

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

# БАСНИ ПРО НАБОР ВЕСА И МИФЫ ПРО РАСТЯЖКУ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Профессиональные бодибилдеры всегда набирают вес с целью нарастить мышцы, потом сушатся. Что Вы думаете об этой методике? Раньше тоже так было?

**Ответ:** Мне часто задают этот вопрос - возможно, из-за повышенного интереса к тому, что в прошлом делали бодибилдеры и силовые атлеты.

Большинство бодибилдеров прошлого не обладали такой мускулистостью как сегодняшние атлеты. Даже те, кто стоит на более низкой ступени, обладают приблизительно таким же количеством мышц. Самое время выбросить красный флаг эффективности набора веса.

К тому же, имеется потенциальная проблема, связанная с постоянной растяжкой кожи. Правда, в 1955 году Брюс Рэндалл поправился до 182 килограмм, а затем похудел до 100, чтобы выиграть титул NABBA Мистер Вселенная в 1959 году. И, как говорят, никаких проблем с провисанием кожи у него не было. Както один из моих коллег тренировал подростка для соревнования German Body Comp; тот потерял более

27 килограмм веса менее чем за три месяца. В какой-то момент он мог вытягивать и закатывать в рулон кожу предплечий, и даже головы, однако кожа быстро вернулась в прежнее состояние. Тем не менее, у более взрослых бодибилдеров кожа восстанавливается не всегда так быстро и не всегда в полной мере.

Еще одна проблема заключается в том, что бодибилдеры часто пытаются заработать деньги на показательных выступлениях, а также гостевом позировании. Конечно, 136-килограммовый Дориан Йетс в межсезонье выглядит впечатляюще, однако большинство промоутеров соревнований не хотят приглашать бодибилдеров, которые не в форме.

По мере развития бодибилдинга атлеты поняли, что сохраняют больше мышечной массы для соревнований, если не набирают избыточное количество жира в межсезонье. Более того, следует учесть результаты недавно опубликованного в журнале International Journal of Obesity 12-недельного исследования. В ходе него изучались эффекты воздействия подкожного жира на мышечную функцию. Ученые обнаружили, что подкожные жировые ткани могут негативно влиять на развитие силы.

Вывод: чтобы стать большим и сильным – старайтесь оставаться поджарым.

**Вопрос:** Что Вы думаете о растяжке между подходами с целью расслабления мышц – например, растяжке бицепсов бедер между сетами сгибаний ног?

**Ответ:** Не растягивайте мышцы, над которыми работаете; растягивайте противоположные мышцы – антагонисты. То есть, если работаете над верхом спины, растягивайте грудные мышцы.

Суперсеты мышечных пар, таких как бицепсы с трицепсами, расслабляют противоположную мышечную группу. Часто максимальному сокращению целевой мышцы препятствует напряжение не в ней, а в противоположной мышце. Если между сетами сгибаний ног Вы растянете квадрицепсы – антагонисты бицепсов бедер, то тем самым увеличите амплитуду движения, потому что снизите мышечное напряжение в квадрицепсе, которое способно укоротить его.



Модель: Дон Говорт (Don Howorth/Мозг (Moze))

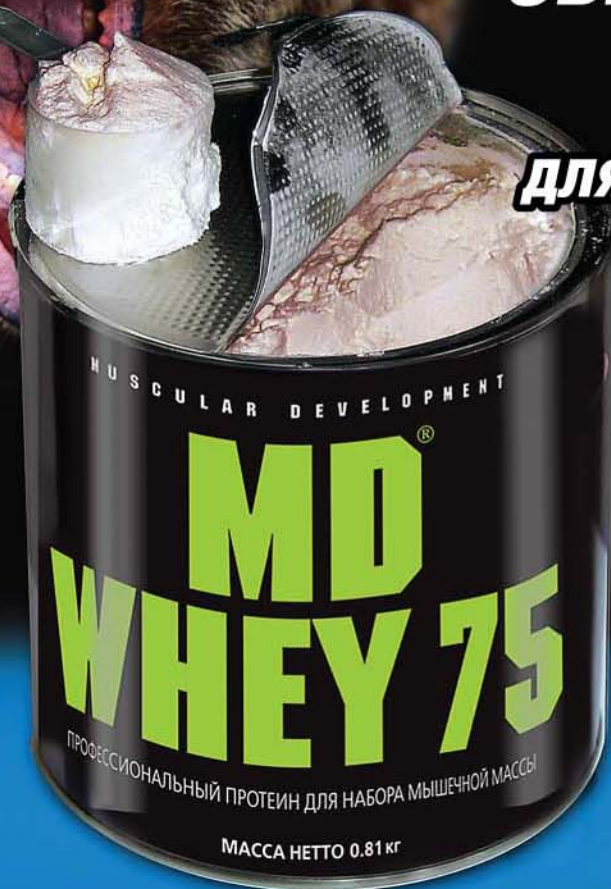
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**75%**  
**СЫВОРОТОЧНЫЙ**  
**ПРОТЕИН**  
**для профессионалов!**



**Наивысший рейтинг!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

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

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

Плиометрические исследования показывают, что люди, показывающие лучшую результативность во взрывных движениях, способны лучше расслаблять мышцы, противоположные работающим в этих движениях. Это обычный здравый смысл: Вы не сможете ехать быстро, если одновременно с газом будете давить и на тормоз.

**Вопрос:** Благодаря концентрации на жимах ногами и экстензиях ног у меня развились великолепные квадрицепсы, однако, бицепсы бедер и мышцы низа спины остались слабыми. У Вас есть хорошая программа, чтобы подтянуть эти отстающие части тела?

**Ответ:** Вы развили великолепные квадрицепсы благодаря экстензиям ног? Seriously?! Ну, если Вы так говорите... В любом случае, если Вы серьезно настроены на то, чтобы подтянуть эти две зоны – я имею в виду по-настоящему серьезно – то у меня как раз есть то, что Вам нужно.

Бицепсы бедер состоят из трех отдельных мышц, это полуперепончатая, полусухожильная и двуглавая мышца бедра. Последняя имеет две головки: длинную и короткую. Только короткая головка не пересекает тазобедренный сустав и участвует лишь в сгибании колена, тогда как все другие мышцы разгибают бедро и сгибают колено. Таким образом, для максимального развития задней поверхности бедра Вам придется выполнять упражнения, которые сгибают колено и разгибают бедро.

По своему составу бицепсы бедер отличаются преобладанием быстросокращающихся мышечных волокон, поэтому они лучше откликаются на относительно низкое число повторений. Реальный тому пример - развитие бицепсов бедер у спринтеров мирового класса, соревнующихся в 100-метровых забегах. Дистанцию они пробегают примерно за 10 секунд, это означает, что их мышцы очень мало времени находятся под нагрузкой. Но у них очень высокая интенсивность. В спортзале этого можно добиться тяжелыми весами и низким количеством повторений.



Модель: Брайан Йерски (Brian Yersky)/Hebbe (Neveux)

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!**

JUNIOR **ATHLETE**



- ПРОТЕИН № 1
- ПРОТЕИН № 2
- PROTEIN GAINER № 1
- PROTEIN GAINER № 2
- ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ
- ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ
- АМИНО № 1
- АМИНО № 2
- СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
- КРЕАТИН
- ВИТАМИНЫ



А вот выпрямители спины имеют смешанный состав волокон, поэтому для максимального развития требуют чередования низкого и высокого числа повторений.

Вот программа, в которой чередуются тренировки с высоким числом повторений (или объемом) и тренировки с низким числом повторений (т.е. высокой интенсивностью).

Ну что ж, приступим.

#### День 1: Высокий объем

А) Сгибания ног лежа (ступни в нейтральной позиции, носки вытянуты, темп 4/0/X/0) 8x8

Начинаете с максимальным рабочим весом, отдыхаете всего 90 секунд между подходами. В каждом последующем сете ожидается снижение веса на 5-7 процентов. Отдыхаете три минуты и переходите к пункту В:

Суперсет

В1) Румынские мертвые тяги (темп 4/0/2/0) 3x10-12

В2) Гиперэкстензии (темп 2/1/0/2) 3x12-15

Отдыхаете 30 секунд между подходами и две минуты между суперсетами

#### День 2: Высокая интенсивность

А) Сгибания ног лежа (носки наружу и вытянуты, темп 4/0/X/0) 10x4-6

Начинаете с максимальным рабочим весом, отдыхаете три минуты между подходами. Отдыхаете три минуты, а затем переходите к пункту В:

В) Обратные гиперэкстензии (темп 3/0/X/2) 5x6-8

Между сетами отдыхаете три минуты.

Выполняя румынские мертвые тяги, на протяжении всего упражнения сохраняйте прогиб поясницы по всей амплитуде движения и 25-градусный угол в коленях. Если во время выполнения эксцентрической части упражнения Вы округляете спину, это значит, что Вы наклоняетесь слишком низко.

При выполнении гиперэкстензий поднимайте корпус не выше уровня параллели полу. Чтобы увеличить сопротивление, возьмите на плечи штангу. Тяжелоатлеты мирового класса выполняют это упражнение со штангой весом более 90 килограмм.

**Вопрос:** Поможет ли мне прием кофеина преодолеть 225 килограммовый барьер в приседаниях?

**Ответ:** Конечно, если Ваш текущий максимум составляет 224 килограмма. И хотя я не могу ответить на такой нечеткий вопрос, я все-таки скажу, что кофеин, если его принимать в правильное время перед тренировкой в жиме лежа, позволит Вам поработать интенсивнее и быстрее достичь силовых целей. Фактически, я могу подтвердить это научными данными.

Спортивные ученые Университета Ковентри в Великобритании опубликовали результаты исследования эффектов потребления кофеина за час до тренировки в жиме лежа. Доза составляла пять миллиграмм кофеина на килограмм веса тела, что для среднего мужчины соответствует примерно 10 банкам Coca-Cola Classics. Вот что сказали ученые: «Потребление кофеина улучшает показатели в кратковременном отказном упражнении с отягощением и может положительно изменить отклик настроения на тренировку, в отличие от плацебо»

В январском выпуске Journal of Strength and Conditioning Research 2011 года спортивные ученые Университета Ковентри в Великобритании опубликовали результаты исследования эффектов потребления кофеина за час до тренировки в жиме лежа. Доза составляла пять миллиграмм кофеина на килограмм веса тела, что для среднего мужчины соответствует примерно 10 банкам Coca-Cola Classics. Вот что сказали ученые: «Потребление кофеина улучшает показатели в кратковременном отказном упражнении с отягощением и может положительно изменить отклик настроения на тренировку, в отличие от плацебо».

И хотя исчерпывающие рекомендации в этой области не в моей компетенции, я обнаружил, что наилучшие результаты наблюдаются, когда тренирующийся потребляет кофеиновую добавку за 45 минут до тренировки. А если принять еще и формулу, содержащую аминокислоты тирозин и фенилаланин, то она будет поддерживать работу надпочечников, тем самым предотвращая кофеиновый «крах». Одна из таких добавок называется Java Stim.

Между прочим, в отличие от доз, примененных в вышеупомянутом эксперименте в Ковентри, согласно результатам других исследований, оптимальная доза составляет не пять, а десять миллиграмм кофеина на килограмм веса тела. **IM**

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## АМИНОКОМПЛЕКСЫ

**АМИНО 2500**

**АМИНО 3000**

**АМИНО 3600**

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

## ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)