

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

АРТУР ДЖОНС И ПРИСЕДАНИЯ ДЛЯ ВЕРХА ТЕЛА

Вопросы и ответы

Вопрос: Был ли Артур Джонс (1926-2007) родоначальником высокоинтенсивного тренинга?

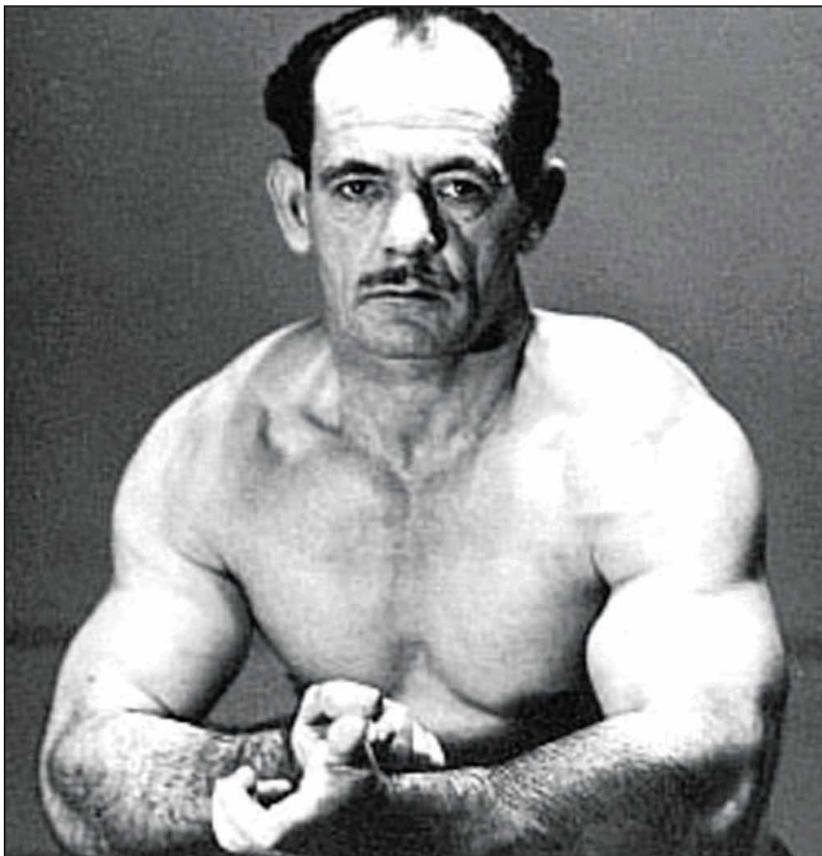
Ответ: Нет, не был, но он был одним из его самых известных и эффективных пропагандистов. «Высокоинтенсивный тренинг» есть синоним «очень тяжелого тренинга». Многие бодибилдеры тренировались тяжело задолго до того, как Джонс стал проводником новой системы в 60-е годы. Многие в мире железного спорта и раньше писали о таком стиле тренинга, но делали это не так энергично и самозабвенно, как Джонс. Однако он пропагандировал не сам по себе высокоинтенсивный тренинг, а высокоинтенсивные тренировки на изобретенных им тренажерах Наутилус, которые были значительно лучше, чем у конкурентов. Он выпустил свой первый Наутилус в 1970 году и после оглушительного коммерческого успеха продал всю компанию Наутилус в 1986 году.

Это была своего рода двойная реклама – методика тренировок и оборудование для них – которые вместе с его прекраснейшим предпринимательским талантом обусловили феномен Джонса-Наутилуса. Огромный успех Наутилуса породил множество мелких фирм, производивших аналогичные тренажеры.

Влияние Джонса на тренировочный мир простирается гораздо дальше его собственных достижений. Так, один из его сыновей, Гарри создавал тренажеры для еще одного передового бренда на рынке - Hammer Strength.

Вопрос: Что связывает Артура Джонса с аллигаторами и самолетами?

Ответ: До своей деятельности в качестве консультанта по тренировкам и создателя тренажеров,



До своей деятельности в качестве консультанта по тренировкам и создателя тренажеров, Артур долгое время жил в Африке, где снимал фильмы о дикой природе, а также занимался торговлей африканскими животными

Артур долгое время жил в Африке, где снимал фильмы о дикой природе, а также занимался торговлей африканскими животными. К некоторым животным он сильно привязался, поэтому привез несколько удивительных созданий к себе домой во Флориду. Джонс также был очень опытным пилотом.

Вопрос: Есть среди профессиональных бодибилдеров курящие? Двое обладателей самых лучших фигур в моем зале курят. Они работают в паре и даже вместе берут перекур на пару минут во время тренировки. Разве курение не вредно для бодибилдера?

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

Выполняемые с соблюдением правильной техники, приседания могут стать великолепным упражнением, если еще они выполняются человеком, которому это упражнение подходит. Артур Джонс любил говорить, что до изобретения им тренажера Наутилус для выполнения пулловера никакое другое упражнение не давало столь эффективной нагрузки крупнейшим мышцам верха тела - широчайшим мышцам спины, - как приседания дают крупнейшим мышечным группам ног. Во многом из-за этого, а также из-за вторичного воздействия упражнения на другие мышцы, Джонс называл пулловеры в тренажере Наутилус «приседаниями для верха тела»

Ответ: Подозреваю, что среди профессиональных бодибилдеров обязательно найдутся курящие, как, впрочем, и среди любой другой группы людей. Курение наносит вред абсолютно всем, а не только бодибилдерам. Другое дело, что оно вряд ли приведет к немедленной остановке прогресса у молодого атлета, поскольку его здоровье в силу возраста еще не дает сбой.

Даже если бы курение помогало нарастить мышцы - а оно не помогает, но предположим, что это так, - я все равно не рекомендовал бы бодибилдерам курить. Несколько дополнительных килограмм мышц за короткий промежуток времени - ничто по сравнению с тем вредом, который наносит курение в ближайшей и отдаленной перспективе.

Мой отец умер довольно рано - в 59 лет - во многом из-за того, что курил. Курение наносило вред не только ему одному. Оно вредило и окружающим. Оно лишило меня и моих сестер возможности общаться с отцом, когда мы стали взрослыми, а мою мать сделало вдовой в 59 лет.

Я вырос в доме, пропахшем сигаретами, и я, и мои

сестры были вынуждены все время ездить в машине, полной сигаретного дыма. У меня была серьезная аллергия в детстве, а у одной из моих сестер аллергия осталась до сих пор. Согласно некоторым исследованиям, дети, выросшие в доме, где курили, чаще страдают от аллергии, чем те, которые выросли в доме некурящих.

Не курите - во благо себе и живущим с вами.

Вопрос: Мой рост 160 см, 28 лет. Отличаются ли тренировки людей с низким ростом от того, что делают высокие?

Ответ: Строение мышц не зависит от роста. Физиологические механизмы, задействованные в процессе тренинга и мышечного роста, никак не связаны с ростом атлета. Тем не менее, особенности роста могут несколько скорректировать набор используемых упражнений. Выбор упражнений, наиболее подходящих именно тебе - это залог успеха в бодибилдинге. У низкорослых обычно лучшая рычажность в некоторых упражнениях по сравнению с высокими ребятами. Так, многим высоким спортсменам не подходят такие упражнения как приседания с гантелями или жимы лежа, тогда как для низкорослых они идеальны.

Во время подготовки к турнирам высокий Арнольд часто тренировался с низкорослым Франко, и Франко оказывался сильнее в некоторых упражнениях, хотя и был значительно легче Арни по весу. Просто Франко больше подходил для тех упражнений. Так что, несмотря на то, что Франко был невысокого роста, в конечном итоге он все же выиграл свой титул Мистер Олимпия.

Вопрос: Что такое «приседания для верха тела»?

Ответ: Выполняемые с соблюдением правильной техники, приседания могут стать великолепным упражнением, если еще они выполняются человеком, которому это упражнение подходит. Артур Джонс любил говорить, что до изобретения им тренажера Наутилус для выполнения пулловера никакое другое упражнение не давало столь эффективной нагрузки крупнейшим мышцам верха тела - широчайшим мышцам спины, - как приседания дают крупнейшим мышечным группам ног. Во многом из-за этого, а также из-за вторичного воздействия упражнения на другие мышцы, Джонс называл пулловеры в тренажере Наутилус «приседаниями для верха тела».

Есть еще одна интерпретация этого словосочетания. Среди всех прочих упражнений именно отжимания на параллельных брусьях задействуют максимальное количество мышц - грудь, плечи, трицепсы и широчайшие мышцы спины. Они не обеспечивают последним такую же нагрузку, как пулловеры в тренажере, но все равно нагружают их весьма значительно. Таким образом, отжимания на параллельных брусьях вовлекают в работу такое большое количество мышц и позволяют добиться такого результата, что вполне могут быть названы «приседаниями для верхней части тела». **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

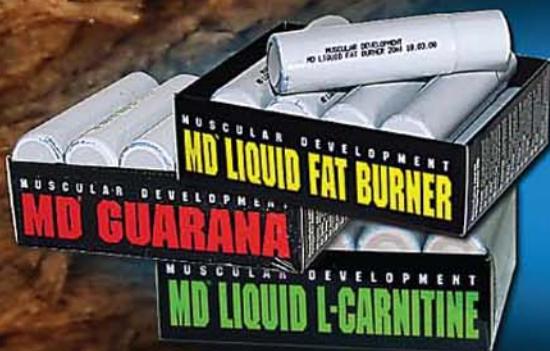
– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

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