

Эрик Брозер (Eric Broser)

РЕДКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вопрос: Какие, по вашему мнению, упражнения сейчас оказываются самыми недооцененными, если говорить об основных группах мышц – таких как грудь, широчайшие, трапеции, плечи, бицепсы, трицепсы, квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, предплечья, пресс? И почему вы считаете, что эти упражнения на самом деле очень важны? Спасибо.

Ответ: А мышцы ушей разве не важны? Ладно-ладно, я пошутил, но мне было просто необходимо разбавить ответ хотя бы долей юмора, так как последнее время я пребываю в совершенно растерянном состоянии, вида, что творится сейчас в большинстве тренажерных залов. Большинство нынешних тренирующихся, кажется, ожидают получить результат от тренинга, не вложив в него ни капли труда. Они хотят обладать огромными мускулами, но при этом совершенно не горят желанием в поте и грязи работать над этим. Другими словами, я вижу все больше атлетов делающих тяги верхнего блока вместо подтягиваний, сведения в кроссовере вместо жимов лежа, экстензии ног вместо приседаний и подъема гантелей перед собой вместо жимов с груди. Хочу сообщить неправильно информированным и заблуждающимся посетителям залов – обратите особое внимание, если вы относитесь именно к таким – что попытка нарастить новые мышцы похожа на военный поход. Вы должны быть готовы к битве. Это означает, что вам придется работать на пределе ваших возможностей. Да, придется терпеть боль, пронизывающую все тело, и дышать подобно вышедшему из строя паровому двигателю.

Теперь же, когда моя маленькая тирада подошла к концу, готов дать ответ на ваш вопрос.

Грудь. Сегодня я вижу все меньше и меньше бодибилдеров, выполняющих действительно тяжелые отжимания на брусках. Лично для меня отжимания от брусков – это своего рода приседания для верхней части тела, более важные, чем даже жимы лежа. Все мои знакомые, выполняющие отжимания с дополнительным весом, с хорошей техникой и с полной амплитудой, обладают прекрасно развитыми пекторальными мышцами, которые и показать не стыдно. Отжимания на брусках подразумевают движение, а все, что заставляет вас пытаться оторваться от земли и взлететь в небо, максимально активизирует вашу центральную нервную систему, в отличие от вялого тягания рукоятки туда-сюда сидя в тренажере. А это как раз и стимулирует рост мышц, приятель.



Модель: Бобби Росс (Bobby Ross)/Невье (Neveux)

Латеральные: в этот раз я опять выбрал упражнение, которое вынудит тебя постоянно пытаться взлететь: подтягивания. Действительно, некоторые атлеты все еще используют его время от времени, но большей частью для того, чтобы разогреть мышцы перед тренировкой, а вовсе не как базовое упражнение для спины. Я не уверен, что люди игнорируют данное упражнение только из-за лени (хотя при выполнении тяг высокого блока ты все-таки сидишь) – то ли оно выглядит слишком уж простым, то ли большинство тренирующихся слабо разбираются в технике выполнения. Но техника улучшится только в результате постоянной практики. И все же, какими бы ни были причины, по которым вы избегаете подтягиваний, пришло время серьезно пересмотреть свои взгляды на этот вопрос. Подтягивания оказывают столь мощное стимулирующее воздействие на мышечные клетки, какое не способны дать никакие тяги на блоке, особенно если вы начнете использовать дополнительные отягощения.

Трапеции: На заре своей карьеры единственным упражнением, которое я делал для трапеций, были шраги с гантелями или штангой – то же самое,

НАУЧНЫЙ ПОДХОД !

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высокоусвояемый молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт
www.proservice.ru
Свяжитесь с нами по телефону: (495) 510-1795

Срок годности: до
на порции:
ТУ 9101-125-1893-023-09
№ АЭС21.01.001 ЛД 1500.0108 от 28.11.07 г.

ПОПРОБУЙ
Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усовершенствованной формуле.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотенат кальция, никотин, витамин В12, фолиевая кислота, гидролизат, витамин В1, мука (шоколад).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1526 (6384)
Углеводы	73,5 г	110,3 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	10,5 мг	15,8 мг
Витамин Е	2,26 мг	3,39 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,10 мг	0,15 мг
Витамин Н	12,8 мкг	19,2 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на порцию
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,3
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Глютаминовая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Гистидин*	2,2	3,3
L-Изолейцин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,0	3,0
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,4
L-Серин*	0,9	1,4
L-Треонин*	0,3	0,5
L-Триптофан*	0,4	0,6

www.proservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

что делает большинство страстных поклонников бодибилдинга. По мере того, как я все выше и выше карабкался по соревновательной лестнице, я стал все больше внимания уделять общему развитию своей фигуры, так как в конечном итоге для победы мне надо было создать гармоничную картину. Одну вещь я понял быстро: мои трапеции со спины выглядели не очень внушительными, хотя спереди все смотрелось чертовски здорово. Это вынудило меня начать экспериментальным путем подбирать упражнения для трапеций в точности так, как это делал когда-то великий Ли Хейни. И я нашел это упражнение – это шраги со штангой за спиной. Мне понадо-

билась пара попыток, чтобы понять, что проще всего выполнять это упражнение в Смитте, нежели просто со штангой. Более того, я решил, что средняя часть моих трапеций нагружается лучше всего в том случае, если я выполняю не классический вариант шрагов, а этакий гибрид из шрагов и тяги штанги вверх. В результате выполнения этого упражнения, я через пару лет заметил, что средняя и верхняя части моих трапециевидных мышц стали значительно больше, и трапеции стали моим козырем. Именно поэтому я и считаю данное упражнение самым недооцененным упражнением в спортзале. **IM**

Стив Холмэн (Steve Holman)

РАСТЯЖКА

Маленькие хитрости

Многие атлеты, включая бодибилдеров, считают гибкость синонимом хорошей формы и удачного выступления. Но это спорный вопрос. Например, Боб Гайда, основатель первенства на титул Мистер Америка, специалист по кинезиологии и хозяин Сети Здоровья Плюс Гайда, так говорит об этом так:

«Нет никакого научного подтверждения того, что дополнительная растяжка или увеличение подвижности суставов больше их естественно анатомически заданной имеет какое-либо положительные эффекты. На самом деле, классическая ортопедия считает, что способность ненормально выкручивать суставы, принимая различные позы, сама по себе ненормальна. Гиперподвижность есть симптом множества патологий, самыми распространенными из которых являются три: полиомиелит, синдром Элерса-Данлоса («Гуттаперчевый мальчик») и гипотония (снижение тонуса мышц).

Если бы гиперподвижность суставов была синонимом высочайшего спортивного мастерства, то лучшими атлетами были бы больные полиомиелитом. Ноги, частично или полностью парализованные вследствие этой болезни, обладают практически абсолютной подвижностью в суставах вкуче со слабыми связками и пониженным мышечным тонусом. Но эти же частично или полностью парализованные ноги крайне неустойчивы при ходьбе



Модель: Кен Ясуда (Ken Yasuda)/Невье (Nevex)

и не способны поддерживать вес тела. А это совершенно не подходит для атлетов, которым нужны пусть и не такие уж подвижные, зато крепкие и способные поддерживать вес тела суставы и связки».

Подумайте об этом в следующий раз, когда снова будете пытаться достать пяткой до макушки. **IM**

ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD
MUSCULAR
DEVELOPMENT

IM
IRONMAN

*Lady
FITNESS*

XXI
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240