

# Гигантские серии для гигантских рук

Профессионал  
Тони Джонс  
качает руки

**Кори Кроу (Cory Crow)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**



**Л**ет 25 лет назад, где-то в середине 80-х, как я сейчас смутно припоминаю, мне в руки попал мой первый журнал по бодибилдингу. К несчастью, я плохо помню его содержание, но точно могу сказать, что это был номер IRON MAN. По сути, единственное, что я помню, так это статью о тренировке рук. Удивительно, что следующие 99,999 процентов журналов, которые я впоследствии покупал или просто просматривал, в обязательном порядке содержали статью о том, как надо тренировать руки. Выглядит так, будто бы мы – бодибилдеры, энтузиасты фитнеса, участники одной великой «железной игры» - нуждаемся в некоем секретном спрятанном коде (подсказка: на самом деле он напечатан на обратной стороне тяжелоатлетического пояса Ронни Коулмана), чтобы подобно тому, как мотыльки слетаются на свет лампы, притягиваться к статьям о тренировке рук.

Это приводит нас к герою нашего сегодняшнего рассказа, Тони Джонсу, который – вот так сюрприз! – обожает тренировать руки. Он так любит это дело, что тренирует их несколько раз в неделю. Он также располагает одной из самых интересных методик «ручных» тренировок, которую мне когда-либо доводилось встречать.

Тони Джонс – профессиональный бодибилдер IFBB, получивший свою профи-карту после победы в супертяжелой весовой категории









час он планирует выступить на Europa Battle of Champions в Коннектикуте в конце июня, но так как это требует существенных финансовых вложений при отсутствии гарантий поездки, он все еще раздумывает по поводу своего участия в турнире. Но что Тони точно хочет делать, так это соревноваться с атлетами своего возраста, так как он убежден, что вполне может составить конкуренцию даже самым великим из них.

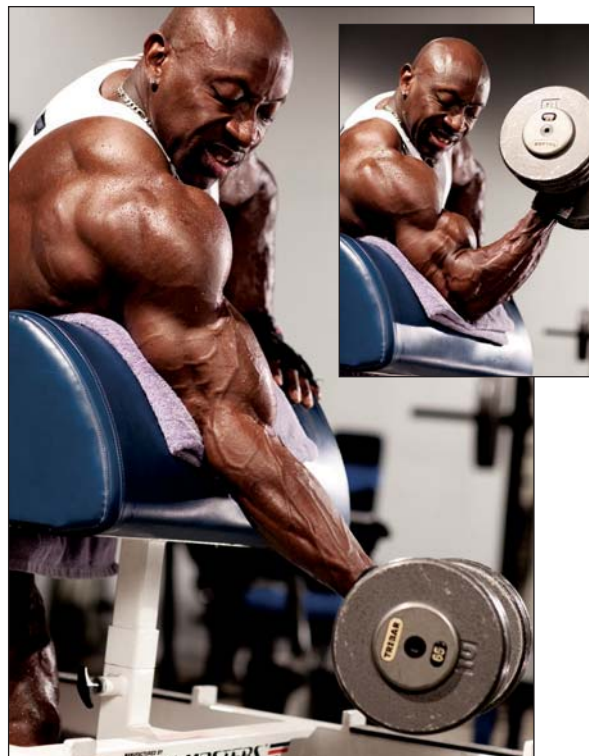
Тони работает персональным тренером в Атланте и, вдобавок, является координатором команды в общественной организации. Эту работу, требующую надежности, он выполняет вот уже 30 лет и, как ему кажется, превосходно справляется, - благодаря своей самоотдаче, воспитанной бодибилдингом.

Как и многие атлеты, Тони начал свой путь в бодибилдинге, впервые перешагнув порог тренажерного зала в поисках здоровья и красоты. По прошествии некоторого времени его друзья по тренировкам стали замечать, что он стал превосходить их по размерам, нарастил большие мышцы при более тонкой талии. Если кратко: он оказался генетически одаренным. Он также обладал способностью быстрее восстанавливаться после тяжелых тренировок и был от природы более «сухим» (по его словам, он находится в форме на протяжении всего года и непосредственная подготовка к соревнованиям занимает у него немногим больше 12 недель). Способности к восстановлению Тони позволяют ему выполнять такую тренировку рук, которая бы поставила большинство тренирующихся с железом на грань перетренированности. Эта методика принадлежит старой школе, но все же содержит примесь инноваций, объединяя современный и классический подходы к тренировке.

### День 1: Понедельник – две тренировки рук!

Первая тренировка рук. Утром в понедельник до работы Тони отправляется в зал, чтобы выполнить следующую тренировку рук. Он выполняет гигантские серии, включающие три упражнения для бицепсов и одно для трицепсов, 5x15. Одна гигантская серия, или раунд, выглядит так:

«старше 50 лет» и взятия «абсолютки» на турнире NPC Teen, Collegiate, Masters Nationals 2009. С тех пор он никогда не поднимался на сцену, и вовсе не потому, что не пытался (хотя один сайт как-то сообщил о якобы занятом им четвертом месте на турнире, в котором он, на самом деле, никогда не принимал участия). Он пробовал получить приглашение на IFBB World Pro Masters Return of the Legends в декабре 2011 года, но, как он сам признается, это не легенда, так что его попытка не увенчалась успехом. Сей-





# АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



## AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



## ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



## АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



## АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди, три, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



## L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



**XXI Power Всерьез и Надолго**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru), [www.21power.ru](http://www.21power.ru)





Концентрические сгибания  
Сгибания рук на скамье Скотта  
Сгибания рук со штангой стоя  
Жимы вниз на высоком блоке  
Жимы вниз на высоком блоке  
Сгибания рук со штангой стоя  
Сгибания рук на скамье Скотта  
Сгибания одной руки с гантелью

После выполнения этой программы Тони отдыхает и делает еще четыре раунда – в общей сложности пять – как и указано выше. Он также варьирует скорость выполнения сета. К примеру, он выполняет сгибания одной руки в быстром темпе, сгибания на скамье Скотта в медленном темпе, сгибания рук стоя опять в быстром, и так далее. По его словам, это позволяет ему проработать и быстро-, и медленносокращающиеся мышечные волокна.

После пяти основных подходов Тони выполняет два финишных упражнения на бицепс с одинаковым весом, 2x15.

**Вторая тренировка рук.** После работы Тони снова идет в зал, где тренирует грудь и завершает ранее начатую тренировку следующим образом:

**Сгибания рук на скамье Скотта**

1x15, легкий вес, просто чтобы накачать кровь в бицепсы  
1x15, немного более тяжелый вес для умеренной работы на бицепс  
1x15, тяжелый вес для детальной проработки бицепсов в полную силу

**Жимы вниз на высоком блоке**

1x15, легкий вес, опять же для разогрева мышцы  
1x15, умеренный вес, около половины набора весов блока  
1x15, большой вес, полный набор весов блока

Если вы думаете «Ну ничего себе, вот это объем!», то вы правы. Дело в том, что Тони принадлежит к разряду тех счастливичков, которые могут так поступать, но он сам не рекомендует эту программу всем подряд. Он советует заимствовать у него несколько принципов и использовать в своей собственной тренировке рук.

«Я действительно считаю, что многим следует экспериментировать со скоростью выполнения повторений, - говорит Тони. - Это позволяет



## Тренировка рук Тони Джонса в понедельник

**Утро:** Он выполняет гигантские серии, по пять раундов, 15 повторений в каждом упражнении, меняя скорость от медленной до быстрой, как показано ниже.

### Гигантская серия, пять раундов:

Сгибания одной руки, медленно  
Сгибания рук на скамье Скотта, быстро  
Сгибания рук стоя, медленно  
Жимы вниз на высоком блоке, быстро  
Жимы вниз на высоком блоке, медленно  
Сгибания рук стоя, быстро  
Сгибания рук на скамье Скотта, медленно  
Сгибания одной руки с гантелью, быстро

### Следующие сет:

Жимы вниз на высоком блоке  
1x15 медленно, 1x15 быстро  
Французские жимы лежа 1x15 медленно, 1x15 быстро

**Вечер:** Нижеследующую программу он выполняет после тренировки груди:

### Сгибания рук на скамье Скотта

1x15, легкий вес, чтобы накачать бицепсы кровью  
1x15, чуть более тяжелый вес - для умеренной работы в сете  
1x15, тяжелый вес, завершающий сет для полноценной работы на бицепс

### Жимы вниз на высоком блоке

1x15, легкий вес, опять же для разогрева рабочей мышцы  
1x15, умеренный вес, около половины полного набора весов блока  
1x15, тяжелый вес, полный набор весов блока

вашим мышцам работать различным способом, вовлекает в работу больше мелких мышц и предотвращает привыкание организма к нагрузкам. Выполнение гигантских серий по восходящей и нисходящей, как делаю я, также отлично работает. Я выполняю, по сути, одну и ту же работу все время, но мой организм вынуж-



ден все время адаптироваться к различным воздействиям, так как я регулярно добавляю рабочие веса или вношу другие изменения».

Еще один прием, которым пользуется Тони, когда чувствует, что он не в форме на все 100% - это модификация тренировки.

«Бывают дни, когда мы понимаем, что не сможем поработать так же тяжело, как всегда. Мы идем в зал и просто-напросто не чувствуем нужного настроения. Лично я в этом случае выполняю ранее намеченные упражнения, но при этом снижаю веса - скажем, использую легкий-средний и легкий вместо легкого-среднего и тяжелого. Помните, дело не в подпитке вашего эго, а в безопасном построении мышц».







## Среда: Еще раз трицепсы

Вторник у Тони – это день ног, так что в этот день никакой работы для рук он не выполняет, но уже в среду Тони возвращается к трицепсам с целью хорошенько их проработать и запустить мышечный рост. Для тренировки трицепсов по средам используются только умеренные веса, а не тяжелые. Опять же, в каждом упражнении он выполняет по пять сетов в 15 повторениях в различном темпе.

Трицепсовые экстензии,  
медленно  
Жимы вниз на высоком блоке,  
быстро  
Жимы гантели одной рукой,  
медленно  
Жимы гантели одной рукой,  
быстро  
Жимы вниз на высоком блоке,  
медленно  
Трицепсовые экстензии, быстро

По средам Тони проводит в зале только одну тренировку. Две тренировки в день у него только по понедельникам. Он тренируется шесть раз в неделю, но, учитывая его поистине потогонное расписание, работу на полный рабочий день и репетиции с созданной его братом груп-

### Тренировочный сплит Тони Джонса

#### Понедельник (утро):

Трицепсы и бицепсы

#### Понедельник (вечер):

Грудь, руки (опять)

#### Вторник:

Ноги

#### Среда:

Спина, трицепсы

#### Четверг:

Плечи, бицепсы

#### Пятница

Спина, грудь

#### Суббота

Ноги

**Кардио:** пять дней, 45 минут в день. Обычно он использует тренажер StairMaster на уровне 4.



пой, у него все-таки должно быть хоть какое-то время вне зала.

#### Четверг: последняя тренировка бицепсов

Последняя тренировка рук на неделе представляет собой сессию для бицепсов сразу после тренировки плеч. Как говорит сам спортсмен, плечи являются единственной частью тела, которую он не тренирует дважды в неделю. «Слишком высок риск травмы», - признается атлет. Его последняя тренировка бицепсов описана ниже. Опять же, она состоит из пяти раундов, 15 повторений в







### Тренировка рук Тони Джонса в среду и четверг

**Среда, трицепсы (после спины):** Используются умеренные веса, а не тяжелые. Выполняется гигантская серия из пяти раундов, 15 повторений в каждом упражнении с меняющимся темпом.

#### Гигантская серия, пять раундов

Трицепсовые экстензии, медленно  
Жимы вниз на высоком блоке, быстро  
Жимы гантели одной рукой, медленно  
Жимы гантели одной рукой, быстро  
Жимы вниз на высоком блоке, медленно  
Трицепсовые экстензии, быстро

**Четверг, бицепсы (после плеч):** веса умеренные, а не тяжелые. Он выполняет гигантские серии, по пять раундов, 15 повторений в каждом упражнении, меняя скорость повторений.

#### Гигантская серия, пять раундов

Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта, медленно  
Сгибания рук в тренажере на наклонной скамье, быстро  
Подъем гантелей на бицепс в стиле молота одной рукой, медленно  
Подъем гантелей на бицепс в стиле молота одной рукой, быстро  
Сгибания рук в тренажере на наклонной скамье, медленно  
Сгибание рук с гантелями на скамье Скотта, быстро

каждом упражнении с варьированием скорости выполнения.

Сгибание рук с гантелями на скамье Скотта, медленно  
Сгибания рук в тренажере на наклонной скамье, быстро  
Подъем гантелей на бицепс в стиле молота одной рукой, медленно  
Подъем гантелей на бицепс в стиле молота одной рукой, быстро  
Сгибания рук в тренажере на наклонной скамье, медленно  
Сгибание рук с гантелями на скамье Скотта, быстро

Так же, как и в случае с его утренней и вечерней тренировкой по понедельникам, он использует весьма скромный рабочий вес, но зато накачивает кровь в бицепсы для их скорейшего восстановления. Это довольно оригинальный приемчик в плане «кровонаполняющего» тренинга - манипулирование временем, в течение которого мышца наполнена кровью, дабы дать ей возможность восстановиться после разрушающего

тренинга в начале недели. Как я уже говорил, это безупречная комбинация методов старой школы и современной теории.

Успешный бодибилдер должен оптимально сочетать габариты и показатели здоровья. Вы можете быть мускулистым как лошадь, но если при этом вы не отличаетесь здоровьем, то что же проку от ваших размеров? Тони Джонс был рожден с целым набором генетических «подарков» от природы, которые он «использовал для обретения здоровья», как говорит он сам. Он не из тех бодибилдеров, которые постоянно озабочены набором экстремальной мышечной массы, - он предпочитает наслаждаться жизнью и оставаться здоровым. Это тот урок, который он старается пронести через всю свою жизнь, во всех ее аспектах, начиная с тренировок клиентов и заканчивая работой и репетициями с музыкальной группой.

Что ж, надеемся, он сможет попасть на шоу Легенд в следующий раз. **IM**



# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ

# IRONMAN

*ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!*

**L-КАРНИТИН**

**ИЗОТОНИЧЕСКИЙ**

**ГУАРАНА**



**ИЛЬЯ ВАРОВ**

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г  
Победитель международного турнира  
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)