

Рон Хэррис (Ron Harris)

НИЧТО НЕ ЗАМЕНИТ СВОБОДНЫЕ ВЕСА

Когда в молодости я прочитал весьма убедительные аргументы Артура Джоунса о превосходстве тренажеров «Наутилус», то был уверен, что свободные рабочие веса уже устарели, и от них такая же польза в построении мышц, как от лошадей и повозок в междугородних перевозках. Но вскоре я понял, что это не так - и по сей день убежден в этом. Совсем недавно мне довелось наблюдать, к каким эффектам привело удаление свободных рабочих весов из тренировочной программы Денниса Вольфа, профессионального бодибилдера IFBB.

Деннис – настоящий генетический фрик, и я готов поспорить с кем угодно, кто сомневается в этом. Вам просто не удастся оказаться в пятерке лучших на конкурсе Мистер Олимпия два года подряд, как сделал он в 2007 и 2008 годах, без выдающейся генетической структуры, размеров и фигуры. В Германии Вольф построил фигуру мирового класса с помощью чистого «железа». После конкурса Мистер Олимпия в 2008 году ему пришлось делать пластику грыжи, которая к несчастью залечилась не так быстро и гладко, как должно было быть.

«Хирург забыл удалить большое сформировавшееся отложение кальция, перед тем как наложить швы, и из-за этого боли продолжались», - говорит Вольф. Весь 2009 год он не мог выполнять свои обычные тренировки, которые основывались на упражнениях со штангой и гантелями, и вместо этого занимался на тренажерах. Теоретически этого было бы достаточно, чтобы, по крайней мере, поддерживать фигуру, которая могла бы обеспечить титул Мистер Олимпия в будущем, но этого не произошло. В отличие от прошлой плотной мускулатуры, твердой, как гранит, мышцы Денниса ста-



Модель: Деннис Вольф (Dennis Wolf) / Рональд Балк (Ronald Balk)

Деннис – настоящий генетический фрик, и я готов поспорить с кем угодно, кто сомневается в этом. Вам просто не удастся оказаться в пятерке лучших на конкурсе Мистер Олимпия два года подряд, как сделал он в 2007 и 2008 годах, без выдающейся генетической структуры, размеров и фигуры

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!



MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru



Модель: Мэтт Бурзакотт и Спенсер Невеу (Matt Burzacott & Spenser Neveux/Heave (Neveux))

ли мягкими и плоскими, из-за чего на Мистер Олимпия 2009 он не смог попасть даже в первые 15 мест.

В конце концов, боль в нижней части брюшной области ушла, и в 2010 году Денис снова стал использовать свободные рабочие веса. К тому же, он стал тренироваться в паре с огромным литовским иммигрантом Робертом Бурнейка, который в том же году стал национальным чемпионом NPC в сверхтяжелом весе и в общей категории. С помощью вернувшихся в программу приседаний, жимов лежа, тяг штанги в на-

клоне, армейских жимов и мертвых тяг, фигура Вольфа вскоре стала массивнее, плотнее и более детализированной. И в результате этого, Деннис взял пятое место на Мистер Олимпия 2010, попав в список самых знаменитых профессиональных бодибилдеров и стержней воспоминания о неудачном выступлении годом ранее. Является ли это доказательством того, что свободные рабочие веса обязательны? Может да, а может, и нет, однако это доказывает, что как средство построения отличной фигуры они точно не устарели. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru