



Модель: Ленни Нунез (Lenny Nunez)

# Хорошенько нагрузите середину СПИНЫ

**Билл Доббинс (Bill Dobbins)**  
Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

## Не ставьте ширину превыше детализации

**Я** видел такое даже у бодибилдеров высокого класса: они демонстрируют объемные, выпуклые широчайшие мышцы спины, которые раздаются в стороны, словно пара крыльев, вместе с громадными руками. Но когда они показывают «двойной бицепс сзади», чего-то не хватает. Оказывается, что недостаточно детализации середины спины, или нет адекватной мускулистости под трапециями и между широчайшими. Это отчетливый дефект развития ромбовидных мышц и соседних структур.

Почему большие руки, широкие, но не особо прорисованные «крылья» и слабая середина спины ходят рука об руку? Нет, виной всему не генетика, а неправильная техника тренировки спины.

Прежде всего, тренинг верха спины – это всегда либо какое-нибудь тяговое движение вниз, такое как подтягивания, либо какое-нибудь тяговое движение в горизонтальной плоскости, например, тяги к поясу. В последнем типе тягового упраж-

нения плечи оттягиваются назад, а лопатки сводятся вместе – в противоположность грудным мышцам, которые тянут плечи вперед и вместе. Однако спина состоит из множества различных мышц, и поэтому для достижения полноценного развития требуются различные упражнения и техники. Более интенсивный и тяжелый тренинг – это хороший способ реализации определенных целей, но он может оказаться абсолютно ошибочным подходом, когда дело касается достижения полноценного развития всех участков спины.

Безусловно, если вы хотите построить и укрепить такие большие мышцы спины, как широчайшие, то вам необходимо нагружать их адекватно. Но в бодибилдинге слово «тяжелый» означает, что вы просто используете нагрузку в 75 процентов от максимальной и выполняете где-то 10-16 повторений, в зависимости от упражнения и целей. Использование более тяжелых весов и небольшого числа повторений – это

для пауэрлифтеров, поскольку так вы получаете силу в ущерб атлетичности и симметрии.

Тем не менее, когда вы тренируете мощные широчайшие, нагрузка, которую вы можете использовать в таких упражнениях, как тяги штанги в наклоне или тяги гантели одной рукой к поясу, может оказаться довольно впечатляющей. Однако тот факт, что вы интенсивно нагружаете широчайшие, вовсе не означает, что остальные участки спины, такие как средние отделы трапеций, получают адекватную нагрузку. Когда вы выполняете тяжелые упражнения для спины, эти малые мышцы могут вообще не участвовать в работе, – во всяком случае, на завершающем участке амплитуды движения. Они поражаются тому тоннажу, который вы используете для тренировки широчайших, и, таким образом, защищают себя – просто-напросто выключаются, дабы избежать серьезных повреждений.

Понаблюдайте за людьми, которые выполняют очень тяжелые тяги





Модель: Шон Франк (Shawn Frank)

к поясу, и вы увидите, как их плечи оттягиваются назад только до уровня корпуса. Используемый вес слишком тяжел для них, чтобы свести лопатки вместе. К этому моменту они обычно завершают движение с помощью рук – тянут вес к груди, используя бицепсы. Именно такой тип тренинга приводит к развитию больших широчайших мышц, крупных рук и к отсутствию детализации спины.

К сожалению, многие бодибилдеры выполняют тяги к поясу с чрезмерно большим весом, нарушают технику и излишне задействуют бицепсы. В подобных тяговых упражнениях им следует уменьшить веса и попытаться улучшить технику. Но

даже тем, кто не допускает таких крайностей, следует выполнять что-то кроме тяжелых тяг к поясу для развития полноценной спины. Атлетам нужно относиться к середине спины, как к отдельной части тела, и выполнять упражнения, которые нагружают именно этот участок.

Упражнения для середины спины – это такие же тяги к поясу, но выполняются они с более легким весом и с увеличенной амплитудой движения. Хороший пример – это тяги к поясу на блоке. Если вы выполняете тяжелые тяги Т-грифа в наклоне, то нет смысла работать так же тяжело в тягах к поясу на блоке или на тренажере. Цель – строгий тренинг с максимально большой

амплитудой движения, – необходимо максимально оттягивать плечи, сжимая их вместе и на миг удерживая такую позицию пикового сокращения перед тем, как продолжить движение.

Для тренировки бицепсов бодибилдеры обычно выполняют такие наращивающие массу упражнения, как сгибания рук со штангой, и более строгие изолирующие – сгибания рук на блоке и сгибания рук на скамье Скотта. В тренировку квадрицепсов включают приседания для массы и силы и экстензии ног для изоляции и детализации. Тот же самый принцип необходимо применять и к тяговым движениям назад. Выполняйте тяжелые тяги к поясу



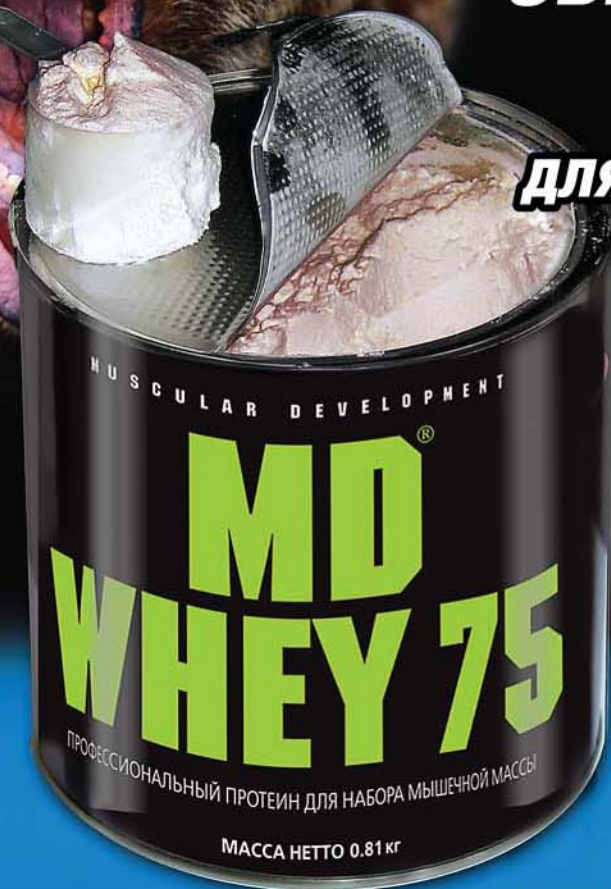
**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**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)



для размеров и ширины широчайших («тяжелые» для бодибилдинга, а не для пауэрлифтинга), а также более строгие тяги к поясу с более легкими весами, высоким числом повторений и максимально возможной амплитудой движения. Убедитесь, что в таких тягах плечи оттягиваются назад до предела, а

лопатки сводятся вместе. Также выполняйте удержание и усиленно «стягивайте» эти мышцы на вершине амплитуды для достижения тотального пикового сокращения.

А вот описание правильной техники тяг к поясу на блоке сидя:

Сядьте на скамейку и возьмитесь за рукоятку. Можете использовать

рукоятку как с узким, так и с более широким хватом. Было бы неплохо менять рукоятки время от времени, чтобы мышцы получали новый стимул.

Сидя прямо, вытяните руки вперед настолько сильно, чтобы ощутить полную растяжку широчайших. Спина скруглится.







Модель: Тодд Смит (Todd Smith)

### Тяги к поясу для построения мышц середины спины

Как убедиться в том, что вы выполняете тяговые движения назад довольно строго и используете необходимую амплитуду движения? Попробуйте следующий способ:

Сядьте в исходную позицию тяг к поясу на блоке, но используйте при этом лишь половину обычного рабочего веса. Выполняйте упражнение с уменьшенным сопротивлением настолько четко, насколько это возможно, отмечая, что достигаете полного сокращения верха спины в верхней точке амплитуды.

Запомните эти ощущения, а затем немного увеличьте вес и выполните еще один подход. Продолжайте увеличивать веса постепенно и концентрируйтесь на ощущениях движения. Когда вы достигните такого рабочего веса, с которым все еще можете работать, но при этом теряете прежнее ощущение четкости, вы поймете, что увеличили нагрузку слишком сильно и нужно ее слегка уменьшить.

Запомните, что в выражении «тренинг с отягощениями» ключевое слово – это «тренинг», а не «отягощения». Поэтому нужно нацелиться не просто на подъем весов, а на получение ощущения четкого сокращения мышц.

Тут обязательно возникнет некоторое движение в нижней части спины, но старайтесь уменьшить его до минимума. Рабочий вес должен подниматься и опускаться посредством работы верха спины, а не ее выпрямителей.

Тяните рукоятку к абдоминальной области, а не к груди. Это минимизирует воздействие бицепсов. Во время движения плечи должны оттягиваться назад, а лопатки сводиться вместе по мере того, как выпрямляется спина. Получается что-то вроде положения «смирно» с оттянутыми плечами и развернутой грудью. Сводите локти вместе за спиной и на мгновение удерживайте эту позицию, прежде чем ослабить напряжение и опустить вес под контролем.

В нижней точке амплитуды движения ощутите, как растягиваются широчайшие, и скруглите спину. Старайтесь не наклоняться вперед и особо не задействовать низ спины. **IM**



# ЧЕМПИОНЫ СВОИ



**МИХАИЛ БЕКОЕВ**

**Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ**





**ВЫБОР СДЕЛАЛИ!**

**12** лет

**ПОБЕЖДАЕМ  
ВМЕСТЕ!**



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

**IRONM**