

# Построение огромной спины



**Роджер Локридж (Roger Lockridge)**

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

Советы для тех,  
кто стремится стать  
больше, шире  
и плотнее



**К**огда дело касается силового тренинга и создания сбалансированной фигуры, одно из самого сложного – это развитие спины. Вы хотите, чтобы широчайшие стали объемнее, хотите, чтобы вся спина выглядела плотнее, хотите усилить детализацию, кроме того, нужно поработать над низом спины. По-моему, очевидно: если вы хотите добиться всего этого, то не следует ожидать, что тренировка спины окажется легкой прогулкой по парку, верно?

Поэтому хватайте кистевые лямки и тренировочный пояс, бегите в тренажерный зал, где мы с вами проведем великолепную тренировочную сессию для спины. Она будет интенсивной и экстремальной, но такими же окажутся и ре-

зультаты, – одним словом, ваши усилия будут оправданы.

**Тяги штанги в наклоне.** После разминки и небольшой растяжки ради расширения амплитуды движения, начнем работу с тяг в наклоне. Выполните один-два легких разминочных сета из 15-20 повторений, потом переходите к рабочему весу – з подхода из 8-10 повторений. Отдыхайте по 90-120 секунд между сетами. Если бо-





Модель: Тайрус Рид (Tyus Reed)

итесь, что хват ослабнет, и гриф упадет на пол, прежде чем вы завершите, используйте кистевые лямки для улучшения хвата. После третьего подхода выполните один дополнительный сет с отдыхом / паузой. Достигнув отказа, отдохните пять секунд и продолжайте работать дальше. Когда достигнете отказа во второй раз, отдохните 10 секунд и продолжайте выполнять повторения, пока не достигнете отказа еще разок.

**Тяги гантели одной рукой в наклоне.** С помощью этого упражнения мы будем фокусироваться на

## Интенсивная атака спины

### Тяги штанги в наклоне хватом снизу или сверху

Разминка	2x15-20
Рабочие сет	3x8-10
Сеты с использованием методики отдых/пауза	1x8-10
Отдых	5 секунд
Рабочий сет	1x максимум
Отдых	10 секунд
Рабочий сет	1x максимум

### Тяги гантели одной рукой в наклоне

Разминка	1x15-20
Рабочие сет	3x8-10
Дроп-сет	1x8-10(5)

### Тяги вниз на высоком блоке широким хватом

Разминка	1x15-20
Рабочие сет (частичные повторения в верхней половине амплитуды или X-повторения в конце каждого сета)	3x10-12

### Тяги вниз на высоком блоке узким хватом с V-образной рукояткой

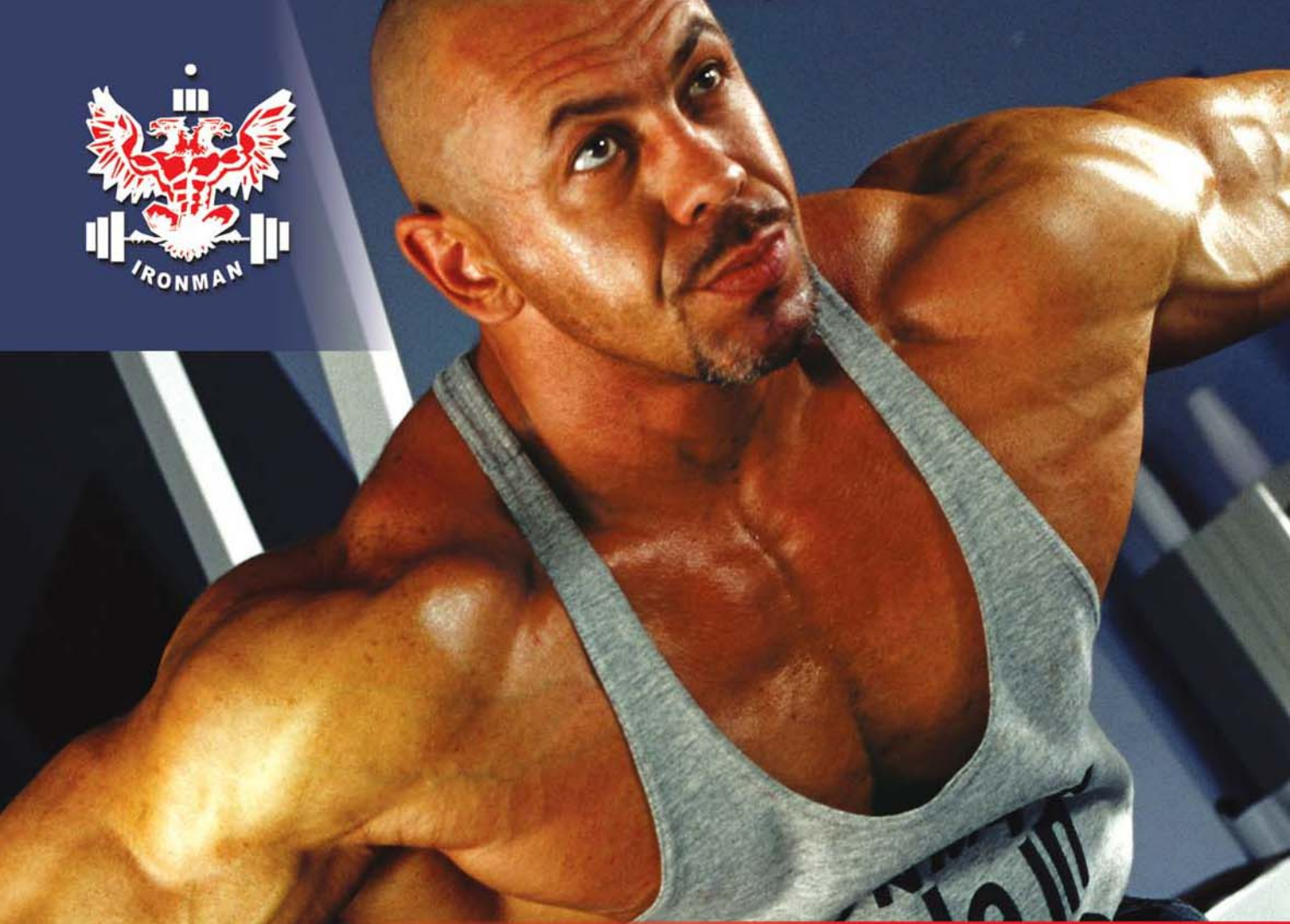
Разминка	1x15-20
Рабочие сет (частичные повторения в верхней половине амплитуды или X-повторения в конце каждого сета)	3x10-12
Дроп-сет с использованием методики отдых/пауза	1x8-10
Отдых	5 секунд
Уменьшение веса	1x максимум
Отдых	5 секунд
Уменьшение веса	1x максимум
Отдых	5 секунд
Уменьшение веса	1x максимум
Отдых	5 секунд
Уменьшение веса	1x максимум

### Мертвые тяги в силовой раме – гриф располагается на высоких стопорах чуть ниже коленей

Разминка	2x15-20
Рабочие сет	3x10-12

Примечание: Между рабочими сетами отдыхайте 90-120 секунд





# НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ  
СВЯЗОК  
КОЖИ  
НОГТЕЙ**

**МИХАИЛ БЕКОВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



## ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции







Модель: Эрик Броувер (Eric Broseur)

каждой стороне спины по отдельности. Выполните один разминочный сет из 15-20 повторений каждой рукой, потом 3 рабочих сета из 10-12 повторений. Отдыхайте по 90-120 секунд между сетами. Не убирайте далеко гантель, с которой выполняли разминочный сет, поскольку она еще понадобится. После третьего подхода выполните дроп-сет. Работайте с тяжелой гантелью до достижения отказа. В момент, когда уже не можете выполнить повторение с правильной техникой, берите более легкую гантель и продолжайте работать, пока вновь не достигнете отказа. Поменяйте руку и повторите процесс.

**Тяги к груди на высоком блоке.** Как только вернете гантели на стойку, выполните один разминочный сет тяг вниз на вы-

соком блоке широким хватом из 15-20 повторений. После этого выполните три рабочих подхода из 10-12 повторений вместе с бонусом – X-повторениями в конце сета. Если к финальным повторениям у вас уже не будут получаться полноамплитудные тяги, можете выполнять частичные повторения. Добавьте три или четыре частичных повторения в конце каждого рабочего подхода для достижения тотального отказа. Отдыхайте между сетами по 90-120 секунд.

**Тяги к груди на высоком блоке узким хватом.** После завершения тяг вниз на высоком блоке широким хватом поменяйте рукоятку на V-образную. Используйте ту же самую схему подходов и повторений в тягах вниз на высоком блоке узким хватом. Выполните один разминочный сет из 15-20 повторений и три рабочих из 10-12 повторений с частичными повторениями в конце каждого рабочего сета. Отдыхайте между сетами 90-120 секунд.

Теперь мы подошли к кульминации этой экстремальной тренировки спины – дроп-сету с включением методики отдых/пауза. Начните с того же самого веса, который использовали в трех рабочих подходах. По достижении отказа отдохните пять секунд и продолжайте работу. Когда достигнете отказа вновь, уменьшите вес и продолжайте сет. Достигнув отказа в третий раз, отдохните пять секунд и продолжайте дальше выполнять повторения. После четвертого отказа еще раз уменьшите вес и возвращайтесь к упражнению. Достигайте отказа, отдохните пять секунд и продолжайте работу, до появления нарушений в технике. На этом тренировка верха спины закончена.



Модель: Даниил Коварский (Danil Kovarski)



### Мертвые тяги в силовой раме.

Мы уже позаботились о толщине и ширине спины, поэтому завершим сессию проработкой ее низа. Многие программы тренировки спины включают в себя мертвые тяги или их вариации в начале сессии. Здесь вы выполняете их в конце тренировки, поэтому возьмите более легкий вес и сосредоточьтесь на развитии мышц, а не собственного эго. Кроме того, мертвые тяги в силовой раме научат вас изолировать низ спины и фокусироваться лишь на нем.

Установите стопоры так, чтобы гриф располагался чуть ниже коленей. Выполните два разминочных подхода из 15-20 повторений перед тем, как увеличить вес. Используйте кистевые лямки для усиления хвата, если это необходимо, для безопасности наденьте пояс. Выполните три рабочих сета из 10-12 повторений, отдыхая между подходами 90-120 секунд.

Выполняйте эту программу раз в неделю на протяжении шести-восьми недель, и в конечном итоге вы получите великолепные результаты, которые позволят вам бросать огромную тень на своих товарищей по спортзалу. Покажите им, что для построения большой спины требуются немалые усилия! **IM**

Модель: Дан Декер (Dan Decker)



Модель: Джон Террилл (John Terrell)





# ЧЕМПИОНЫ СВОИ



**МИХАИЛ БЕКОЕВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



# ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

# 12 лет

# ПОБЕЖДАЕМ ВМЕСТЕ!



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

# IRONM