

Рон Хэррис (Ron Harris)

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Если вы тренируетесь вполне интенсивно и довольно продолжительное время, то существует вероятность, что однажды вы получите, по крайней мере, одну травму, которая окажется настолько серьезной, что потребует операции. Играв в эту железную игру 27 лет из почти 42 прожитых, я наконец-то понял это. Несколько лет я считал, что костная шпора, обнаруженная с помощью рентгена в левом плече, являлась причиной тех сильнейших болей, которые я испытывал в области этого сустава. И только пройдя обследование с использованием MRI в этом году, я наконец-то узнал, что на самом деле проблема заключалась в практически полностью изношенных связках сустава. Но как только я запланировал операцию под названием «декомпрессия», чтобы хорошенько увеличить свободное пространство в этой области, я наполовину оторвал трицепс от кости, пытаясь предотвратить падение во время спарринга – очевидно, что в тот момент мне не стоило участвовать в боях UMC.

В итоге, лечение этой новой травмы получило наивысший приоритет, поскольку она оказалась серьезнее. К тому же, риск полного разрыва был довольно высок, в связи с чем первая операция была нацелена на восстановление трицепса, а процедуру для плеча решено было отложить на месяц. Из-за этого пришлось приостановить тренинг верха тела на очень длительный период – самый продолжительный с тех пор, как я еще в школьные годы начал тренироваться дома с помощью старого доброго комплекта весов фирмы Sears.

Но вместо того, чтобы горевать о своей нелегкой судьбе и с ужасом представлять потерю размеров и силы в результате этих двух операций, я старался найти нечто хорошее в этих неприятностях. И как выяснилось, во всем этом действительно есть несколько положительных моментов.

Полноценный отдых и восстановление. Я прекрасно справляюсь со своей задачей, заключающейся в том, чтобы рассказывать людям о необходимости слушать собственный организм и периодически делать перерывы в тренировках, однако сам все же не следую этому совету. Даже после очень жестких 16-20-недельных периодов подготовки к соревнованиям максимальная продолжительность моих перерывов никогда не превышала недели. Вероятно, я мог бы избавиться от многих своих проблем, таких как хроническое воспаление локтевых сухожилий, просто-напросто за счет хорошего отдыха. Износ плеч тоже был бы менее выраженным, если бы я не тренировался в непрерывном режиме в течение многих лет. Теперь же у меня просто нет другого выбора, кроме как позволить верху тела полноценно отдохнуть в течение двух месяцев, после которых меня ждет еще пара месяцев легких тренировок.

Между прочим, обладатель титула Мистер Олимпия в весовой категории до 92 килограмм Кевин Инглиш страдал болями в нижней части спины, локтях, запястьях и коленях после своей победы в 2010 году, в связи с чем взял почти трехмесячный перерыв в тренировках. Однако вновь вернувшись к бодибилдингу, он обнаружил, что боли ушли. Иногда все, что нам нужно – это перерыв, тем не менее, многие из нас никогда не станут его использовать, если только их не вынудят обстоятельства.

Фокусировка на аэробике, бицепсах бедер и икрах. Учтывая, что мне уже больше 40 лет, я понимаю, что сейчас мое здоровье не менее важно, чем внешний вид. Как и у многих бодибилдеров, у меня есть одна дурная привычка – в межсезонье я ослабляю занятия аэробикой. Поскольку я не смогу тренировать верх тела в течение двух месяцев, я смогу направить больше усилий на укрепление и улучшение состояния сердца и легких. Хотя низ тела у меня всегда был в хорошей форме, я знаю, что никогда не тренировал бицепсы бедер или икры максимально интенсивно. Таким образом, данная ситуация даст мне шанс развить эти мышцы под стать квадрицепсам. Великолепные квадрицепсы встретишь не часто, однако еще реже можно встретить парня с великолепными квадрицепсами, бицепсами бедер и икрами. И я намерен стать этим парнем!

Тренировки без болей. Более 10 лет я тренировался, испытывая определенную боль в плечах и локтях. Мой локтевой тендинит настолько плох, что вот уже



MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

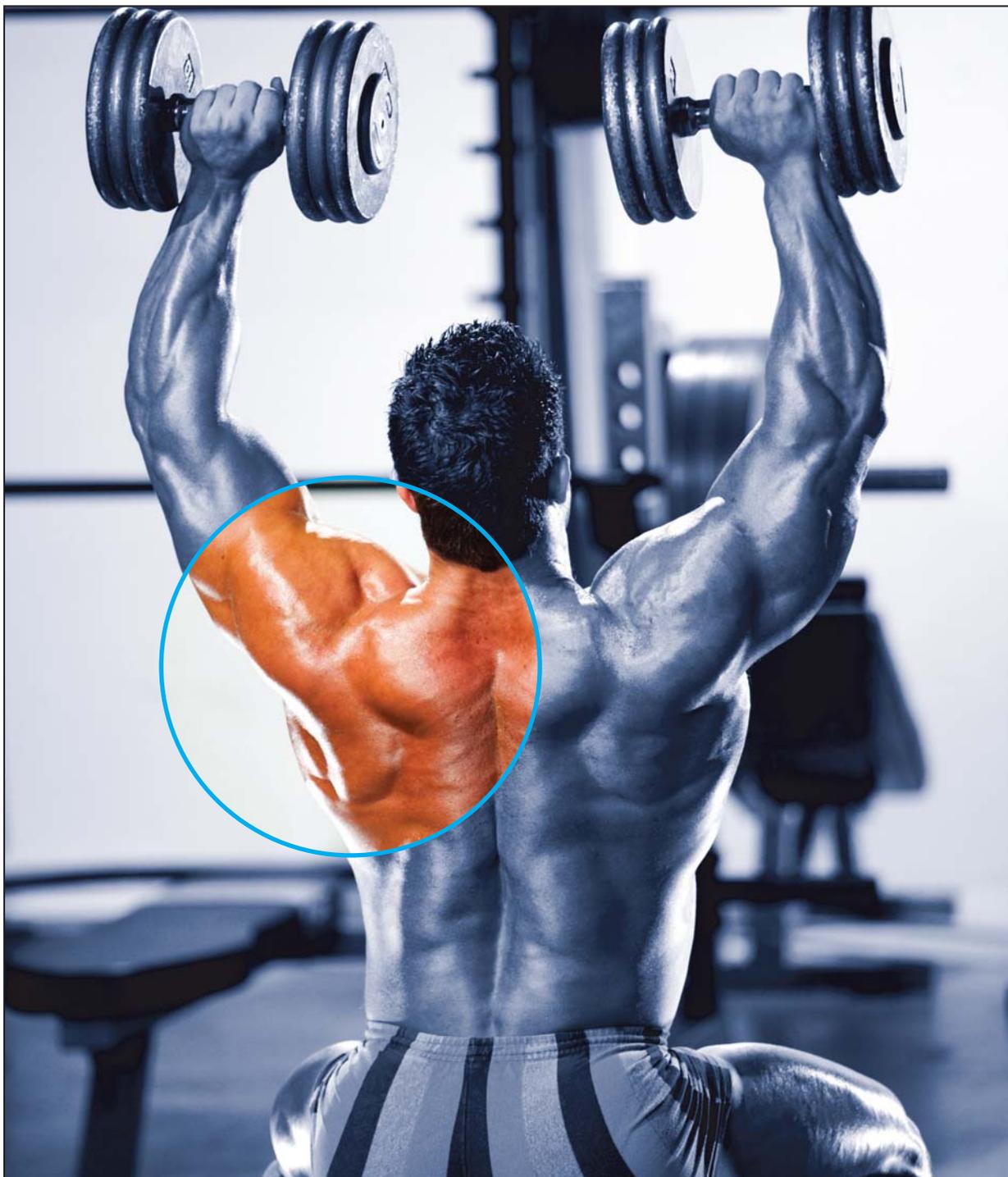
ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru



Модель: Тони Брезник (Тони Везник)/Невье (Невье)

более 15 лет я не могу выполнять тяжелые французские жимы или какой-либо тип экстензий из-за головы со свободным весом. Но я предвкушаю будущие тренировки после того, как вылечусь и начну постепенно возвращаться к тяжелым весам. Они будут либо без болей в этих областях, либо боль будет существенно слабее.

Более развитые трицепсы! Если и есть часть тела, которая все эти годы разочаровывала меня больше всех - то это трицепсы. По всей видимости, эти трехглавые капризные мышцы просто не хотят следовать

в ногу с программой и развиваться на одном уровне с плечами, грудью, спиной, бицепсами и ногами. И хотя в этом плане я никогда не сдавался, я всегда приписывал дефицит развития трицепсов плохой генетике. Однако, рассуждая об этом сейчас, я сильно подозреваю, что виной этому все же является хроническая боль в локте, которая ограничивала тренировки трицепсов и препятствовала их росту. А когда боль наконец-то уйдет, то, быть может, я в первый раз за многие годы смогу увидеть новый рост этих мышц. **IM**



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