

Рон Хэррис (Ron Harris)

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ «ПРАВИЛЬНАЯ ТЕХНИКА»?

Мне несколько раз доводилось встречаться с четырехкратным Мистером Олимпия Джейм Катлером. И всегда единственным неизменным вопросом, который мы затрагиваем в наших беседах, оказывается постоянная и неуклонная критика его техники. Сам Джей называет свою технику «небрежной», но тут же поясняет, что плохая на первый взгляд техника на самом деле просто-напросто является самым эффективным для него тренировочным стилем из всех, которые он перепробовал за два десятка лет упорной работы.

«У нас у всех индивидуальное телосложение, точки прикрепления мышц, сухожилий и так далее, - говорит он. - Поэтому, я думаю, было бы нелепо полагать, что выполнение какого-либо упражнения в одной и той же манере будет эффективно работать абсолютно для всех».

Более того, даже такой, казалось бы, неуместный фактор, как размеры атлета, тоже может повлиять на тренировочную технику.

«Атлет весом 135 кг, выполняющий тяги в наклоне со 185 кг, будет делать их не так, как 90-килограммовый парень, который использует в этом упражнении 85 кг», - отмечает Джей.

Суть заключается в том, что бодибилдеры не обязаны тренироваться так, будто их цель - продемонстрировать безупречную технику выполнения упражнений, подобно наглядному пособию, или как будто они являются звездами какого-то тренировоч-



Модель: Джей Катлер (Jay Cutler) / Неве (Neveux)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MMUSCULAR
DDEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240



Модель: Тони Фриман (Tony Freeman)/Невье (Nevyev)

ного курса на DVD. Наша цель неизменно заключается в максимальной стимуляции целевых мышц. Я понял это тогда, когда прочитал следующий комментарий к видеоролику на YouTube, где я демонстрирую тяги штанги к подбородку широким хватом:

«Может, я не обладаю бодибилдерской фигурой, но если быть честным, то явно видно, что у него неправильная техника движения. Он тянет гриф вверх и наружу, а затем еще назад в верхней точке амплитуды. А, между тем, штанга должна идти строго вверх и вниз. И дело не в груди – расстояния от нее до грифа предостаточно. Не спорю, после этого появляется накачка, но такую накачку можно получить с помощью жимов гантелей. У него хорошая фигура, но все же тяги к подбородку он выполняет неправильно. Ведь явно видно, по какой траектории движется гриф. И спорить тут бесполезно».

Вот, что получается. У меня хорошая фигура, и особенно хорошо развиты плечи, однако тяги штанги к подбородку для плеч я выполняю «неправильно»? Я обнаружил это давным-давно, когда экспериментировал с техникой в данном упражнении: если тянуть по дуге, будто пытаешься завести гриф или гантели за плечи, то это дает мне более эффективную стимуляцию боковых головок дельтоидов

по сравнению с простыми тягами в строго вертикальной плоскости.

Судя по логике этого критика, я должен был забыть о лучших результатах ради того, чтобы «соблюдать» так называемую правильную технику. Но погодите-ка, с какой целью я вообще тренируюсь? Ах да, все верно, для улучшения фигуры!

Поэтому при выполнении упражнений я настоятельно рекомендую экспериментировать со всеми возможными факторами: постановкой ног, хватом грифа или гантелей, расстоянием между рук, траекторией перемещения веса и так далее. Безусловно, существуют общие рекомендации по выполнению любого упражнения, однако не стоит зажиматься и строго соблюдать определенные условия.

Всегда помните о том, зачем вы вообще тренируетесь, и о том, что важнее. Вы посещаете спортзал для того, чтобы впечатлять всех остальных своей безупречной техникой? Или все же для того, чтобы построить впечатляющую фигуру? Это ваш организм, и никто не знает, как небольшие изменения и вариации стандартной техники могут положительно повлиять на ваши результаты. А я всегда стараюсь подчеркивать, что в конечном итоге важнее всего именно достижения. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru