

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

ЛОЖЬ, ВЫДУМКИ И ПРИТВОРСТВО

По некоторым причинам мне пришлось сократить тренировки до двух в неделю. Так что теперь приходится с особым вниманием относиться к этим двум дням, предельно концентрируясь на выбранных упражнениях, темпе их выполнения и интенсивности. Каждая тренировка зависит от того, какую общую нагрузку получили ваши мышцы в прошлый раз, и насколько вам удалось восстановиться.

Я бы предпочел тренироваться с отягощениями четыре раза в неделю, однако в силу возраста, общего физического состояния и нехватки свободного времени уже не могу себе этого позволить. Стоя в зале перед штангой, я настраиваю себя на тренировку, осознавая, что она пойдет мне лишь на пользу, однако всякий раз я заставляю себя доводить каждый сет до максимума. Я не могу выполнить четыре сета из вось-



Модель: Дуг Брингол (Doug Brignole)/Неве (Neveux)

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.




FEDERAL AGENCY ON TECHNICAL REGULATING AND METROLOGY
«HACCP» VOLUNTARY CERTIFICATION SYSTEM
CERTIFICATION BODY
All-Russian Scientific and Research Institute for Certification
(VNIIS)
3/10, Moscow, Electrichestky per., 123557, Russia
№ XACCP RU.001

№ 0157

CERTIFICATE OF CONFORMITY

is given to «ART Sovremennye nauchnye tehnologii» Ltd
KFH "Nadezhda", Golikovo vil., Solnechnogorsky district, Moscow region, 141420, Russia

THIS CERTIFICATE CERTIFIES THAT

Quality System as applied to production of sport nutrition products,
specified in Appendix, is based on HACCP principles and

COMPLIES WITH THE REQUIREMENTS OF

GOST R 51705.1-2001
and Art. 5 and 6 of Regulation (EC) № 852/2004 of the European Parliament
and of the Council of 29 April 2004 on the hygiene of foodstuffs

It is valid until November 29, 2010

Head of Certification Body		V. G. Versan
Audit team Leader		V.L. Arshakuni

Registered in «HACCP» Voluntary Certification System Register
№ XACCP RU.001 П.ДЛ1500.0108
November 29, 2007



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.

ми повторений – весьма умеренное количество – и с легкой ухмылкой, без напряжения, перейти к следующему упражнению. Ну, привет, здоровяк! Как успехи?

Да, это явно не я – еле передвигающийся человек, со скошенными глазами и языком через плечо.

Другое дело, когда я был молодым. Я мог брать такие веса, какие только захочу. Потом поднимать планку и тренироваться до тех пор, пока не добьюсь успеха, и лишь тогда со спокойной душой идти домой, ужинать и наслаждаться сном. Такая жесткая методика работала на меня в течение долгого периода взросления. С годами же я стал взывать к здравому смыслу.

Шести и восьминедельные тренировочные сессии тоже годами приносили свои плоды – они воспитали во мне привычку к порядку и дисциплине, научили меня ставить цель и терпеливо ее добиваться. Потом начались сезоны наращивания мускулатуры, сезоны увеличения мощности и силы, сезоны работы над рельефностью, сезоны повреждений и восстановления, соответственно. Целыми днями суперсетов, три-сетов, гигантские сетов, высокое число повторений, низкое число повторений, подходы в одно повторение. Стоп!

Безусловно, четкость и последовательность тренировочного процесса очень важна, однако продолжительная перегрузка молодых связок и суставов обходится недешево. Сомневаюсь, что проработанным и сформированным мышцам пойдет на пользу однообразие. Что им действительно нужно – это перемены, равно как и молодым, и зрелым беспокойным умам. Мышцы тоже способны запоминать, и жаждут нового опыта

Спасти положение может лишь здравый смысл.

Сейчас мы уже успели нарастить мускулатуру, а наиболее удачливые еще и уяснили для себя, как это происходит, и что для этого нужно. Мы уже не те молодые ребята, полные взрывной энергии, и можем себе позволить некоторую развязность во время тренировок. Это не означает, что обязательно пострадает исполнение. Речь идет лишь об обдуманном отборе упражнений, которые мы хотим и можем выполнить, чтобы тренировка за тренировкой поддерживать здоровый дух и хорошую физическую форму.

Я называю это сосредоточенная развязность. Лари дразнит: «Да это развязная сосредоточенность». А так как она по праздникам сидит на диете, предпочитаю с ней не спорить.

Два-три раза в неделю я получаю письма от молодых ребят, с жалобами на боли в локтевых, плечевых и коленных суставах, которая преследует их от тренировки к тренировке, и я думаю, что причины этой боли кроются в однообразии их программ. Жимы, сгибания, отжимания.

Безусловно, четкость и последовательность тренировочного процесса очень важна, однако продолжительная перегрузка молодых связок и суставов обходится недешево. Сомневаюсь, что проработанным и сформированным мышцам пойдет на пользу однообразие. Что им действительно нужно – это перемены, равно как и молодым, и зрелым беспокойным умам. Мышцы тоже способны запоминать, и жаждут нового опыта.

Вот вам пища для размышления, мои сдерживающие себя в рамках друзья. Мои тренировки кардинально отличаются друг от друга. Они не бессистемные, поверхностные или хаотичные, они тщательно продуманны, не похожие, но дополняют друг друга. Я отдаю предпочтение популярным базовым упражнениям. Сказать точнее, я выбираю из того, что я еще могу сделать, сюда входят и популярные базовые упражнения, адаптированные под индивидуальные возможности и требования.

В каждом упражнении я придерживаюсь схемы четыре сета из двенадцати, десяти, восьми и шести повторений. Есть такие упражнения, в которых я стараюсь выполнять по двадцать повторений (трицепсовый жим вниз на блоке) или даже по пятьдесят (скручивания корпуса стоя на коленях перед высоким блоком с веревочной рукояткой). Четырех сетов как раз достаточно для полного разогрева и проработки необходимых частей тела. Иногда я дохожу и до пятого сета, если чувствую, что способен на это, и наоборот, если мне слишком тяжело, останавливаюсь на трех сетах. Я работаю над собой, а не сражаюсь.

Надо во всем искать золотую середину.

Дрейпер, заканчивай философствовать и берись за штангу!

Хотя подождите – еще одна мысль на злобу дня: я очень люблю суперсеты, комбинации тяг и жимов, а не одни тяги и одни жимы, как думают некоторые. Когда я тренируюсь, я предпочитаю прислушиваться к своим ощущениям, а не к разуму. Разум, безусловно, помогает мне, но чаще всего, оказывается помехой. Но ведь вы тоже об этом знаете? **IM**



Shaper

Построй форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



делает форму

www.sportservice.ru