15
(рабочие сет)	3x8-10
Сгибание одной руки на скамье Скотта	3x8-10

Вы, должно быть, заметили, что это программа старой школы -





Очевидно, что тренировочная философия Грэга развивалась по ходу его прогресса в качестве бодибилдера. Точно такая же эволюция произошла и в его тренировке для трицепсов.

Старая программа для трицепсов

Жимы лежа узким хватом (разминка) (рабочие сеты)	1x15 3x8-10
Экстензии одной руки с гантелью	3x8-10
Трицепсовые жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой	3x10-12

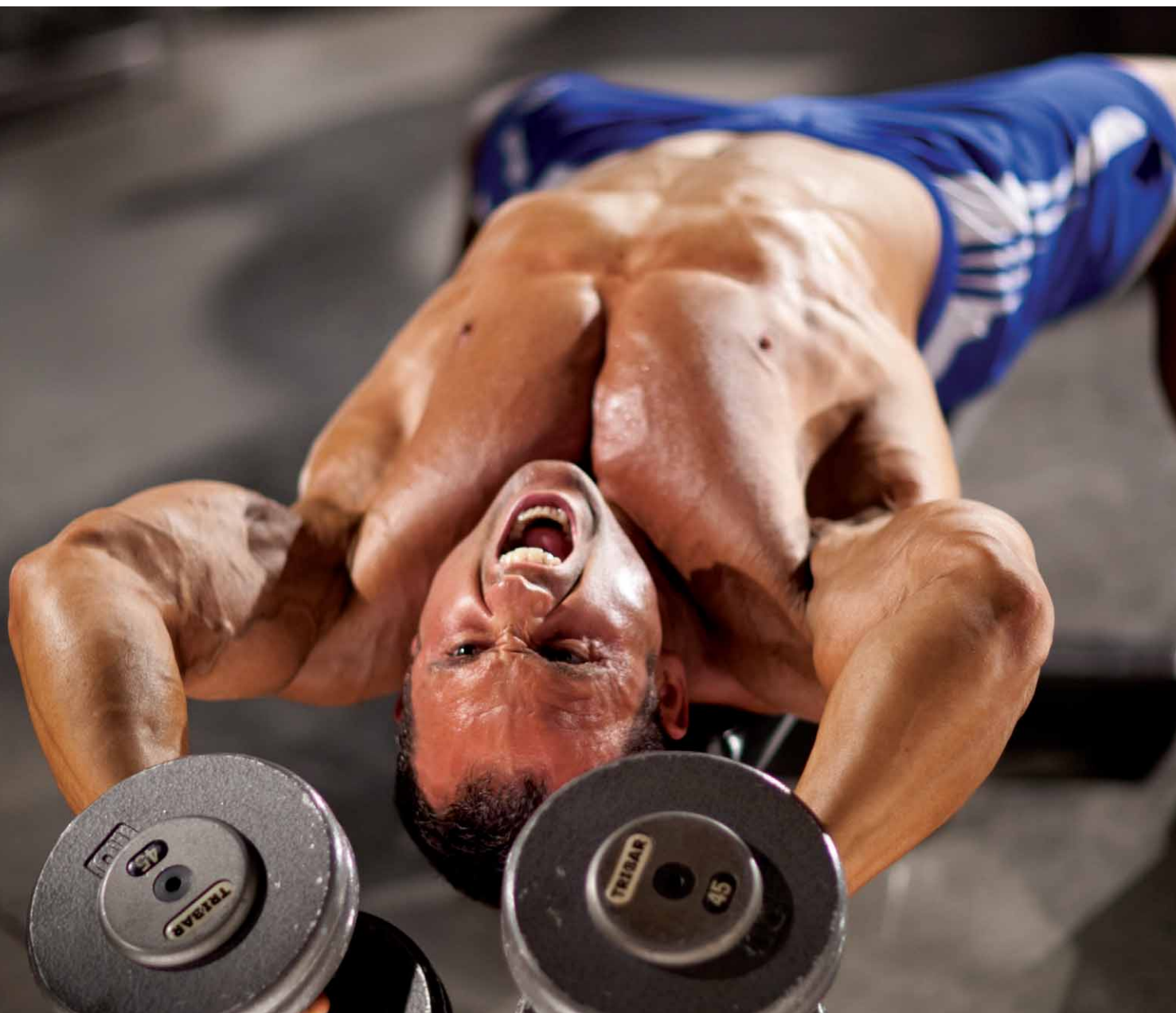
Новая программа для трицепсов

- Французские жимы лежа. Выполняем три подхода из 30 повторений, начиная с 35 килограмм и увеличивая вес на 5 килограмм в каждом подходе. Последний сет выполняем до отказа.
- Экстензии одной руки с гантелью из-за головы стоя. Свободная рука располагается за поясом. Три подхода из 20 повторений.
- Трицепсовые жимы вниз (сидя в тренажере). Это как отжимания на брусьях с отягощением, только лег-

че для суставов. Выполняем три подхода из 15 повторений.

- Трицепсовые жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой. Выполняем дроп-сет из трех отказных подходов: 55, 45, 40 килограмм.
- Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне. Используем максимальное число повторений в одном или двух отказных сетах.

Прежде всего, нужно отметить возросший объем работы. «Я больше не делаю жимов лежа узким хватом, - говорит Грэг, - главным образом, потому что, по ощущениям, это упраж-





нение не так работает, как раньше».

С этой тренировкой Грэг чувствует себя комфортнее. Он ощущает, как она дает ему хороший баланс между тяжелыми рабочими весами и высокоповторным объемом для накачки крови. Также он добавляет ей разнообразия, постоянно варьируя используемое оборудование.

«В один день я использую EZ-рукоятку, в другой - веревочную, в третий – в форме буквы V, - говорит Грэг. – Смысл заключается в изменении угла и работе над трицепсами в разных позициях». Грэг считает, что эта программа помогает расти. Эта достаточно гибкая тренировка для достижения его целей. Грэг надеется, что она поможет ему заполу-

чить карточку профессионала IFBB при участии в турнире мастеров.

«Я люблю бодибилдинг, - говорит Грэг. – Это один из немногих видов спорта, где парень в свои 30 с половиной имеет реальный шанс стать профессионалом». Стремление Грэга получить карточку профессионала дает ему соревновательный драйв в 2011 году. Если он будет участвовать в соревновании, то только с целью победить. После десятилетия пауз и возвращений в эту индустрию сейчас он по-настоящему чувствует, что его час настал. После десятилетий подготовок к выступлениям Грэг понял, что этот процесс должен длиться непрерывно - всю жизнь. **IM**

Сплит Смайерса

Грэг разделяет части тела на четыре группы и чередует их по схеме «три дня занятий, один выходной»:

- День 1: Грудь и трицепсы
- День 2: Ноги
- День 3: Плечи
- День 4: Выходной
- День 5: Спина и бицепсы
- День 6: Грудь и трицепсы
- День 7: Ноги
- День 8: Выходной
- День 9: Плечи
- День 10: Спина и бицепсы

Каждый день он выполняет упражнения для пресса и аэробику. Схема может меняться в зависимости от того, над какой частью тела нужно поработать больше.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

