

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

КОМФОРТНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ И БРУТАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Вопросы и ответы

Вопрос: Что вы думаете об использовании полотенца или специальной подкладки под гриф во время приседаний?

Ответ: Полотенца и подкладки заставят штангу сместиться чуть назад на плечах, тем самым уменьшив стабильность при выполнении упражнения. Спортсмены, использующие такие мягкие приспособления, зачастую вынуждены наклонять плечи вперед для компенсации, придавая тем самым позвоночнику неправильное положение. Это серьезная проблема, так как подкладка увеличивает расстояние между штангой и бедрами, повышая нагрузку на нижний отдел позвоночника. Эти приспособления

также могут увеличить риск травмы шеи, так как голова принимает неверное положение, когда вы пытаетесь предотвратить соскальзывание штанги с плеч.

Новички обычно находят весьма неудобным положение штанги на плечах, но это происходит во многом потому, что им никто не объяснил, как правильно выполнять это упражнение. Если тренирующиеся считают, что штанга болезненно впивается в плечи, то решением может стать использование более узкого хвата, когда локти смотрят в пол, а не назад – чаще всего этого бывает достаточно.

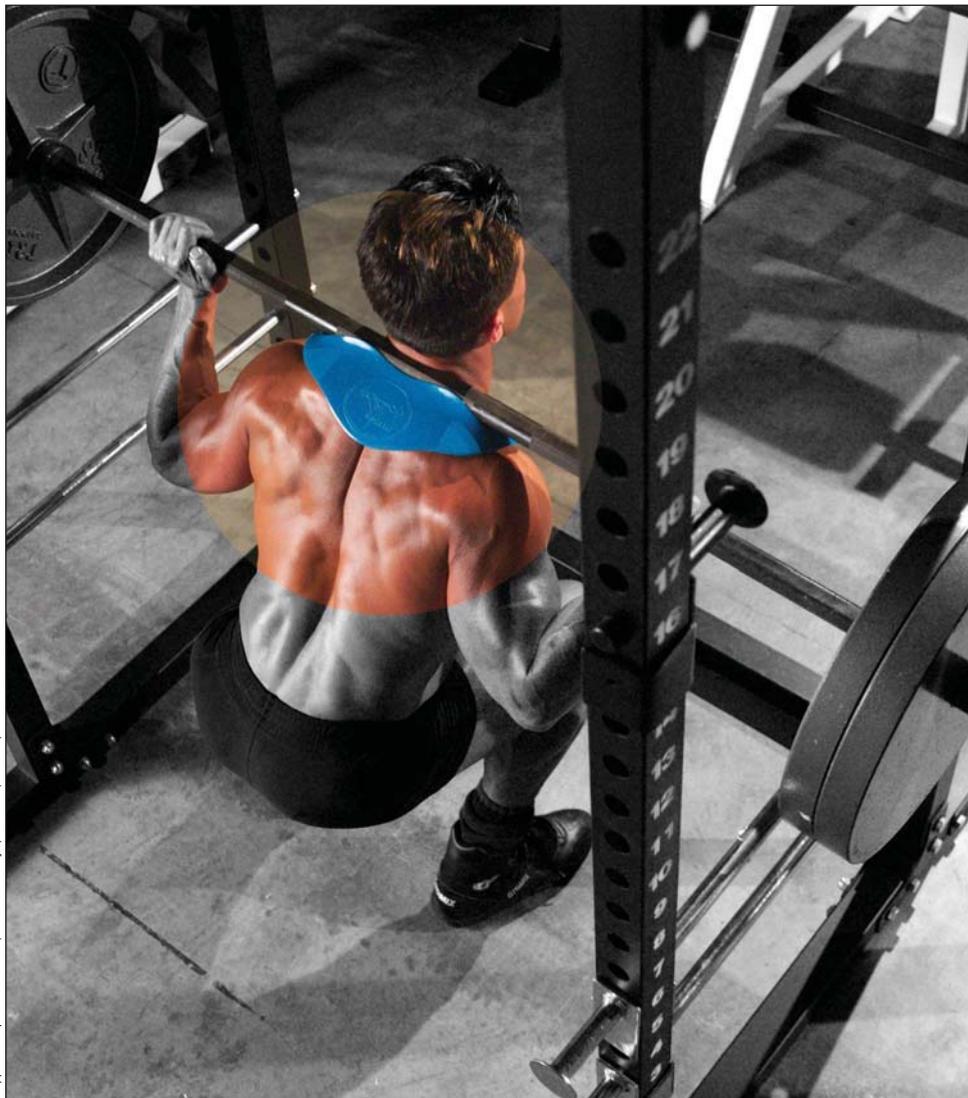
Для тех, кому некомфортно держать штангу на плечах, одним из выходов из положения может послужить использование приспособления «Скат», которое

распределяет давление штанги по большой площади. Вместо того, чтобы сдвигать штангу назад, она просто чуть приподнимает ее.

Соревнующиеся тяжелоатлеты и пауэрлифтеры предпочитают не использовать никаких приспособлений в приседаниях, чтобы хорошо чувствовать штангу на плечах. Грифы штанг для пауэрлифтинга имеют насечки для большего усиления тактильных ощущений в области шеи.

Вопрос: Эффективны ли высокообъемные тренировки, столь любимые бодибилдерами 70-х годов?

Ответ: Журналы по бодибилдингу 70-х и 80-х годов часто публиковали тренировочные программы, которые на первый взгляд казались просто невыполнимыми. Двадцать сетов для каждой части тела, многочасовая работа



Модель: Марвин Монгоя (Marvin Montoya) / Невье (Neviech)

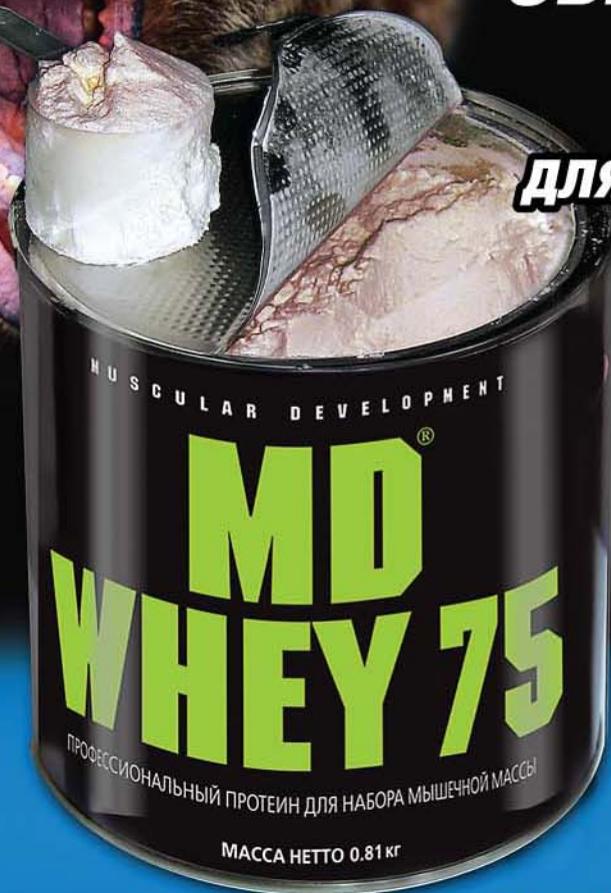
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

с большими весами, достижение отказа практически в каждом сете и, как итог, частые падения на пол в изнеможении. Удивительно! Правда состоит в том, что такие программы во многом создавались ради очередной красивой статьи в журнале.

Следует сказать, что системы запланированной перетренированности могут быть весьма эффективными для преодоления плато в росте мышц или силы, но я обычно даю такие программы только спортсменам-профессионалам или же тем, кто занимается под руководством грамотного тренера, способного помочь им довести каждую тренировку до конца. Почему? Потому что эта тренировочная программа настолько трудна, что возникает огромный соблазн где-то недоработать или просто-напросто все бросить. Учитывая это предупреждение, позвольте вам рассказать, как правильно выполнять такого рода тренировки.

Я использовал данную методику, которую назвал программой супер-аккумуляции, со спортсменами канадской национальной сборной по конькобежному

спорту на протяжении нескольких лет. В итоге, они завоевали рекордное количество медалей. Двадцать членов канадской национальной сборной по санному спорту также прибегали к моей программе. В 1991 году я составил программу для спортсменов-санников, после чего мне понадобилось уехать на три недели. По возвращении я обнаружил, что четверо атлетов, включая Андре Беноит, были морально и физически буквально уничтожены. Перетренированность была очевидна. Один атлет на полном серьезе заявил, что начал подозревать у себя развитие болезни Паркинсона! Восемь других спортсменов делали себе явные поблажки для облегчения тренировки, в результате чего не имели признаков изнеможения.

Неожиданностью оказалось то, что спустя пять дней полного отдыха, те четверо атлетов, которые следовали программе тренировок как положено, показали значительно больший прирост силовых показателей, чем те, кто этого не делал. Насколько больший? Беноит закончил программу тем, что смог выполнять подтягивания с дополнительным отяго-



Модель: Паркер Коут (Parker Cote)/Неве (Neveu)

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

ATHLETE



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СНИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



щением в 57 кг – достижение, за которое его прозвали «Летающая белка». На следующий год Беноит и его напарник Боб Гаспер установили олимпийский рекорд в скоростном старте в санном спорте.

Данная программа фокусируется на достижении более высокого уровня сопротивления за счет организации тотальных «атак» на восстановительную способность. Вспомните спиральную пружину. Чем сильнее вы ее сжимаете, тем сильнее она распрямится, когда вы ее отпустите. Но нужно быть уверенным, что вы предоставляете организму достаточно времени для отдыха после организации «атаки».

Как только большинство тренирующихся становятся слабее, они останавливаются. Но в данном случае это ошибка. Вы должны продолжать работать, даже если станете еще слабее. Понижение в силе должно составлять минимум 20 процентов. Таким образом, если в каком-то упражнении вы работаете с весом 45 кг в нескольких сетах из восьми повторений, то спустя две недели вам должно быть тяжело работать в тех же сетах из восьми повторений с 36 кг. Если потеряете больше, чем 20 процентов силы, то это даже лучше. Я видел ребят, которые теряли по 40 процентов. Генетически более худые парни, эктоморфы, могут потерять больше. У мезоморфов потери меньше.

Опробуйте нижеследующую программу, если вашей целью сейчас является мышечная гипертрофия. Вы на протяжении двух недель будете тренироваться девять раз в неделю.

Понедельник, Среда, Пятница: тренировка дважды в день

Вторник, Четверг, Суббота: тренировка один раз в день

Воскресение: отдых

Понедельник, Среда, Пятница:

Тренировка в понедельник:

A1: приседания, 5x4-6, 4/0/X/0 темп, отдых 100 секунд

A2: сгибания ног, 5x4-6, 4/0/X/0 темп, отдых 100 секунд

B1: подтягивания с касанием перекладины грудью, 5x4-6, 4/0/1/0 темп, отдых 100 секунд

B2: отжимания на брусьях, 5x4-6, 4/0/1/0 темп, 100 секунд

Вечерняя тренировка:

A: мертвая тяга широким хватом с плитов, 10x6, 5/0/1/0 темп, отдых 3 минуты между сетами

B1: жимы гантелей сидя, ладони параллельны бедрам (полу-супинированная позиция), 5x6-8, 4/0/1/0 темп, отдых 100 секунд

B2: тяги гантели одной рукой, 5x6-8, 2/0/1/1 темп, отдых 100 секунд

Утро Вторника, Четверга и Субботы

A1: фронтальные приседания, 5x4-6, 4/0/X/0 темп, отдых 100 секунд

A2: сгибания ног в тренажере стоя, 5x4-6, 4/0/X/0 темп, отдых 100 секунд

B1: подтягивания узким хватом с супинированной позицией кистей, 5x6-8, 3/0/1/1 темп,

Следует сказать, что системы запланированной перетренированности могут быть весьма эффективными для преодоления плато в росте мышц или силы, но я обычно даю такие программы только спортсменам-профессионалам или же тем, кто занимается под руководством грамотного тренера, способного помочь им довести каждую тренировку до конца. Почему? Потому что эта тренировочная программа настолько трудна, что возникает огромный соблазн где-то недоработать или просто на просто все бросить

отдых 100 секунд

B2: жимы гантелей на наклонной скамье, 5x6-8, 3/1/1/0 темп, отдых 100 секунд.

После того, как вы две недели до полусмерти работаете таким образом, а затем отдохнете пять дней, что делать дальше? Теперь идите в зал и выполните утреннюю понедельничную тренировку из вводной части программы. Потом один день отдохните. Потом выполните тренировку вторника. Ваша цель – оценить достигнутые результаты. Готовьтесь увидеть их грандиозность. После этого можете вновь и вновь начинать цикл заново, если вам этого захочется.

Вы поймете, что такой тип тренинга предельно сложен, но он позволяет вам всецело сосредоточиться на достижении конечной цели. Если вы сможете выдержать две недели тренировок, а потом правильно восстановиться за пять дней, то побьете все свои предыдущие рекорды силовых показателей и мышечных объемов. **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

