

Эрик Брозер (Eric Broser)

ТРЕНИНГ ДЛЯ РЕЛЬЕФА

Вопрос: Знаю, что Ваши обычные тренировки отличаются относительно низким общим объемом, по крайней мере, по сравнению с другими бодибилдерами высокого уровня. А в период серьезной сушки, скажем, перед выступлением или фотосессией, практикуете ли Вы повышение или снижение объема? И сколько Вы выполняете сетов на одну группу мышц в этот период?

Ответ: Да, по сравнению с большинством профессионалов, я действительно использую относительно низкий общий тренировочный объем. Я считаю, что в тренировках качество должно преобладать над количеством – особенно это касается натуральных атлетов. Тем не менее, я никоим образом не являюсь последователем Майка Ментцера, хотя его идеи определенно повлияли на мои собственные тренировочные теории.

Когда дело доходит до периодов «сушки», то я несколько не меняю стиль своего тренинга. Я продолжаю применять собственные схемы Мощь/Диапазон повторений/Шок и Повреждение волокон/Насыщение волокон. Но обычно я слегка повышаю объем в попытке ускорить сжигание калорий и общий метаболизм. Считаю, что в моем случае дополнительные сетов и повторения в тренировках эффективнее способствуют сжиганию жира, чем дополнительная работа на аэробном тренажере.

Однако это вовсе не значит, что ради достижения низкого процента подкожного жира я полностью забрасываю аэробику – дополнительный тренинг с отягощениями лишь позволяет мне немного сократить ее. Главные положительные аспекты такого метода подготовки к выступлению или фотосессии заключаются в том, что я презрительно отношусь к аэробике и люблю тренировки с отягощениями. Кроме того, у меня получается сохранить больше мышечной массы к моменту выхода на сцену или позирования перед камерой.

Для ясности приведу в пример сравнение числа сетов, которое я использую обычно, и то количество, которое применяю во время сушки (в скобках): квадрицепсы - 9 (12); широчайшие - 9 (12); грудь - 8 (10); плечи - 8 (10); бицепсы бедер - 7 (9); трицепсы - 7 (8); бицепсы - 6 (7); трапеции - 4 (6); низ спины 4 (6); икры - 4 (6), дважды в неделю; пресс - 4 (6), дважды в неделю.

Вопрос: Слышал, что в 2005 году у Вас была серьезная травма спины. Недавно я сам довольно тяжело повредил низ спины, и мой врач говорит, что возможно я больше никогда не смогу вы-

жимать по-настоящему тяжелые веса. Каким образом Вам удалось справиться с этой проблемой и продолжить улучшение фигуры – особенно спины и ног?

Ответ: Повреждение низа спины было результатом кумулятивных повреждений, накопленных за 15 с лишним лет интенсивного тренинга. Однако данное повреждение оказалось довольно серьезным, приковав меня к постели на шесть с лишним месяцев, в течение которых я вставал лишь для того, чтобы пройти интенсивную и болезненную терапию три-четыре раза в неделю.

Когда это случилось, я повидал несколько так называемых специалистов, которые уверяли меня в том, что моя карьера бодибилдера закончилась, и что для лечения полученного повреждения мне «понадобится» операция. Каждый раз, когда очередной врач говорил мне эти слова, мое желание встать на ноги и вернуться в спортзал разгоралось все больше и больше. Я наотрез отказался от операции и не успокоился, пока не нашел врача, который смог восстановить меня без скальпеля. Таким образом, я ответил на первую часть Вашего вопроса. Я полностью отверг мысль о том, что у меня не получится восстановиться и продолжить серьезно заниматься бодибилдингом. После этого я упорно начал искать того, кто по-настоящему знал, как справиться с такой травмой, вместо того чтобы сразу предлагать операцию.

Что касается изменений, которые я внес в тренировочную схему после того, как встал на ноги, я оставляю это для своей следующей статьи, дабы полнее ответить на оставшуюся часть Вашего вопроса.

Продолжение следует! **IM**



