

Дэйв Гудин (Dave Goodin)

ТИТАНИЧЕСКИЕ ТРИЦЕПСЫ И НЕВЕРОЯТНЫЙ ПРЕСС

Вопросы и ответы

Вопрос: Для бодибилдера с соревновательным весом 77 килограмм Вы выглядите просто великолепно. Не дадите ли пару советов насчет того, как сделать толще внутреннюю головку трицепсов? И что необходимо делать для того, чтобы получить такой же невероятный пресс, как у Вас?

Ответ: Спасибо за комплименты! Забавно, что Вы спрашиваете именно про трицепсы и пресс. Когда я впервые вышел на сцену, единственное примечательное, что у меня было – именно эти две части тела. Тем не менее, на первом соревновании я получил

третье место, и поэтому сразу же заболел бодибилдингом. С тех пор я все время пытаюсь нарастить больше мышечной массы и построить безупречно сбалансированную фигуру, – и эту цель я преследую уже почти 30 лет!

А теперь перейдем к тренировкам трицепсов. Мое изначальное преимущество заключалось в том, что мне всегда нравились отжимания на брусьях. Я выполнял это упражнение еще до того, как решил заняться бодибилдингом. В старших классах я делал один подход отжиманий на брусьях до отказа перед тренировкой по легкой атлетике, поскольку мне нравилась получаемая накачка, эти ощущения и то, как я выглядел благодаря ей (хотя в то время я на самом деле еще не знал, что такое «накачка»).

В колледже я начал заниматься боевыми искусствами. Я был большим фанатом Брюса Ли и хотел получить такую же рельефную, атипичную фигуру, как у него, и поэтому всегда заходил в спортзал, чтобы выполнить несколько сетов отжиманий на брусьях, подтягиваний и подъемов ног в висе. Именно поэтому, когда я начал заниматься бодибилдингом, у меня уже были приличные трицепсы. Однако до той толщины, которую я имею сейчас, им было еще далеко. В частности, мне нужно было увеличить размеры длинных головок, о которых Вы спрашиваете.

Для того чтобы построить большие длинные головки трицепсов, Вам нужно выполнять такие упражнения, которые нагружают их в растянутой позиции – к примеру, экстензии из-за головы и французские жимы, также известные под названием экстензии рук лежа. В растянутой позиции длинная головка трицепсов может сокращаться с большей амплитудой движения и нагружаться гораздо сильнее. При выполнении упражнения для трицепсов, в котором плечевые отделы рук нужно прижимать к корпусу, длинная головка задействуется слабо, основной стресс накладывается на латеральную головку.



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevieux)



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

Таким образом, для увеличения размеров и толщины длинной головки трицепсов начинайте тренировку с французских жимов, экстензий из-за головы, экстензий из-за головы на блоке или других подобных упражнений.

Между тем, я придумал действительно великолепное движение, которое нагружает длинную головку трицепсов по максимуму, – это комбинация пуловеров и французских жимов. В этом упражнении я использую EZ-гриф и горизонтальную скамью. Я ложусь так, чтобы голова оказалась на самом краю скамьи, и начинаю движение со стартовой позиции французских жимов, то есть, с выпрямленных рук. Затем я сгибаю руки в локтях и опускаю гриф ко лбу, однако, вместо того чтобы вернуться в стартовую позицию, я веду локти назад, в пуловер, и позволяю грифу опуститься настолько низко, насколько это возможно без чрезмерной растяжки плеч. Из нижней точки я тяну локти обратно вверх в позицию над плечами, гриф снова оказывается у лба, и завершаю повторение стандартным французским жимом, выключая локти.

Я выполняю пуловер и французский жим четырьмя отдельными частями – веду гриф от стартовой позиции ко лбу, далее опускаю локти в нижнюю точку амплитуды пуловера, затем обратно ко лбу и, наконец, выпрямляю руки назад в исходную позицию. Я делаю это очень методично, чтобы не создать инерцию в пуловерной части и не передать ее на участок экстензии трицепсов, то есть, я тщательно избегаю подбрасывания веса.

Я выполняю столько полных повторений, сколько получится. Достигнув отказа при выполнении полных повторений, я прекращаю пуловерную часть и перехожу просто к французским жимам. Обычно таким образом я выполняю еще три-четыре повторения. И, как правило, в этом упражнении я сначала выполняю легкий разминочный сет, а затем три-четыре подхода до отказа.

Комбинация пуловеров и французских жимов даст длинным головкам трицепсов такую накачку, что Вы не сможете выпрямить руки по швам! Затем, если Вы действительно сильны в отжиманиях на брусьях, выполните в этом упражнении четыре подхода до отказа для того, чтобы сокрушить латеральные головки. Лично я, если сперва выполняю упражнение для трицепсов в растянутой позиции, то в отжиманиях на брусьях могу выполнить 10-15 повторений (мой рекорд – 67 повторений). Но если отжимания на брусьях – не Ваш конек, завершите программу четырьмя подходами трицепсовых жимов вниз на блоке или выпрямлениями руки с гантелями назад стоя в наклоне.

Вот Вам несколько программ тренировки трицепсов. Последние годы у меня проблемы с тендинитом трицепсов в области локтя, поэтому я либо использую высокое число повторений в упражнениях в растягивающей позиции, либо сперва выполняю трицепсовые жимы вниз на блоке для того, чтобы хорошенько разогреть сухожилия.

Пуловеры/французские жимы (разминка)	1x15
(рабочие сеты до отказа)	3-4x10-12
Отжимания на брусьях	4x максимум

Или

Экстензии из-за головы с гантелями сидя (разминка)	1x15
(рабочие сеты до отказа)	3-4x10-12
Трицепсовые жимы вниз на блоке (до отказа)	4x12-15

Или

Отжимания на брусьях (разминка)	1x15
(рабочие сеты до отказа)	3-4x10-12
Французские жимы (до отказа)	4x15-20

А теперь пришло время открыть секреты моего рифленого пресса. Во-первых, у меня великолепная генетика этой части тела. Во-вторых, на всех моих фотографиях в IRON MAN или в интернете я нахожусь в соревновательной форме, в которой уровень подкожного жира составляет менее 3 процентов. И в-третьих, тренируя абдоминальные мышцы, я сокращаю их с максимальной силой в каждом повторении.

Мои схемы тренировки абдоминальных мышц очень и очень просты. Я выполняю одно упражнение с подъемами ног для того, чтобы сконцентрироваться на нижнем отделе пресса, а затем выполняю кранчи, чтобы нагрузить верхний отдел. Все повторения я выполняю очень плавно и тщательно. В каждом повторении я сознательно напрягаю абдоминальные мышцы в сокращенной позиции, заставляя их брать на себя весь стресс, вместо того, чтобы позволять забирать нагрузку сгибателям бедра или ослаблять ее инерцией. Кроме того, я тренирую пресс лишь раз в неделю. Вот Вам пара моих любимых схем тренировки абдоминальных мышц:

Подъемы ног в вися (обычно не более 15 повторений в сете)	4x максимум
Кранчи (на скамье или на полу) (обычно 15-20 повторений в сете)	4x максимум

Или

Подъемы ног на скамье (таз слегка выходит за край скамьи)	3-4x максимум
Кранчи (на фитболе для большей растяжки)	4x максимум

(Для того чтобы посмотреть как я выполняю упражнения, зайдите на мой блог IronMan

Magazine.com/blogs/dave и нажмите кнопку Chiseled Abs Workout в правом верхнем углу.)

Но помните о том, что при наличии слоя жира на животе никакие абдоминальные тренировки не дадут Вам те точные шесть кубиков пресса, о которых Вы мечтаете. Вам необходимо четко соблюдать и диету, и тренировочную программу, если хотите сжечь подкожный жир и похвастаться результатами серьезного тренинга!

Испытайте мои программы для трицепсов и пресса и сообщите о своем прогрессе.

Тренируйтесь усердно и питайтесь правильно! **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

**MD CREATINE
MD CREATINE CAPS**

*MD Creatine, MD Creatine Caps - 100%
моногидрат креатина в порошке и
капсулах*

MD BCAA

*комплекс L-Валина, L-Лейцина и
L-Изолейцина*

**MD AMINO CAPS
MD AMINO TABS**

*полный комплекс сывороточных
аминокислот
в капсулах и таблетках*



НАБИРАЙ и БЕРЕГИ свою СИЛУ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru