



ПОДТЯНИСЬ!

Тренировка спины -
всевозможные подтягивания
от Келечи Опара

Кори Кроу (Cory Crow)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)



STARTRAC

СТАРТ



Келечи Опара соревнуется в новой номинации «muscle model», созданной как раз для тех, кто слишком мускулист для фитнеса, но при этом не желает добавлять слишком много мышц, необходимых для выступления в бодибилдинге. Ему уже удалось привлечь внимание солидной компании, которая заключила с ним контракт, позволяющий спортсмену и дальше развиваться в индустрии фитнеса.

В соревновательный спорт Опара пришел окольными путями. Рожденный в Америке, он вырос в Нигерии,

Атака на спину при помощи множества тяг

День малого числа повторений

Подтягивания стандартным хватом (разминка) 2-3x10-12
Подтягивания стандартным хватом 4x8
Подтягивания узким хватом 4x8
Подтягивания обратным хватом 4x8
Подтягивания на веревочной рукоятке 4x8
Подтягивания на V-образной рукоятке 4x8
Подтягивания узким хватом снизу 4x8
Примечание: увеличивайте дополнительное отягощение после каждого завершенного сета.

День большого числа повторений

То же самое, как в низкоповторный день, но 3x12
Мертвые тяги (разминка) 2-3x10-12
Примечание: увеличивайте рабочий вес после каждого завершенного сета.

Тренировочный сплит Келеша

Понедельник: ноги, пресс (иногда)

Вторник: спина, плечи, бицепсы

Среда: грудь, трицепсы

Четверг: отдых

Пятница: ноги (низкоповторный день)

Суббота: спина, плечи, мертвые тяги

Воскресенье: отдых

ФИНИШ



ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;
смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;
комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;
комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке



MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru

откуда, в конечном итоге, вновь перебрался в Штаты. Он поступил на службу в морскую пехоту, в итоге попал в элитный штурмовой вертолетный отряд. После окончания службы он пробовал учиться в колледже, но довольно быстро бросил это дело. Он нашел себя в фитнесе, поскольку стиль жизни, предполагаемый миром железа, ему весьма импонировал.

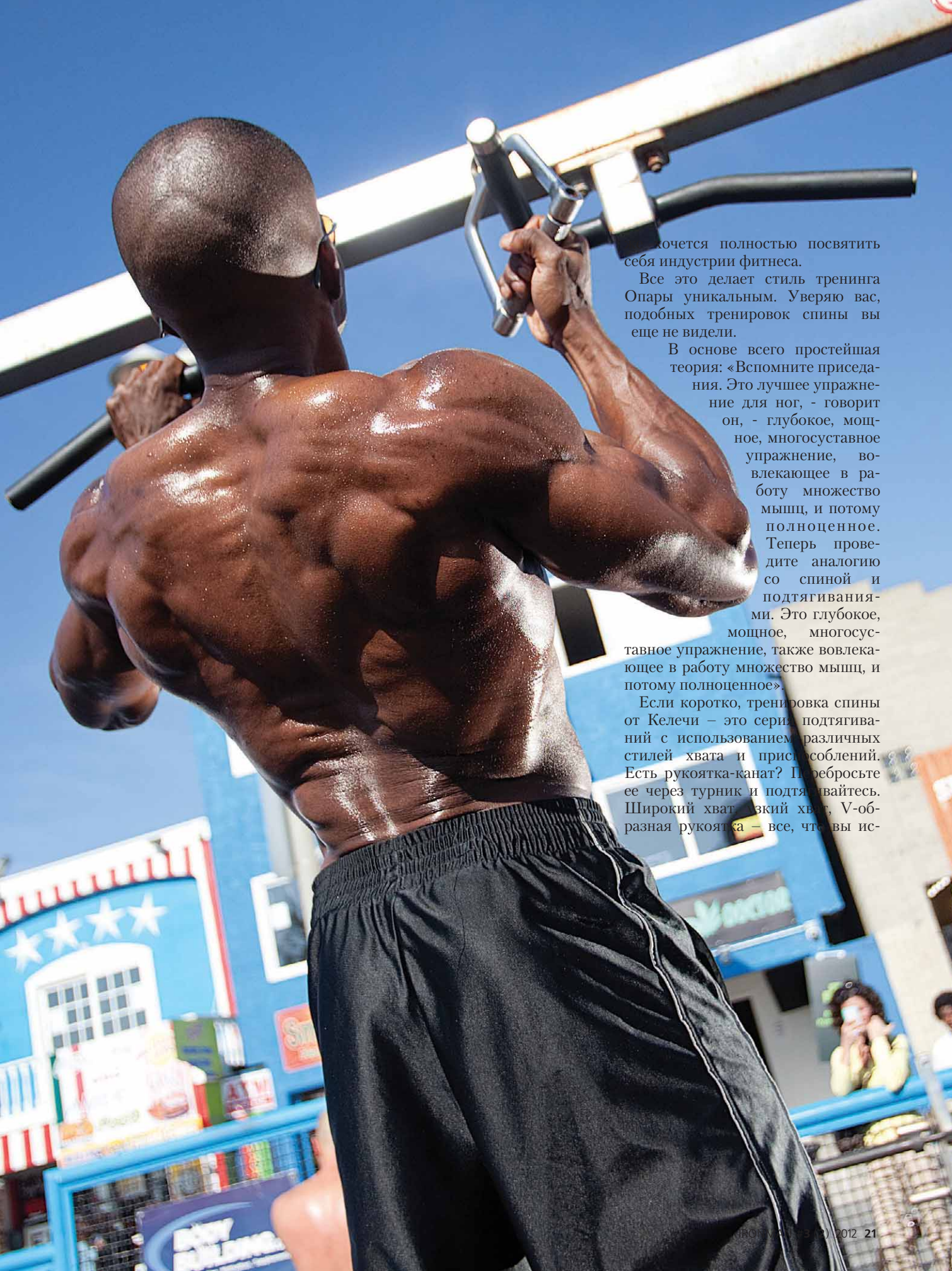
Келечи тренируется с железом уже более 12 лет, последние два или три года выступает на соревнованиях. Его основная работа в сфере авиационной электроники, конечно, интересна, но ему все



ФИНИШ



СТАРТ



хочется полностью посвятить себя индустрии фитнеса.

Все это делает стиль тренинга Опары уникальным. Уверю вас, подобных тренировок спины вы еще не видели.

В основе всего простейшая теория: «Вспомните приседания. Это лучшее упражнение для ног, - говорит он, - глубокое, мощное, многосуставное упражнение, вовлекающее в работу множество мышц, и потому полноценное. Теперь проведите аналогию со спиной и подтягиваниями. Это глубокое, мощное, многосуставное упражнение, также вовлекающее в работу множество мышц, и потому полноценное».

Если коротко, тренировка спины от Келечи – это серия подтягиваний с использованием различных стилей хвата и приспособлений. Есть рукоятка-канат? Перебросьте ее через турник и подтягивайтесь. Широкий хват, узкий хват, V-образная рукоятка – все, что вы ис-

пользуете для тренировки спины, может быть использовано и в подтягиваниях для стимуляции мышечного роста.

«Я очень изобретателен, - говорит Опара, - я всегда стараюсь подтянуться максимально высоко, так, чтобы коснуться верхом груди перекладины». Это не только дает возможность работать в полной амплитуде движения, но также помогает Келечи неплохо проработать бицепсы во время тренировки спины. «Я всегда выполняю всего лишь два упражнения на бицепсы в неделю, - говорит он, - они и так получают всю необходимую нагрузку при подтягиваниях».

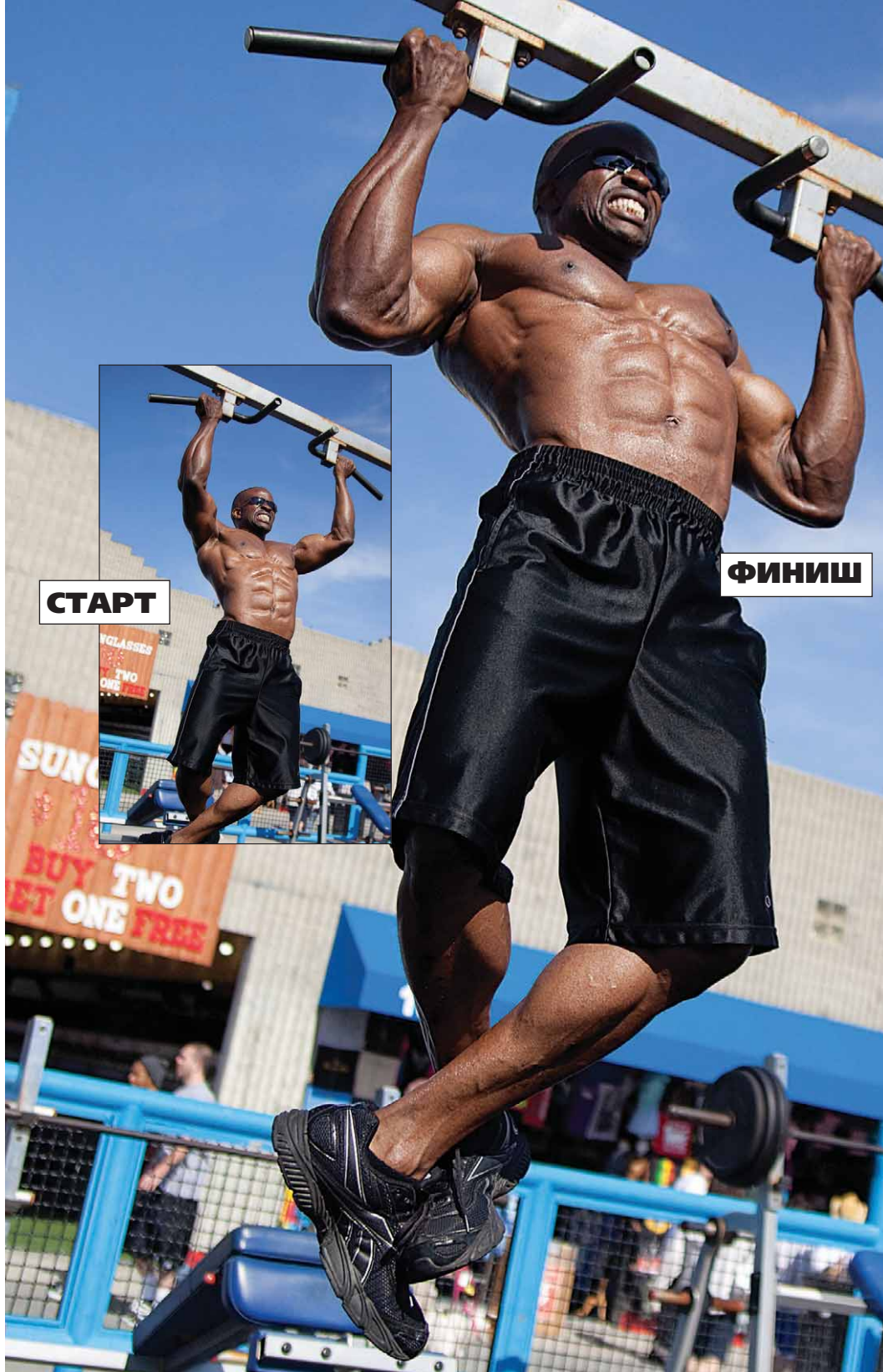
Важно также отметить крайнюю необходимость разминки при использовании данной системы тренинга. Чтобы хорошо размяться, Келечи выполняет все предстоящие упражнения только с собственным весом, а потом уже начинает вешать дополнительное отягощение на специальный ремень.

«Я не начинаю отсчета сетов до тех пор, пока два раза подряд не добавлю вес, - говорит Келечи. - После этого я готов к выполнению тяжелых повторений, которых не так уж много. Вторая тренировка спины на неделе будет уже высоко-

ФИНИШ

СТАРТ





СТАРТ

ФИНИШ

повторной». Таким образом, первая тренировка спины у Келечи подразумевает выполнение нескольких видов подтягиваний в стиле 5x5 или 4x8. Считаются только рабочие подходы. Разминочные сеты обычно включают 10-12 повторений. Во время высокоповторной тренировки – это вторая тренировка спины за

неделю – Опара выполняет уже более традиционные три сета из 12 повторений. И все это для каждого хвата и рукоятки, которые он в данный момент использует.

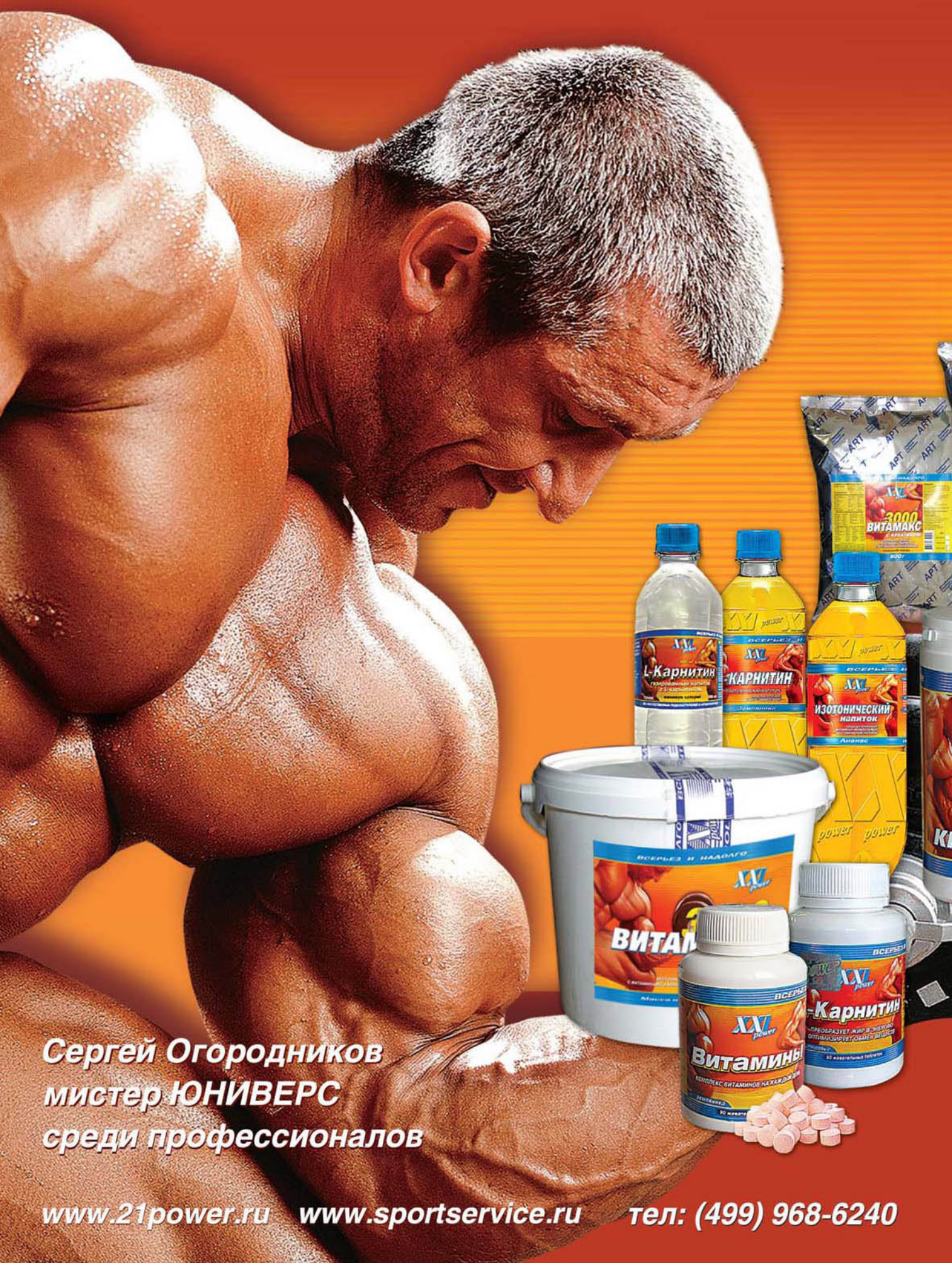
Результаты? Их вполне можно назвать выдающимися: «Я ощутил настоящий прорыв в наборе массы, как только стал

следовать этой программе, – говорит Келечи. – Для моей фигуры это было то, что доктор прописал». Но когда он впервые опробовал данную программу, оказалось, что это по-настоящему Т-Я-Ж-Е-Л-О. Если вы новичок, и решили последовать этой системе тренировок впервые, Келечи рекомендует начать с так называемых «статических» подтягиваний. «Подтянитесь вверх и продержитесь в верхней точке как можно дольше, – советует он. – Если вы можете осилить четыре таких повторения, то, как минимум, половина работы уже сделана».

Знаю, знаю. Вы, наверное, хотите спросить, а как же быть с нижней частью спины? Твердо веря в эффективность многосуставных упражнений, Келечи выполняет три сета мертвых тяг с гантелями в день высокоповторного тренинга спины или в день тренинга ног. Но будь у него право выбора, он порекомендовал бы включить упражнения для нижней части спины в день высокоповторного тренинга плеч. «Выполнение мертвых тяг и приседаний в один день может оказаться слишком тяжелым», – считает он.

А всем ли подходит программа Келечи? Пожалуй, нет. Некоторым тяжеловесам-бодибилдерам хватит и собственного веса тела, чтобы получить результат, другим же могут потребоваться дополнительные изолирующие упражнения. Эта программа не подойдет и тем, у кого имеются проблемы с плечевыми суставами, так как подтягивания оказывают на них большое воздействие. Во всех остальных случаях, если вы хотите за 45-минутную тренировку проработать спину и бицепсы, данная программа будет как нельзя кстати.

Так что вперед! **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

