



Качаем ПРЕСС

Необычный тренинг Бена Букера
для развития чудо-пресса

Кори Кроу (Cory Crow)
Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Ваш пресс стоит больших денег - особенно для производителей тренировочного оборудования. Предприимчивые ребята в костюмах, придумывающие различные способы завлечь покупателя и заставить его купить новейшие великолепные тренажеры для пресса, времени даром не теряют. Ими придуманы тренажеры

для более эффективного выполнения кранчей, обруч, строящий косые мышцы, и устройство, якобы развивающее пресс с помощью мельчайших электрических разрядов без каких-либо усилий с вашей стороны.

Если отбросить сомнительные идеи, то некоторые тренажеры и впрямь довольно эффективно помогают сфо-



кусироваться на абдоминальных мышцах во время тренировки. Однако ни один из них не сделает пресс рельефным! Даже хорошо развитые абдоминальные мышцы, если они скрыты под слоем жира, выглядят так, будто и не тренировали их вовсе. Следовательно, чтобы добиться великолепного развития этих мышц, необходимо тренировать их в рамках регулярной тренировочной программы, плюс к этому - перестать переедать и употреблять нездоровые продукты.

Бен Букер хорошо усвоил этот урок. Он победил на BodySpace Spokesmodel в 2010 году - ежегодном турнире, проводимом журналом IRONMAN и Bodybuilding.com. На протяжении всей своей жизни он неоднократно прекращал и снова возобновлял тренировки, в снижении и наборе веса случались и взлеты и падения, - мы все через это проходили. И вот в 2009 году Бен решил всерьез заняться своей физической формой.

А вдохновила его на самосовершенствование книга Big Beyond Belief Лео Косты младшего.

«Это, действительно, единственная программа, которую я использую, - утверждает Бен. - Мне



ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



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



нравится, что она неструктурированная, то есть, вы просто следуете базовому плану и выбираете упражнения, которые вам наиболее подходят».

Поскольку он перенял принципы Косты, тренировки для Бена стали скорее удовольствием, чем рутинной работой.

«С 2009 года я не пропустил ни одного дня, - говорит он с гордостью. - До этой программы я то начинал тренироваться, то через короткий период времени прекращал, а потом начинал снова. Тренируясь по другим программам, я часто обнаруживал, что некоторые упражнения просто не работали для меня. Используя план Косты, я могу выбирать то, что захочу».

Глядя на фотографии Бена, легко понять, что он выбрал великолепный план для себя. А, может быть, он сработает так же и для вас.

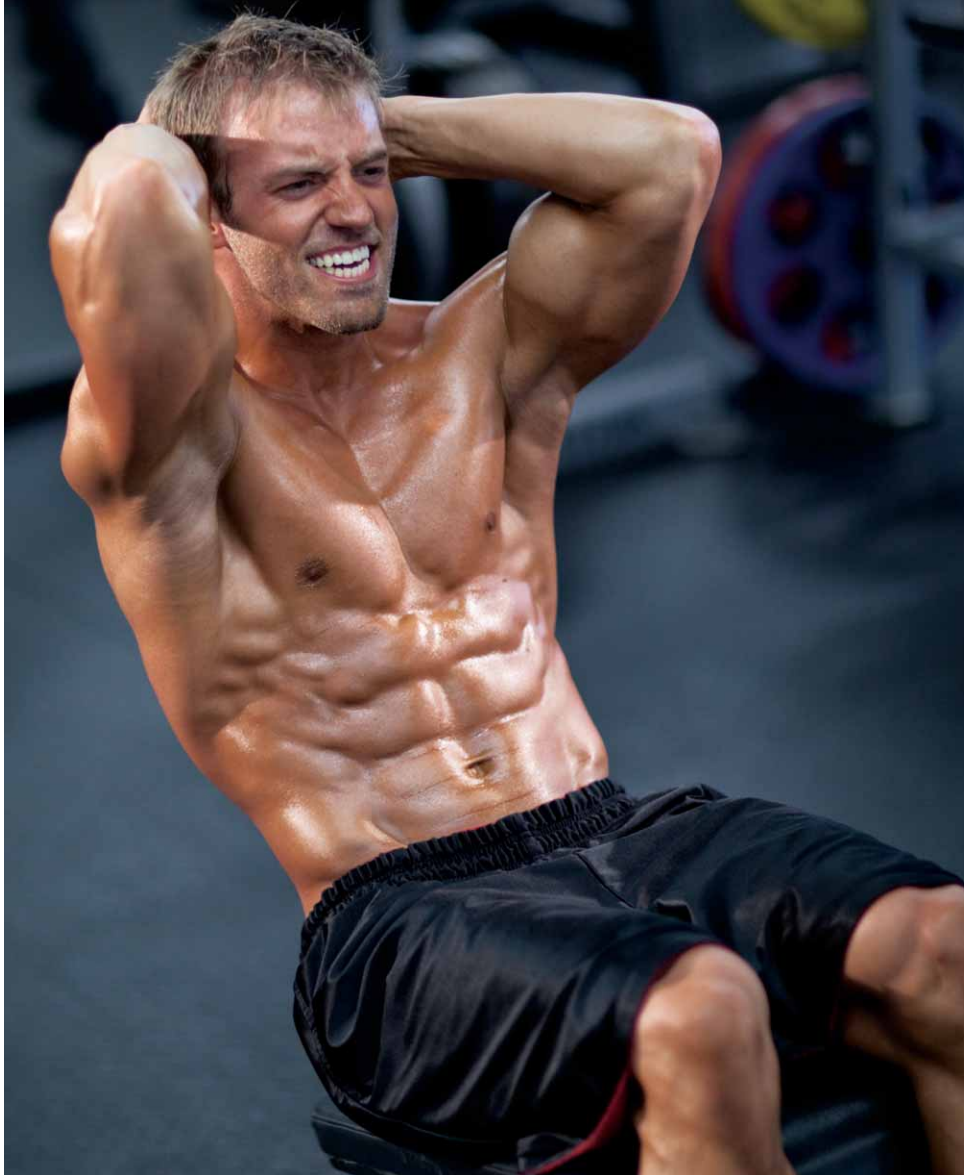
Big Beyond Belief - это просто 18-недельный план тренировок, который даст вам верное направление, а все детали касательно того, как поднимать рабочие веса, остаются на ваше усмотрение. Также здесь нет конкретного тренировочного сплита. Когда Бен только начинал, он тренировался по схеме два дня занятий, один выходной. Сейчас его схема состоит из четырех тренировочных дней и одного выходного, и при этом он каждый раз ждет-не дожидается, возвращения в спортзал.

Он объясняет, что данная программа была составлена для занятых людей. «Это программа с короткими 60-секундными промежутками отдыха и одним или двумя рабочими подходами для каждой части тела. Она требует выполнения упражнений до отказа. С другой стороны, на тренировку у меня уходит всего 45 минут».

Это настоящая находка для работающего отца двоих детей (Бен занимается ремонтом систем отопления и вентиляции).

«Я действительно хочу серьезно заниматься фитнесом, - говорит Бен. - Работаю над этим каждый день. Конечно, для этого нужно постоянно оставаться в форме». К тому же, для любого человека из индустрии фитнеса «оставаться в форме» означает обладать хорошим прессом.

Бен не относится к тренировкам пресса как к особому случаю. «Идея





заключается в том, чтобы относиться к абдоминальным мышцам так же, как любой другой части тела, и понимать, что они также нагружаются во время выполнения базовых компаундных упражнений», - говорит он. Учитывая это, в сплит он включает только одну специфическую тренировку для пресса раз в неделю:

День 1: Спина, грудь, бицепсы, икры

День 2: Дельтовидные мышцы, трицепсы, квадрицепсы, пресс

День 3: Спина, грудь, квадрицепсы, один сет для дельтоидов, бицепсы, икры, трицепсы

День 4: Квадрицепсы, грудь, спина, дельтовидные мышцы, икры, один сет для бицепсов и трицепсов

Если не указано иное, то на каждое упражнение отводится два сета.

Очевидно, что это нетипичная тренировка золотой эпохи. Для некоторых читателей она может показаться очень странной – и, возможно, даже очень тяжелой.

Возможно, вы заметили, что здесь нет ни специфических упражнений, ни диапазонов повторений. Вместо этого Бену нравится выполнять «тяжелую четверку» и «легкую четверку». В течение четырех интенсивных тренировок он работает с тяжелыми рабочими весами, а число повторений при этом низкое – от шести до восьми. Следующая четверка - это относительно легкие рабочие веса и высокое число повторений – от 12 до 15.

Как со всем этим связан пресс? «Мои абдоминальные мышцы получают свою порцию нагрузки во время приседаний и мертвых тяг. Если

вдуматься, то абдоминальные мышцы сокращаются и получают тонну работы в этих двух упражнениях, особенно под конец, когда вы уже устали, и им приходится брать на себя инициативу».

Существует веская причина, заставляющая нас по-прежнему делать все эти старые-добрые компаундные упражнения. Ответ прост: они действительно работают и часто нагружают больше частей тела, чем вы планировали тренировать.

Однако Бен раз в неделю все же фокусируется непосредственно на прессе, используя различные программы. Большинство из них состоит из движений с собственным весом, таких как подъемы коленей, кранчи в висе и «дворники». Чтобы выполнить один сет «дворников», нужно занять положение, будто вы

собираетесь выполнять подъемы коленей в висе. Затем поднимаете ноги вверх, к голове, при этом сохраняя их прямыми, и далее, держа корпус неподвижным, качаете ногами влево-вправо, – это похоже на дворники на лобовом стекле автомобиля. Данное упражнение привлекательно тем, что его можно видоизменить так, как вам будет удобнее.

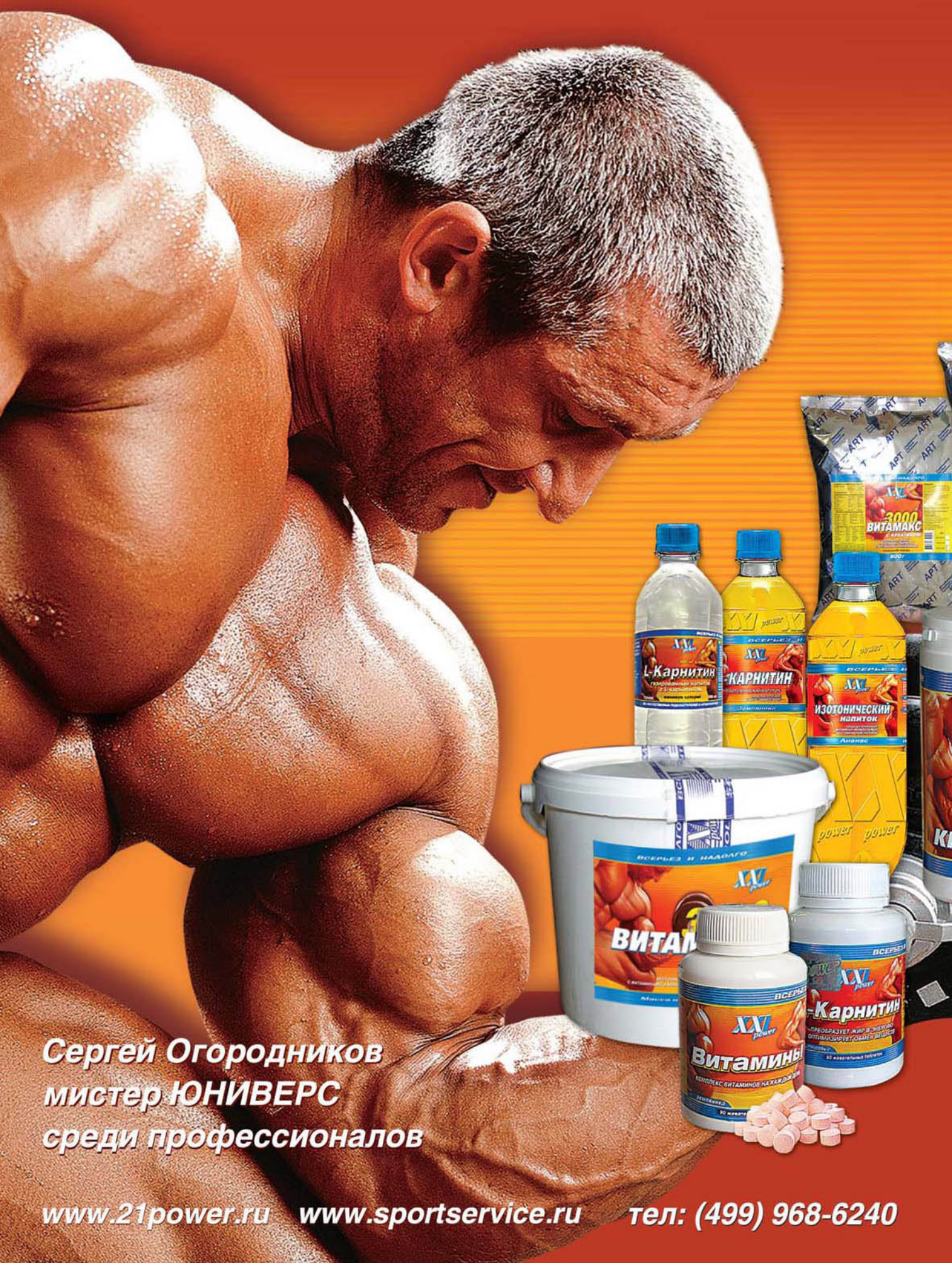
«Суть заключается в движении, что является одним из моих любимых кредо в тренинге пресса», - говорит Бен. Если подъем ног в висе надоест, то всегда можно перейти к использованию тренажера для пресса. «Мне нравится Ab Wheel, - заявляет он. – Это великолепный способ напрямую нагрузить косые мышцы и низ пресса».

Главная идея заключается в том, что можно делать гораздо больше,

чем просто лежать на коврике и выполнять кранчи. Нужно подходить к этому процессу творчески и не избегать компаундных движений, которые разработаны для проработки мышц середины корпуса. Я не гарантирую, что, следуя этой программе, вы победите на следующем соревновании BodySpace Spokesmodel. Однако это будет хорошим началом для построения супер-фигуры!

Путь Бена, который начался в 2009 году с прихода в спортзал в плохой физической форме, привел его к удивительным результатам. Во-первых, он теперь путешествует по стране, встречаясь с людьми и неплохо проводя время. Во-вторых, он победил на крупном соревновании. И это учитывая то, что он еще не попробовал тот приборчик с электрическими разрядами. **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

