



Модель: Ричард Джексон (Richard Jackson)

Большее мышц ниже пояса

Билл Доббинс (Bill Dobbins)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Большинство бодибилдеров не любят тренировать ноги. Тренировки нижней части тела задействуют в работе много крупных мышц, и их интенсивная проработка может оказаться очень утомительным занятием. Кроме того, необходимость проработки высокого числа мышц означает, что вам придется выполнять множество различных упражнений для того, чтобы построить сбалансированный низ тела. В целом ноги можно разделить на три мышечные группы:

1. Фронтальная поверхность бедра: квадрицепсы и приводящие мышцы бедра

2. Задняя поверхность бедра: ягодичные мышцы и бицепсы бедер

3. Голень: икроножные и камбаловидные мышцы

Главное упражнение для развития максимальной силы и мышечной массы ног – это приседания со штангой, однако бодибилдеры знают, что построения крупных мышц ног обычно недостаточно. Вся идея бодибилдерских тренировок с отягощениями – это создание сбалансированной фигуры, где каждая часть каждой мышечной группы имеет правильную и плотную форму и пропорциональна остальным

мышцам. В этом смысле эффективные тренировки с отягощениями – это своего рода создание скульптуры, – и это верно, независимо от того, тренируетесь вы, чтобы стать соревнующимся бодибилдером, или для того, чтобы просто увеличить силу и построить более привлекательную фигуру.

Подобно тому, как скульптор использует различные инструменты для того, чтобы выточить главные очертания статуи, а затем вырезать финальные и более тонкие детали, существуют упражнения, которые изолируют специфические участки фигуры для того, чтобы выделить детали и придать мышцам четкость.



Модель: Даниэль Саквараччи (Danièle Saccaresi)

улучшить форму, то первый шаг будет аналогичным: увеличение мышечной массы.

«Если вы тренируетесь уже довольно продолжительное время, то, должно быть, заметили, что не все мышцы откликаются одинаково, – продолжает Мэнли. – Даже бодибилдеры-чемпионы сталкиваются с тем, что некоторые мышцы растут быстрее остальных, и это связано с тем, что упражнения на массу не нагружают все части мышечной группы, которые необходимо развивать. Именно в этом случае необходимо использовать специфические движения для изоляции, выделения мышц, чтобы улучшить отстающие и слабые участки».

Что касается тренировки такой сложной части тела, как ноги, можно найти массу весьма полезных и эффективных изолирующих упражнений, но Стивен использует в своей работе всего четыре. Это главные «детализирующие» упражнения, с помощью которых он получает хорошие результаты, в связи с чем рекомендует их своим клиентам: жимы ногами, выпады со штангой, разведения ног на тренажере и подъемы на носки стоя в наклоне.

Жимы ногами

Жимы ногами – это такое же базовое упражнение, как и приседания, но жимы ногами имеют ряд преимуществ. В этом упражнении вы можете поднимать довольно тяжелые веса, используя широкую амплитуду движения, оно менее сложно, а риск получения травмы меньше, чем в приседах, поскольку вы стабильно располагаетесь в тренажере, а спина имеет хорошую опору. Широкая амплитуда движения позволит вам нагружать фронтальную и заднюю поверхность ног, особенно если вы будете использовать разные позиции ступней.

Поэтому полноценная программа тренировки определенной части тела должна включать в себя и упражнения для наращивания мышечной массы, и адекватное число изолирующих движений.

«При работе с любой частью тела первый шаг заключается в увеличении размеров и силы, – говорит соревнующийся бодибилдер и персональный

тренер Стив Мэнли. – Тренировки с отягощениями позволяют извлекать очертания фигуры, но основную форму задают мышечные объемы».

Если вы лепите скульптуру из глины и хотите сделать ноги, плечи или какую-либо другую часть тела полнее, круглее, то первый шаг очевиден. Поэтому если вы хотите сделать свою фигуру крупнее и

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



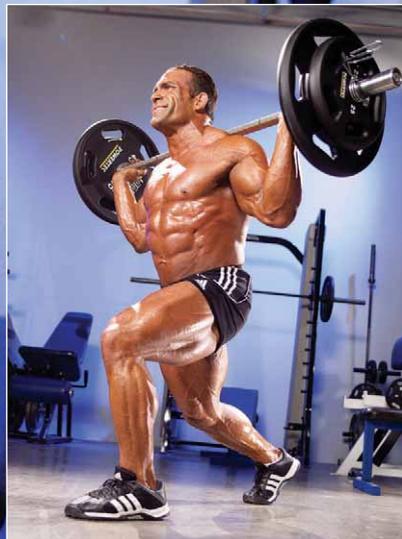
СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

**Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА
содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина**

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





Модель: Аббас Хатами (Аббас Хатами)

Обычно чем ниже постановка ног на платформе, тем сильнее нагружаются квадрицепсы. Чем ближе к краю платформы и чем глубже амплитуда, тем больше нагрузка перекладывается на бицепсы бедер и ягодичные мышцы – мышечную цепь задней поверхности.

Техника. Расположитесь в тренажере для жимов лежа, прижмитесь спиной к его спинке, упритесь ногами в платформу. Выжмите вес вверх (или наружу, в зависимости от тренажера) до выключения коленей, затем выключите механизм, ограничивающий амплитуду движения тренажера. (Каждая машина имеет специфическое управление, поэтому убедитесь, что хорошо разобрались с ним, прежде чем начать упражнение.)

Далее из исходной позиции слегка согните ноги в коленях и медленно опустите вес настолько низко, насколько можете, сохраняя общий контроль. Помните, чем ниже вы опускаете вес, тем сильнее нагружается задняя поверхность ног; не очень глубокая амплитуда накладывает стресс на фронтальную поверхность.

Сделайте паузу в нижней точке амплитуды, а затем выжмите вес в стартовую позицию. Для ног требуется чуть больше повторений, в отличие от верха тела, поэтому выбирайте вес, с которым можете выполнить 12-15 повторений. Ради максимизации интенсивности попробуйте делать полную остановку в верхней и нижней точке каждого повторения.

В конце подхода поверните рукоятки, верните запирающий механизм в прежнее состояние и опустите платформу в начальную позицию.

«При выполнении упражнения для крупных мышц ног, такого как жимы ногами, невольно появляется желание задержать дыхание, - отмечает Мэнли. – Однако это может повысить внутреннее давление в грудной клетке до недопустимого уровня, поэтому, следите за дыханием во время выполнения упражнения».

Выпады со штангой

Выпады со штангой – это изолирующее упражнение, которое фокусируется на квадрицепсах или

Выпады со штангой – это изолирующее упражнение, которое фокусируется на квадрицепсах или нагружает заднюю поверхность ног, в зависимости от ширины шага. Если выполнять выпады, используя небольшой шаг, то большая часть нагрузки будет приходиться на фронтальную поверхность бедра

нагружает заднюю поверхность ног, в зависимости от ширины шага. Если выполнять выпады, используя небольшой шаг, то большая часть нагрузки будет приходиться на фронтальную поверхность бедра. А если использовать широкий шаг, то стресс переходит на заднюю цепь. Ключевой момент – это степень сгибания ног в коленях. Чем сильнее угол в коленях (как при коротком шаге), тем сильнее нагружаются квадрицепсы, в то время как длинные выпады сгибают ноги в коленях слабее, и поэтому в основном прорабатывают их заднюю поверхность.

Техника. Встаньте прямо, удерживая штангу на плечах. Шагните вперед одной ногой, держа спину прямо, а вес под контролем, согните колени и слегка коснитесь пола коленом задней ноги. Слегка задержавшись в нижней точке амплитуды, возвращайтесь в исходную позицию.

Повторите то же самое другой ногой и продолжайте их чередовать до завершения сета. Выполните 12-15 повторений каждой ногой.

Вариации. По словам Мэнли, для наложения стресса на разные участки ног, помимо варьирования ширины шага, также можно выполнять выпады со штангой либо на плоском полу, либо с восхождением на невысокую платформу.

Разведения ног на тренажере

Когда вы поднимаете ногу и отводите ее в сторону, вы используете отводящие мышцы бедра – в большей степени среднюю ягодичную мышцу, которая расположена на боковой поверхности таза. Таким образом, упражнения для отводящих мышц бедра – это основные упражнения для бедер, представляющие больший интерес для женщин, которые считают бедра своей проблемной зоной. С другой стороны, представителям обоих полов любые упражнения с отягощениями будут полезны.

Техника. Сядьте в тренажер для разведений ног, выпрямите ноги, чтобы наружная сторона ступней и лодыжки прижались к подушкам. Медленным подконтрольным движением разведите ноги на полную амплитуду, максимально широко. Сделайте паузу в верхней точке амплитуды, затем, противостоя сопротивлению, медленно сводите ноги вместе в стартовую позицию.

Выполните 15-20 повторений в каждом сете.

Подъемы на носки стоя в наклоне

По всей видимости, это самое эффективное упражнение для развития икроножной мышцы – самой



крупной мышцы голени. Основное правило тренировок с отягощениями заключается в том, что лучшие результаты достигаются тогда, когда вы нагружаете мышцу в точке полного растяжения. Икроножная мышца крепится над коленом, поэтому при растягивании бицепсов бедер, – что вы собственно и делаете в подъемах на носки стоя в наклоне, – вы также расширяете амплитуду движения икр.

Если посмотрите на фотографии бодибилдеров 60-70-х годов, то увидите, как они сидят на спине друг у друга, чтобы обеспечить сопротивление в подъемах на носки стоя в наклоне. Сейчас для выполнения этого упражнения есть тренажеры, поэтому, несмотря на эффективность тренировок с напарником, это уже не обязательно.

Оборудование. Существуют тренажеры для выполнения подъемов на носки стоя в наклоне, где используется пояс, обвязывающийся вокруг бедер и обеспечивающий сопротивление, а также другие тренажеры, в которых задняя поверхность таза располагается под подушкой. Оба типа тренажера справляются со своей задачей одинаково эффективно.

Техника. Встаньте носками на выступ. Держите ноги выпрямленными и колени полностью выключенными, наклонитесь вперед настолько сильно, чтобы ощутить растяжку бицепсов бедер. Держите их растянутыми на протяжении всего упражнения. Если согнуть ноги в коленях и ослабить стресс, накладываемый на бицепсы бедер и икры, то снизится и эффективность упражнения.

Вместе с поясом вокруг талии или задней поверхностью таза, прижатой к подушке, поднимайтесь на носки максимально высоко, ощущая максимальное сокращение икр. Чем выше вы сможете подниматься, тем лучше. Делайте удержание в верхней точке амплитуды, чтобы ощутить пиковое сокращение, затем медленно опуститесь на пятки максимально низко, ощущая хорошую растяжку бицепсов бедер, но не допуская дискомфорта. Сделайте небольшую паузу в полной растянутой позиции и начинайте следующее повторение.

Икры – это еще одна часть тела, которая растет лучше при высоком числе повторений, поэтому выполняйте 15-20 повторений в сете. **IM**

Модель: Эрик Долвер (Eric Doherty)

**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