

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

# ПОДТЯГИВАНИЯ ПРОТИВ ТЯГ ВНИЗ НА ВЫСОКОМ БЛОКЕ И ЖЕЛАННЫЕ КУБИКИ ПРЕССА

**Вопрос:** Я хочу такие же выпуклые широчайшие, как у Фила Хита. Какое упражнение эффективнее для этого - подтягивания или тяги вниз на высоком блоке?

**Ответ:** Для того чтобы построить такие же массивные широчайшие, Вы должны обладать такой же невероятной генетикой, как у Фила. Кроме того, Вам потребуется приложить невероятные усилия. Однако едва ли есть еще обладатели столь же супер-выдающейся генетики, а большинство тех вещей, которые выполняет Фил, не подходит обычным бо-

дибилдерам, а некоторые из них потенциально очень опасны.

Что касается упражнений, и подтягивания, и тяги вниз на высоком блоке великолепно подходят для построения широчайших, если выполнять их правильно. Если Вы обладаете силой, достаточной для выполнения, по крайней мере, шести безупречных полноамплитудных подтягиваний, то сделайте это упражнение основным и увеличивайте рабочий вес, всякий раз, когда это возможно. Если на данный момент Вы не можете выполнить столько подтягиваний, то используйте тяги вниз на высоком блоке, пока не научитесь.

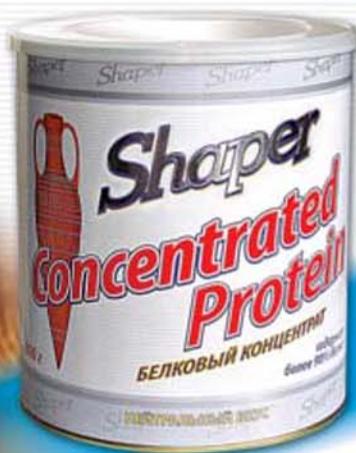


Модель: Дан Декер и Саванна Невье (Dan Decker and Savannah Nevoux)/Невье (Nevoux)



# Shaper

Построй форму  
с протеинами  
Shaper!



## Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

## Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



**делает форму**

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

С помощью тренажера для подтягиваний с противовесом Вы можете выполнять модифицированную версию этого упражнения, даже если Вы не в состоянии выполнить и одного обычного подтягивания. Таким образом, Вы сможете постепенно увеличивать сопротивление, пока не разовьете силу для обычных подтягиваний.

Между тем, подтягивания и тяги вниз на высоком блоке нагружают широчайшие практически одинаково, поэтому развить данную группу мышц помогут оба упражнения. При этом следует избегать чрезмерно широкого хвата, так как это не способствует развитию более объемных широчайших. Все, что Вам нужно – это надежный, удобный хват, который позволит тренироваться максимально интенсивно и безопасно. Обычно, наиболее всего подходит средний хват.

Некоторые попеременно используют в подтягиваниях пронированный (ладони смотрят наружу) и супинированный (ладони смотрят внутрь) хват. Безопасное, удобное положение рук в подтягиваниях супинированным хватом и тягах вниз на высоком блоке хватом снизу оказывается немного уже той позиции, которую следует использовать в подтяги-

Сколько бы вы ни делали подъемов корпуса, кранчей, скручиваний или чего-то еще, это не поможет Вам сжечь подкожный жир. Организм работает по-другому. Сжигание жира происходит изнутри, и только в том случае, если в течение довольно продолжительного периода Вы будете тратить значительно больше калорий по сравнению с получаемым количеством. Таким образом, Вы начнете сжигать подкожный жир, только если заставите организм использовать свои энергетические резервы

ваниях пронированным хватом и тягах вниз на высоком блоке хватом сверху. В упражнениях с супинированным хватом для начала попробуйте взяться за перекладину/рукоятку на уровне ширины плеч, а затем начните постепенно уменьшать это расстояние, чтобы найти наиболее эффективный для Вас хват. Если после нескольких попыток Вам не удастся найти удобное положение, попробуйте выполнять подтягивания или тяги вниз на высоком блоке с пронированным хватом, но используя более широкую постановку рук – на одну или две ладони шире уровня плеч.

Следить за нагрузкой, которая используется в подтягиваниях, сложнее, чем в тягах вниз на высоком блоке, потому что в первом случае Вы поднимаете собственный вес. Допустим, в данный момент Вы можете выполнить восемь подтягиваний, а Ваш вес составляет 80 килограмм. Шесть месяцев спустя Вы все так же можете выполнить лишь восемь повторений, но Ваш вес составляет уже 84 килограмма. Таким образом, даже несмотря на то, что Вы по-прежнему выполняете то же самое число повторений, в конечном итоге Вы тянете больший вес, и поэтому можно считать, что Вы стали сильнее и добились прогресса. В случае с тягами вниз на высоком блоке единственный вес, который нужно учитывать, это тот, что используется в тренажере.

**Вопрос:** Шесть дней в неделю я выполняю по пять упражнений для пресса, в каждом из которых по шесть сетов, однако я по-прежнему не вижу кубиков пресса. Что я делаю не так?

**Ответ:** Сколько бы вы ни делали подъемов корпуса, кранчей, скручиваний или чего-то еще, это не поможет Вам сжечь подкожный жир. Организм работает по-другому. Сжигание жира происходит изнутри, и только в том случае, если в течение довольно продолжительного периода Вы будете тратить значительно больше калорий по сравнению с получаемым количеством. Таким образом, Вы начнете сжигать подкожный жир, только если заставите организм использовать свои энергетические резервы.

Вы можете уменьшить уровень подкожного жира, вообще не выполняя никаких упражнений, при условии, что в течение продолжительного периода будете потреблять калорий меньше, чем используете. Но даже если Вы будете тренироваться по три часа в день, семь дней в неделю, но при этом получать калорий больше, чем тратить, то начнете накапливать подкожный жир.

Конечно, адекватная физическая нагрузка может существенно увеличить расход энергии, однако, ключевой фактор сжигания подкожного жира – это баланс калорий.

Только значительно снизив уровень подкожного жира, Вы сможете увидеть те заветные шесть кубиков пресса и косые мышцы живота. Однако развитие этой мускулатуры будет зависеть от того, сколько мышечной массы Вы нарастили на этом участке, и это уже будет отражением Вашей бодибилдерской программы. **IM**

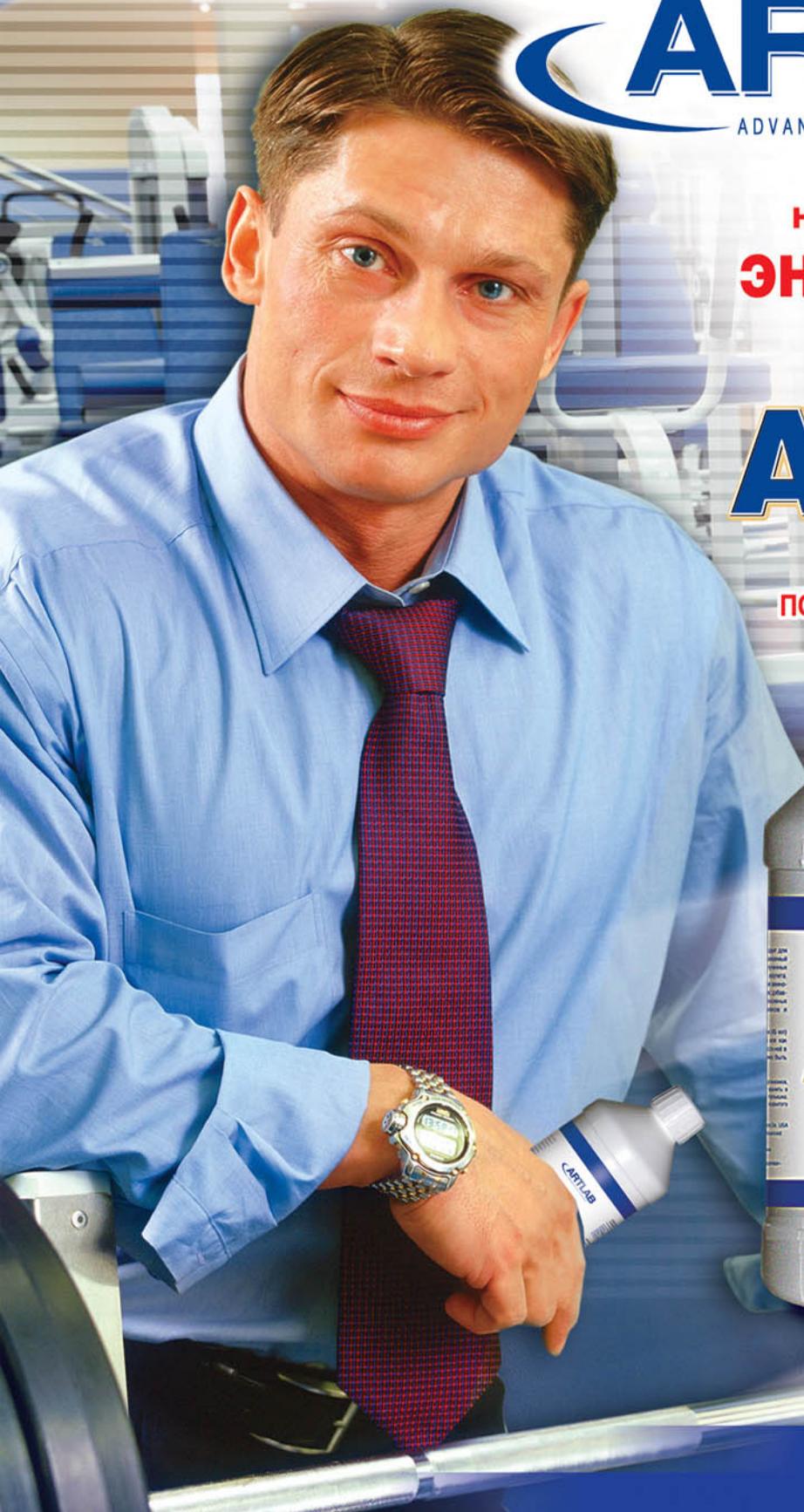
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**К** КАРАМЕЛЬ

**Г** ГРЕЙПФРУТ

**В** ВИШНЯ

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