

Бутч Лейбовиц (Butch Lebowitz)

ДЕТИ И ТРЕНИРОВКИ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

На протяжении длительного времени тренеры и врачи выступали против того, чтобы дети и подростки тренировались с отягощениями, так как это могло, по их мнению, привести к преждевременному закрытию зон роста в костях, тем самым предотвращая их дальнейший рост. Если вам случалось наблюдать играющих детей, то вы должны были обратить внимание на то, что они большую часть времени активнейшим образом прыгают, карабкаются, борются друг с другом и всевозможным образом растягиваются. Все это гораздо более травмоопасно, чем подъемы отягощений, не так ли?

По данным Канадского Общества Физиологии Упражнений (КОФУ), дети в возрасте от пяти до 17 лет должны как минимум один час в день посвящать физической активности средней или высокой интенсивности, «включая ту, что оказывает нагрузку на мышцы и скелет - не менее трех раз в неделю». КОФУ считает, что тренировки с отягощениями безопасны для детей начиная с 5-ти летнего возраста, в том случае, если они тренируются под надлежащим контролем.

«Если вы посмотрите на аналогичную статистику травматизма канадских детей во время занятий другими видами спорта, вроде хоккея, скейтбординга, катания на коньках и т.п., то увидите, что случаев травмирования там гораздо больше, чем при занятиях по любой из существующих силовых программ», - говорит Дэвид Бехм, Ph.D., соавтор брошюры о тренинге с отягощениями для детей и подростков, выпущенной КОФУ.

В брошюре говорится о том, что тренировки с отягощениями способствуют профилактике травм, так как укрепляют кости и мышцы, а также увеличивают силу сухожилий и связок. **IM**



Модель: Натан Форстер/Невеукс (Nathan Forster/Neveux)

Стив Холмэн и Джонатан Лоусон (Steve Holman and Jonathan Lawson)

УВЕЛИЧИВАЕМ РАЗМЕРЫ!

Пулловеры с гантелью считаются лучшим упражнением в растянутой позиции для развития широчайших мышц спины в программе набора массы. Кроме того, это одно из лучших упражнений для длинной головки трицепса. Именно эта головка формирует всю прелесть задней поверхности руки и тот самый приятный глазу изгиб, когда она опущена вдоль корпуса или согнута в локте для демонстрации пика бицепса.

Все это делает пулловер идеальным упражнением для прямой/непрямой наружки, когда вы хотите добавить еще немного работы широчайшим мышцам спины в день тренировки рук. Вы также можете выполнять тяги на высоком блоке обратным хватом, обычно используемые для проработки бицепсов, чтобы еще больше акцентировать наружку на широчайшие.

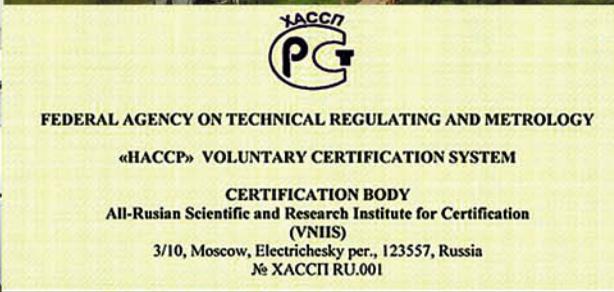
Мы обратили внимание, что некоторые бодибилдеры включают пулловеры в тренировку трицепсов. Профи натурального бодибилдинга по версии IFBB Дейв Гудин использует для тренировки трицепсов специальный тренажер Наутилус. Это, возможно, даже лучше, так как вам приходится начинать упражнение, когда длинная головка трицепса находится в растянутой позиции (руки за головой) и продолжать движение вплоть до полностью сокращенной позиции. Дейв говорит, что это упражнение позволило ему существенно увеличить размер трицепсов. А мы, когда включали какой-либо из вариантов пулловера в свою тренировку, почти каждый раз потом ощущали значительную мышечную болезненность в этой группе мышц. **IM**

Компания ООО «АРТ Современные научные технологии»

Основана в 1998 г.

и является современным многопрофильным производством
продуктов здорового питания.

Мы делаем все порошковые формы, таблетированные и капсулированные продукты,
напитки и глазированные батончики.



С 2002 года наше производство имеет международный сертификат ХАССР.