

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

Я ПОМНЮ, КОГДА...

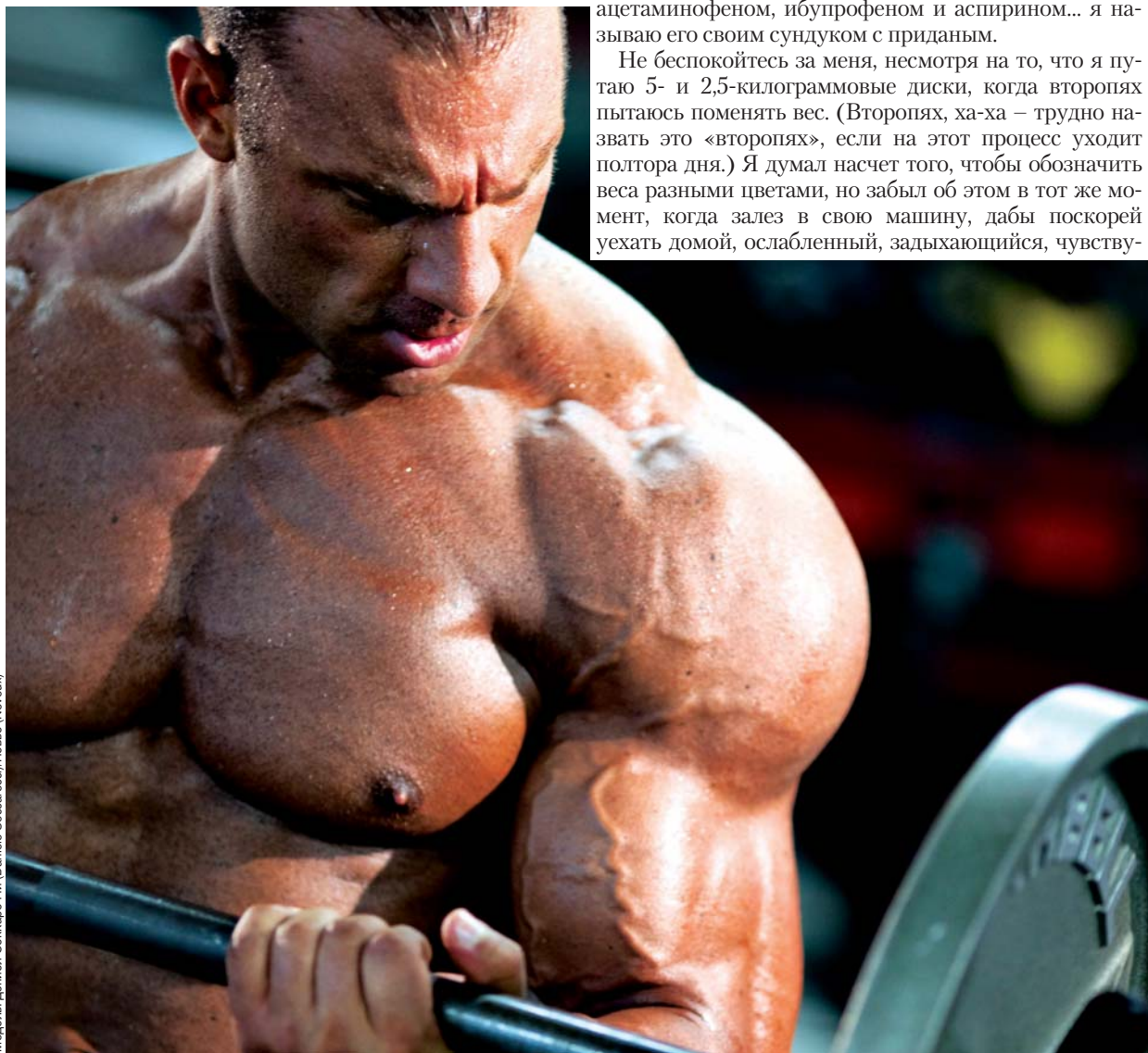
Ретроспективно-ностальгический взгляд на мощную тренировку

Следующие 1050 слов я написал ровно 10 лет назад под заголовком «Крепкий, сильный, мощный», когда начал думать, что старею (как это, впрочем, и было). Если я выполню эту программу сегодня, то потом придется вызывать следователей из Майами, Нью-Йорка и Лас-, чтобы определить, что же здесь все-таки произошло.

На моем теле нет такого участка, который бы не болел. Но не беспокойтесь за меня - я по-прежнему в состоянии тренироваться, несмотря на такую жестокость к самому себе. Способность продолжать это день за днем требует регулярной усердной работы, культиви-

рования и одержимости. Тугоподвижность суставов – это, конечно, негативный эффект, который мы все начинаем ощущать по мере того, как на тяжелоатлетическом грифе жизни годы становятся все тяжелее и тяжелее. Ничего, я справлюсь. Недавно я приобрел бинты различных форм и размеров для всех участков тела, которым приходится двигаться. Мази, к сожалению, не помогают, но мне нравится этот резкий медицинский запах. В моей спортивной сумке есть специальный непромокаемый отдел на замочке для тюбиков и баночек с этими веществами, которые лежат там вперемешку с бутылочками и пробирками с ацетаминофеном, ибупрофеном и аспирином... я называю его своим сундуком с приданым.

Не беспокойтесь за меня, несмотря на то, что я пугаю 5- и 2,5-килограммовые диски, когда второпях пытаюсь поменять вес. (Второпях, ха-ха – трудно назвать это «второпях», если на этот процесс уходит полтора дня.) Я думал насчет того, чтобы обозначить веса разными цветами, но забыл об этом в тот же момент, когда залез в свою машину, дабы поскорей уехать домой, ослабленный, задыхающийся, чувству-



Модель: Даниел Сессагесс (Daniel Sessagess) / Ньюе (Neweuh)

**НЕ ТОРМОЗИ!
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,
таурином,
экстрактом гуараны
и вкусом клюквы!



www.21power.ru

**XXI
power**

ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО

ющий тошноту. Между тем, я не жалею о том, что теряю слух, поскольку лучше концентрируюсь в тишине, и мне не приходится слушать весь этот бессмысленный шум, который сегодня называют музыкой. Для тяжелых тренировок уши иметь не обязательно. Хорошо, что есть протеиновый порошок, яйца, бананы и молоко. Если бы мне пришлось жевать весь потребляемый мной для наращивания мышц протеин, то на это бы уходила вся ночь и весь день, учитывая мои расшатанные зубы. Хотя для тренировок зубы тоже не нужны. Я все время это говорю, однако меня уже никто не слушает. Думаю, они бы стали слушать, если бы мой голос не был таким скрипучим, а также, если бы я не плевался и не запинался через каждое слово.

Но не беспокойтесь за меня. Я не против этого одиночества; теперь я больше успеваю, у меня больше времени для тренировок. Теперь мне не придется надевать эту рваную футболку с надписью «Не лезь ко мне, придурок! Я тренируюсь!» Старость - это не так уж и плохо. Старые бодибилдеры не умирают, они просто взрываются.

А теперь перейдем... куда... к чему? Ах, да, крепкие, сильные и мощные тренировки, а также их атрибуты: они сохраняют нашу молодость и энергию. Хорошая тренировка, выполняемая три раза в неделю, сохраняет нашу силу и стройность или дает нам эти качества, если их еще нет. Физические нагрузки хватают стресс и терзания, запикивают их в железный уплотнитель и давят их, давят. Ваша система - это своеобразная масса из различных частей и молекул (сложная научная информация), которые стремятся в разные стороны, порождая внутреннее и внешнее смятение; тренировки с отягощениями и здоровое питание ставят все на свои места. Вы будете спать лучше, стоять прямее, говорить честнее, смеяться громче, чаще привлекать противоположный пол без всяких усилий, а также станете богаче и авторитетнее - вот такие вот полезные вещи.

Позвольте представить вашему вниманию недельную программу для тренировки верха тела - крепкую, сильную и мощную.

Подъемы ног в висе. Некоторые избегают этого абдоминального упражнения потому, что висеть - это само по себе тяжелое занятие. Именно по этой причине я часто включаю его в программу. Растяжка и напряжение мышц торса, разгибание локтей и усиление хвата делают это упражнение для нижних абдоминальных мышц и сгибателей бедра привлекательным бодибилдерским бонусом. Я выполняю его в суперсете с гиперэкстензиями, четыре подхода из 12-15 повторений. Слегка согните ноги в коленях и поднимайте их вверх, сокращая мышцы настолько жестко, насколько это возможно, как будто выполняете кранчи, а затем опускайте, используя мощность мышц и не допуская раскачиваний. Все-таки несколько хороших повторений (два, три и четыре) эффективнее, чем раскачка. Практикуйтесь, фокусируйтесь, а также наращивайте мышцы и число повторений.

Гиперэкстензии. Четко и плавно прогибаясь в сокращенную позицию, концентрируйтесь на нижней части спины. Никаких раскачиваний или применения инерции, которые лишают мышцы нагрузки и увеличивают риск получения чрезмерных и травмоопасных гипер-

экстензий. Данное упражнение поможет растянуть и усилить бицепсы бедер и ягодичные мышцы. Сфокусируйтесь и прочувствуйте работу спины и ягодиц.

Жимы на тренажере Смита с наклоном в 45 градусов. Для тренировки фронтальных дельтоидов и верха грудных мышц я нахожу жимы по направленной траектории более эффективной вариацией по сравнению с жимами на наклонной скамье со свободным весом. Я могу четко настроить положение скамьи для достижения своих целей, а также ослабить ноющую боль, которая часто сопровождает стандартные жимы на наклонной. Поднимаю и опускаю гриф по направляющим, я могу нагружать целевые мышцы так, как с большим грифом у меня уже больше не получается. Отодвиньте мощность на задний план и следите за ритмом, четкие повторения и ясный ум: четыре или пять подходов из 8-10 повторений. (Нет тренажера Смита? Используйте гантели.)

Пуловеры с согнутыми руками. Лягте так, чтобы голова оказалась на краю скамьи, возьмите гриф 20-сантиметровым хватом и удерживайте его над грудью. Двигайте его за голову и вниз в растянутую позицию по направлению к полу. Отличные ощущения, не правда ли? Сделайте небольшую паузу и поднимайте гриф вверх в плавной и мощной тяге обратно в стартовую позицию. Как ощущения, великолепны? Сделайте еще одну паузу, отметьте, как задействуются различные мышцы в постоянно сменяющемся сопротивлении, и повторите. Таким образом, мы нагружаем грудную клетку, широчайшие и зубчатые мышцы, трицепсы, грудные мышцы, пресс, улучшаем хват и тренируем лобную долю головного мозга. Одним словом, мы крепко сплетаем мышцы торса. Не стоит гнаться за мощностью в этой тренировочной серии, поскольку вы рискуете разорвать себя на части. Используя умеренный вес, можете выполнять эти пуловеры в суперсете с жимами на тренажере Смита: четыре-пять подходов из 8-10 повторений.

Подъемы рук с гантелями в стороны в наклоне. Это упражнение на самом деле является помесью подъемов рук в стороны в наклоне и тяг к поясу. Целевыми мышцами являются задние дельтоиды, которые мы нагружаем гораздо большим весом, чем следовало, вызывая тем самым превращение подъемов рук в стороны в тяги к поясу с гантелями, - очень эффективный компромисс для спины. Фокусируйтесь, практикуйтесь и импровизируйте. Четыре сета из восьми повторений.

Сгибания рук с тяжелой штангой стоя. Это упражнение знают и когда-либо выполняли все. Что я еще могу сказать, кроме как поздравить вас, братья и сестры? Включите этого тяжелого зверя в суперсет с отжиманиями в тренажере или на брусьях. Когда вес тяжелый, и организм борется с ним, нагружаются не только бицепсы: четыре-пять сетов из шести повторений.

Отжимания на брусьях. Я начал отжиматься на брусьях еще до того, как научился ходить и говорить. (Конечно, я не умел ни ходить, ни разговаривать до тех пор, пока мне не исполнилось 10 лет.) Данное упражнение полностью прорабатывает весь верх тела, связывая мышцы в крепкий узел: четыре или пять сетов из 8-10 интенсивных повторений. Удачи! **IM**

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

БАТОНЧИКОВ

для Юных Атлетов!



Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

www.sportservice.ru

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



**Только сертифицированные
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал

тел.: (499) 968-6240

www.sportservice.ru

