



Супер НОГИ

Тренировка нижней части
тела от профессионала IFBB
Дерика Фарнsworthа

Кори Кроу (Cory Crow)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Если вы по природе та-
кой же скептик, как и
я, то, услышав от кого-
нибудь фразу «я приседаю со
184 кг 30 раз», наверняка по-
думаете, что вас держат за на-
ивного простака. «Докажи!».
Чтобы убедиться в том, что
это реально, достаточно най-
ти видео «Приседания Фарн-
сворта» на YouTube. Знайте,
что такое возможно. (Я подо-
жду минуту, пока вы подби-
раете вашу челюсть с пола.)

После того, как я впервые
увидел это видео, я был пора-
жен и с нетерпением ждал
возможности встретиться с
профессионалом IFBB, спо-
собным на такого рода присе-
дания. К счастью для меня,
Дерик не заставил себя долго
ждать, чтобы поговорить об
этом.

Если вы еще не знакомы с
мистером Фарнsworthом, вот
вам некоторые данные: его
рост 159 см, соревнователь-
ный вес колеблется от 73 до
75 кг. Ему 41 год, и он высту-
пает на соревнованиях по бо-
дибилдингу вот уже 22 года.
Дерик получил статус про-





фессионала на турнире NPC Team Universe в 2002 году. Он выступает в категориях, не имеющих ростовой и весовой дифференциации, таким образом, он зачастую оказывается на сцене рядом с парнями, которые выше его на целую голову и тяжелее в два раза.

Он также является исполнителем одной из самых занимательных произвольных программ, созданной когда-то Ранди Ньюменом для «Невысоких людей». Живет в красивом городе Сан Диего со своей подругой, соревнующейся в бодифитнесе спортсменкой Ким Хилл, а также недавно отметил своим сотрудничеством со специалистом в

Двухступенчатая тренировка ног Дерика Фарнsworthа

Выберите один из двух предложенных вариантов.

Тренировка 1

Экстензии ног (разминка)

3-5x40-50

Дерик выполняет упражнение в быстром темпе с легким весом – целью является накачать кровь в рабочую мышцу, а не предварительно утомить ее.

Жимы ногами

5x10-12

Он начинает выполнять упражнение с легким весом, после чего повышает веса до тех пор, пока не находит тот оптимальный вес, с которым может выполнить только 10-12 повторений в пятом подходе. Ноги во время выполнения упражнения он ставит на ширину плеч.

Приседания

4x20

Он начинает приседать со 143-166 кг, в зависимости от самочувствия, и повышает вес в стиле пирамиды до 206-227кг в последнем сете.

Выпады

4 x 45метров

В данном упражнении он использует вес в районе 34-45кг. В ходе нашей беседы Дерик признался, что редко использует это упражнение в предсоревновательной подготовке.

Тренировка 2

Экстензии ног (разминка)

3-5x40-50

*Дерик выполняет упражнение в быстром темпе с легким весом – целью

является накачать кровь в рабочую мышцу, а не предварительно утомить ее.*

Приседания

5x10

*Данную тренировку Дерик считает тяжелой. Поэтому он начинает с веса, который на 45 кг больше того, который он использует в Тренировке 1, и потом постепенно повышает вес в стиле пирамиды до 293 кг.

Жимы ногами с узкой постановкой стоп

5x20

Здесь он повышает веса в той же манере, как делал это в жимах ногами в Тренировке 1, то есть, до тех пор, пока не достигнет того веса, с которым может выполнить 20 повторений.

Гакк-приседания (стиль 1 1/2)

3x10-15

Чтобы выполнить приседания в стиле 1 1/2, опуститесь вниз, потом поднимитесь до половины амплитуды вверх, остановитесь, опуститесь опять вниз и только потом поднимитесь полностью. Это и будет одно повторение. Будьте внимательны, используйте только небольшие веса, иначе можете получить травму.

Выпады

2x92 метра

Здесь Дерик не использует дополнительное отягощение – вместо этого он фокусируется на амплитуде движения. Это отличное завершающее упражнение, чтобы накачать кровь в квадрицепсы и одновременно поработать на растяжку.



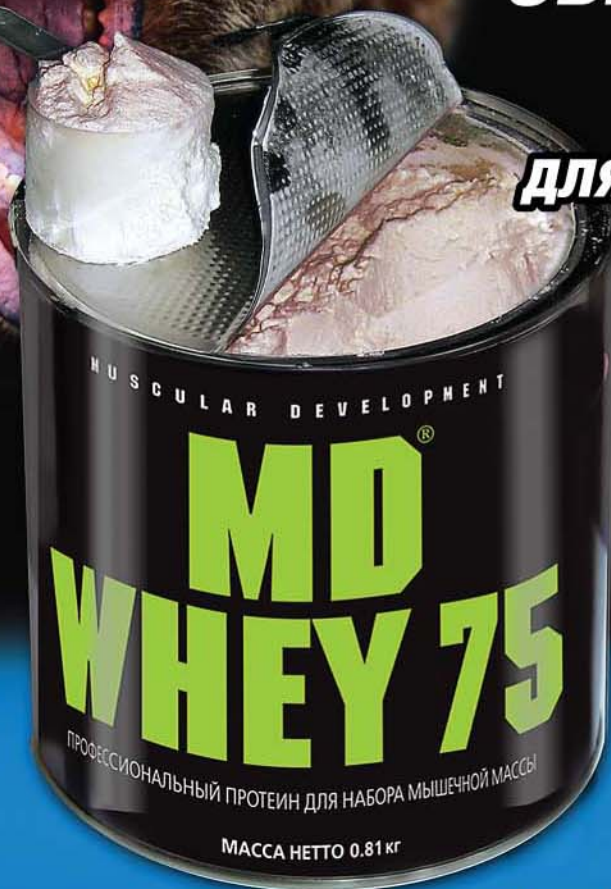
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru





области питания тренером Крисом Ацето. Наивысшим достижением Дерика в качестве профессионала является пятое место в категории «до 92 кг» на Europa Super Show 2011.

Если вам нужны еще подтверждения того, что к советам Дерика в области тренинга ног стоит прислушаться, посмотрите предсоревновательные фотографии, выложенные в его блоге www.AdvancedMuscleScience.com, а также те, которыми проиллюстрирована данная статья. (Опять-таки, если вам нужно пару минут, чтобы поднять челюсть с пола, я подожду).

Когда мы с Дериком обсуждали развитие его ног, он сказал, что ему важны вовсе не разговоры вокруг выложенного им на YouTube видео и не пятое место на последнем чем-

пионате. По правде говоря, результаты соревнований его вообще мало волнуют. «По сути, я уже победил, когда впервые за все время попал на обложки журналов» - то, что ему ни разу не удавалось сделать за всю карьеру в качестве профессионала. Что больше всего волнует Дерика в разговоре о тренинге ног, так это то, как он тренирует своих клиентов.

Сначала он привел в качестве примера одного клиента, который хотел остановиться на выполнении 18 приседаний, но Дерик заставил его выполнить все 20. («Судя по тому, как паршиво я себя тогда чувствовал, эти два повторения означали все!») Или же история одной клиентки, которой удалось повысить результат в приседаниях с 43 кг до 102 кг всего за шесть недель. «Слышали бы вы, что говорили парни в

зале спустя шесть недель работы, - смеется Дерик. - Сначала они только смеялись, а потом, когда результат был продемонстрирован, они всю ночь только и делали, что чертыхались: «Черт, это же девчонка!». Все дело в последовательном движении вперед, в регулярном достижении поставленных целей и постоянном прогрессе».

Если вы решили изучить программу Дерика, надеясь перенести что-то из нее в свою собственную, вам нужно подойти к делу творчески.

«Приходя в зал, вы всегда должны иметь четкий план, которому будете следовать», - советует он. И ваш план вовсе не обязательно должен подразумевать повышение весов на каждой тренировке.

«Бывают дни, когда я чувствую



себя не в форме, и тогда я делаю шаг назад, - признается Дерик. - Я не ставлю личные рекорды на каждой тренировке, но, если уж я их запланировал, то буду постепенно стремиться к выполнению».

Это означает следующее – не бойтесь сделать шаг назад, чтобы потом иметь возможность сделать два шага вперед. Если чувствуете себя не в форме, уменьшите веса. Или же попытайтесь продвинуться

вперед, увеличив количество повторений. Или же вообще на некоторое время остановитесь. Важно понять, чего именно вы хотите достичь работой в зале сегодня, идти и достигать этого.

Еще один маленький совет: не бойтесь изменений.

«Мне трудно составлять для себя тренировочные программы, так как я вечно что-нибудь меняю, - говорит Дерик. - Я твердо убежден, что не

существует одной единственно правильной методики тренировок. Необходимо сочетать различные подходы. Если вы ничего не меняете в своей программе, то это означает, что вы тренируетесь неправильно».

В качестве примера, Дерик показывает два хитрых приема, которые он использует в приведенных ниже программах. «Время от времени я включаю в план занятий приседания в стиле сумо. Они отлично под-

ходят для тренировки связки большая ягодичная мышца + бицепсы бедер – области, которая у многих развита слабо».

Еще одной особенностью является подход Дерика к тренировке бицепсов бедер.

Ему больше по нраву другое название сгибателей колена – бицепсы ног. Именно поэтому в описании его тренировки ног можно обнаружить терминологию, обычно применяемую при описании тренировочных методик для бицепсов, вроде «21s» и «подъем на бицепс». Механизм движения в данном случае во многом схож.

«Если вы пощупаете бицепсы бедер, то поймете, что они похожи на своего рода натянутые кабели, – рассуждает Дерик. – По сравнению с теми же квадрицепсами, это маленькие и очень упрямые мышцы. Если не быть с ними осторожным, легко можно травмировать».

Одно очень редкое, но любимое Дериком, упражнение для бицепсов бедер – это приседания Джефферсона. По технике выполнения они схожи с мертвыми тягами, при выполнении которых гриф располагается между ногами. По его мнению, они «отлично подходят для тренировки бицепсов бедер и больших ягодичных мышц». Именно благодаря такому вниманию к деталям и растяжке Дерик к 41 году смог добиться своей лучшей физической формы.

Вот тренировочное кредо Дерика Фарнсворта: «Никогда не останавливайтесь на достигнутом»; если вы ничего не меняете – и больше не стремитесь к покорению новых вершин – вы сами себя ограничиваете в своих тренировочных возможностях. Если вы хотите что-то СДЕЛАТЬ, так СДЕЛАЙТЕ это. Не бойтесь что-то поменять, если у вас не получается достигнуть намеченных целей в отношении какой-то части тела. И не пытайтесь все время себя ограничивать – это, по мнению Дерика, еще один путь к постоянному самообману.

Возвращаемся к видео. Еще буквально несколько лет назад Дерик не делал приседания. Он выполнял множество жимов ногами и прочих упражнений для ног,

Тренировка бицепсов бедер

Сгибания ног лежа 4x21s

*Здесь все так же, как и в случае со сгибаниями 21s на бицепс для рук: семь сгибаний в нижней половине амплитуды, семь сгибаний в верхней половине амплитуды и семь сгибаний в полную амплитуду. Вместе это один сет. Используйте такой вес, с которым сможете выполнить все положенные сеты с хорошей техникой.

Мертвые тяги на прямых ногах со штангой или с гантелями

4x12-20

Здесь все как обычно, во избежание травм пристально следите за техникой.

Жимы ногами с высокой постановкой ног или приседания Джефферсона

3x15-20

Эти упражнения отлично подходят для тренировки связки верхняя часть бицепсов бедер + нижняя часть большой ягодичной мышцы. Опять же, используйте вес, с которым сможете выполнить все положенные сеты.

Сгибания одной ногой в тренажере

4x20

Данный вид сгибаний выполняется одной ногой. Дерик считает это упражнение аналогичным подъемам на бицепс для рук, поэтому здесь он также делает паузу в верхней точке движения.

Из всех тренировочных схем Дерика программа для бицепсов бедер чаще всего нуждается в изменениях. Именно поэтому у него нет двух вариантов тренировок для них, в отличие от тех же квадрицепсов. Вместо этого на каждой тренировочной сессии он вносит в свою программу коррективы.

но потом ему показалось, что верхняя часть тела у него отстает в развитии, поэтому тренировку ног он отодвинул на второй план. Сейчас же он считает, что должен вновь сосредоточиться на ногах, поэтому и занялся их развитием.

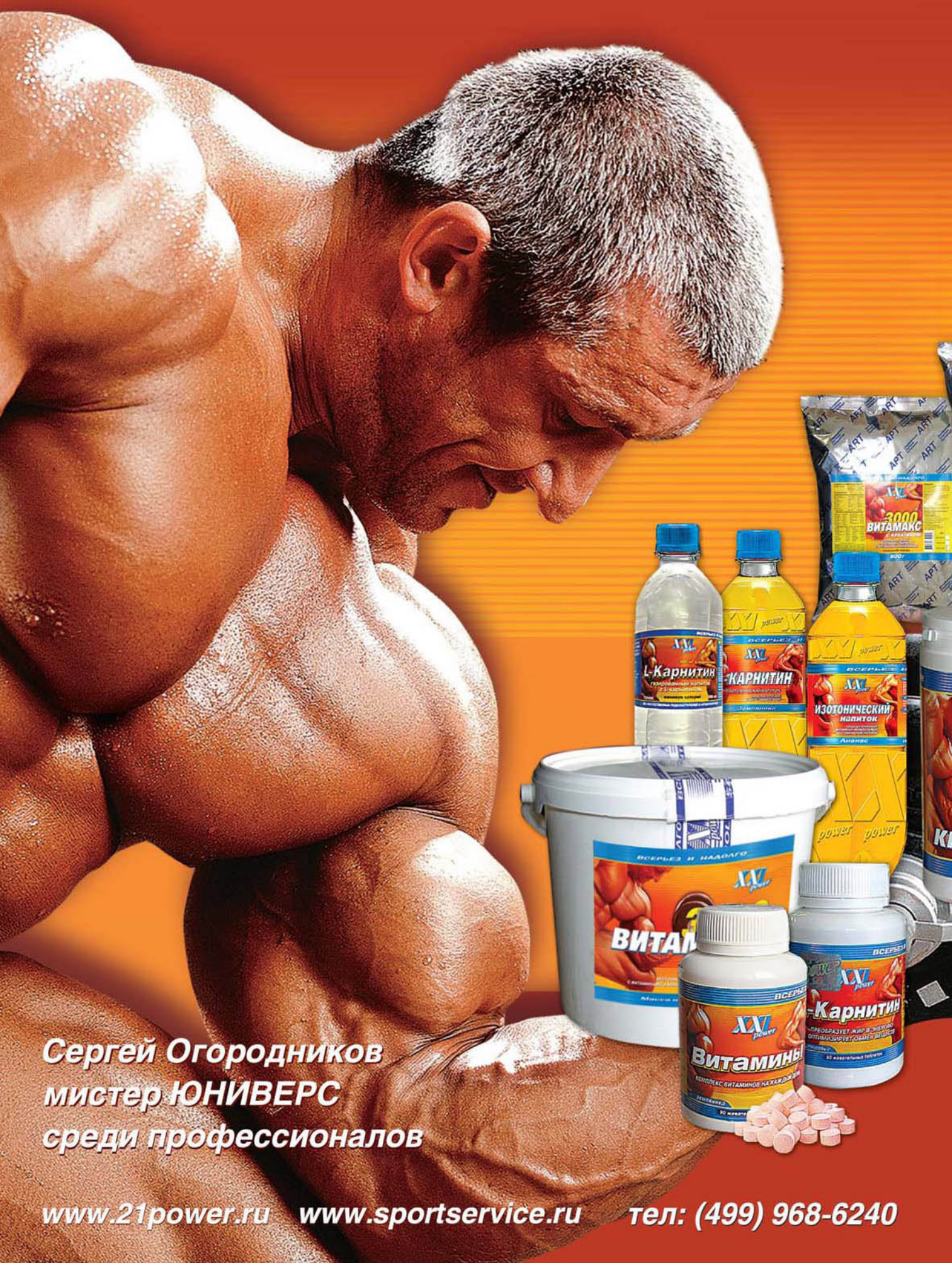
К счастью для Дерика, вновь начать приседать ему было несложно, так как он очень любит это дело. Думаете, что заставило того клиента выполнить последние два повторения в приседаниях? То же самое, что движет самим

Дериком на каждой тренировке – жгучее желание присесть со 184 кг 30 раз без остановки. Оно же заставило его устроить показательную сессию приседаний до отказа для 1736 Family Crisis Center (www.1736familycrisiscenter.org). Суть будущего мероприятия вот в чем: Дерик берет штангу весом 227 кг, и каждый желающий может поставить любую сумму денег на то, сколько приседаний сделает спортсмен. Все вырученные при этом деньги идут на благотворительность (Он будет выполнять это на пару с легендой бодибилдинга Томом Платцем, что, как говорит Дерик, только еще больше вдохновляет его).

Как вы уже могли заметить, Дерик черпает вдохновение из множества источников. Вам не обязательно быть профессионалом IFBB, чтобы получать удовольствие от поднятия весов, или чтобы построить великолепную фигуру. Когда к соревнованиям вас готовит такой гуру в области питания, как Крис Ацето, не нужно слишком много времени, чтобы достичь идеала. Все, что вам настоящему нужно, это драйв и желание каждый день выкладываться по максимуму.

Еще один любимый совет Дерика гласит: учитесь у тех, кто уже достиг того, о чем мечтаете вы. Для большинства бодибилдеров это означает открыть журнал вроде того, который вы держите в руках сейчас, вычитать оттуда некую тренировочную программу некоего профессионала, и потом с упорством следовать ей до тех пор, пока не перегорите или не получите травму. Но Дерик вовсе не это имеет в виду: «Я уже много лет знаю Джея Катлера, но я никогда не следую его программам. Они просто-напросто для меня не работают. Но время от времени я заимствую некоторые идеи из его тренировок, включая их в свою программу».

Основным критерием при определении полезности того или иного действия для Дерика служит ответ на вопрос: «А есть ли в этом смысл?». Если есть, то он не против попробовать. А если нет? Что ж, он все еще экспериментирует и учится. Взгляните на тренировку ног Дерика. **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

