

Эрик Брозер (Eric Broser)

БОДИБИЛДИНГ ПОСЛЕ ТРАВМ

В прошлом месяце я рассказывал о полученной в 2005 году травме поясницы, которая едва не поставила крест на моей карьере бодибилдера. Она навсегда изменила мой подход к тренингу ног и спины, но все же не сумела воспрепятствовать продолжению тренировок и дальнейшему совершенствованию этих частей тела. Несмотря на то, что под конец реабилитации я почти не ощущал болей и обладал практически полной амплитудой движения, мой лечащий врач предупредил, что если в тренировках я не буду осторожничать буквально на каждом шагу, то, скорее всего, вернусь в его кабинет – и теперь уже в более тяжелом состоянии! Я воспринял его совет очень серьезно: здоровье важнее всего.

Разминки. До получения этой травмы я разогревался перед тренировкой лишь двумя-тремя разминочными сетами. Однако после травмы я решил тратить на подготовку организма гораздо больше времени. Каждую сессию я начинаю с 10-минутной ходьбы на движущейся дорожке или с работы на велотренажере, чтобы поднять температуру тела. Далее я выполняю несколько упражнений для того, чтобы непосредственно растянуть и разогреть низ спины, шею, плечи, бедра и бицепсы бедер. Затем делаю два-три легких подхода в первом упражнении, чтобы разогнать кровь и позволить мышцам и центральной нервной системе привыкнуть к специфическому движению. Последующие движения требуют лишь одного-двух разминочных подходов.

Упражнения. До получения травмы моими основными упражнениями для построения мышечной массы ног были приседания со штангой, тяжелые жимы ногами и мертвые тяги с прямыми ногами. После я был вынужден заменить традиционные приседания другими вариациями, более щадящими для низа спины, такими как гак-приседания, сисси-приседания и фронтальные приседания на тренажере Смита. Я по-прежнему выполняю жимы ногами, однако мне пришлось существенно снизить тоннаж, к тому же, я часто выполняю версию с одной ногой. Когда-то я мог делать по несколько сетов мертвых тяг с прямыми ногами со 165 килограммами из шести-восьми повторений, но теперь вместо них у меня гиперэкстензии.

Кроме того, я по-прежнему продолжаю выполнять экстензии ног и все вариации сгибаний ног.

Что касается спины, то до травмы я предпочитал тяжелые мертвые тяги в силовой раме, тяги штанги в наклоне широким хватом или хватом снизу и тяги Т-грифа с упором грифа в угол. А вот после травмы было уже довольно очевидно, что мой низ спины больше не сможет выдерживать такую нагрузку без риска, поэтому я поменял эти движения на различные формы тяг к поясу в тренажере, тяги гантели одной рукой в наклоне и тяги к поясу на низком блоке без округления поясницы.



После травмы я был вынужден заменить мертвые тяги другими вариациями, более щадящими для низа спины

Помимо этого, мои тренировки спины сейчас включают в себя все виды тяг вниз на высоком блоке, а также несколько вариаций подтягиваний.

Техника и тоннаж. На протяжении всей моей карьеры я довольно строго соблюдал технику упражнений, хотя и ослаблял контроль в конце некоторых сетов для получения дополнительных повторений. К тому же, мне нравилось поднимать тяжелые веса, используя низкое число повторений, и я частенько замечал, что работаю несколько «Мощностных» недель подряд, и только потом перехожу к методикам «Диапазон повторений» и «Шок».

После травмы моя техника выполнения упражнений стала настолько строгой, что, по словам окружающих, я стал напоминать робота. Кроме того, моя сосредоточенность на целевых мышцах достигла «медитативного», как я называю, уровня. И хотя в некоторых упражнениях я, возможно, по-прежнему мог бы поднимать тяжелые веса, я все же внес корректировки в свою «Мощностную» неделю, изменив диапазон повторений с четырех-шести на семь-девять и существенно замедлив темп. Другими словами, я заставил веса «ощущаться» тяжелыми.

Растяжка. До получения травмы я делал небольшую растяжку в течение нескольких минут, затем приступал к работе. Сегодня я не только поддерживаю здоровье поясницы растяжкой целевых мышц, но также в конце каждой тренировки выполняю специальную растяжку для икр, бицепсов бедер, выпрямителей спины, шеи, квадрицепсов и сгибателей бедра.

Надеюсь, что мой опыт поможет всем тем, кто получил подобную травму. **IM**

