

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

ТРЕНИРОВАТЬ НОГИ, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ РУКИ?

Вопрос: Слышал, что для наращивания мышечной массы рук нужно тренировать ноги. Как такое может быть?

Ответ: Как правило - во всяком случае, у натуральных бодибилдеров со средней генетикой - организм допускает лишь небольшой процент непропорциональности мышечного развития. Ради каждого дополнительного мышечного сантиметра нужно нарастить 10-17 килограмм мышечной массы по всей фигуре. А для того чтобы построить крепкую массу для всей фигуры, необходимо эффективно тренировать ноги.

Под «ногами» я понимаю бедра – фронтальную и заднюю поверхность, хотя в быту «ногами» обычно называют бедра вместе с икрами.

Однако для улучшения развития рук нужно не только эффективно работать над бедрами, но также над спиной и ягодичными мышцами. Структура бедер и спины составляет около двух третей от общей мышечной массы.

Более того, для этой основной структуры необходим особый тренинг. А точнее, необходим подход для наращивания большого объема мышечной массы – к примеру, приседания или мертвые тяги параллельным хватом вместо экстензий ног. При соблюдении правильной техники приседания и мертвые тяги параллельным хватом интенсивно прорабатывают всю структуру бедер и ягодичных мышц, а также в значительной степени тренируют спину, тогда как экстензии ног прорабатывают лишь квадрицепсы. Кроме того, приседания и мертвые тяги параллельным хватом гораздо лучше развивают квадрицепсы, нежели экстензии ног.

И хотя известные бодибилдеры действительно выполняют большое число экстензий ног, это все же не тот способ, с помощью которого им удалось построить бедра. Экстензии здесь выполняются только ради рельефности.

Когда вы знаете, что после приседаний и мертвых тяг параллельным хватом идут экстензии ног, вы сознательно или подсознательно сохраняете силы

на небольшое упражнение. А если вы сперва будете выполнять экстензии ног, то это подорвет способность к тяжелому тренингу в большом упражнении. Но если вы не будете выкладываться в приседаниях или мертвых тягах параллельным хватом по полной, то, скорее всего, стимуляция мышечного роста будет небольшой, а может даже ее вообще не будет.

Фокусируйтесь в основном на больших упражнениях, но делайте их не много - сохраняйте «лаконичность» тренировок.

Конечно, необходимо тренировать и руки, но не стоит увлекаться и здесь. По мере развития общей фигуры организм сможет построить большие объемы рук, однако чрезмерное количество работы для этой части тела при отсутствии адекватной работы для остальных частей вряд ли обеспечит Вам достойный результат.



Модель: Грег Смайерс (Greg Smyers)/Невис (Nevis)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



musculardevelopment.ru, sportservice.ru, ОПТ: (499) 968-6240



Фото из архива Роланда Баллика (Roland Ballik)

Вопрос: Я просто поражен фотографиями Фила Хита, который завоевал титул Мистер Олимпия в прошлом году. Существуют ли какие-либо специальные упражнения и схемы, которые применяют профессионалы для построения таких фигур?

Ответ: Если бы Вы увидели Фила в реальности, Вы бы поразились еще больше. Фотографии – это одно, а реальность – другое.

Моя одержимость бодибилдингом началась в 14 лет и продолжалась многие годы. Фил порастил Вас точно так же, как меня в свое время поразили Ар-

нольд, Серджио Олива, Фрэнк Зейн и другие бодибилдеры 70-х, когда я был подростком. То же самое желание построить великолепную фигуру было и у меня в детстве, а также многие годы после. Я задавал те же вопросы, что и Вы, однако ответ был всегда один.

Некоторые из упражнений, с помощью которых Фил построил свои мышцы, – это те же самые упражнения, которые могут построить и Ваши мышцы. Однако вследствие его исключительноного отклика на тренировки и невероятного потенциала к росту, он способен прогрессировать с помощью тех упражнений, которые Вам не помогут.

Если его тренировочные схемы приносят ему результат, это не значит, что они будут работать и для Вас. Можете попробовать его программы, так же, как я пробовал тренировочные схемы Арнольда, Серджио и Фрэнка. Однако если Вы не обладаете исключительной генетической одаренностью к бодибилдингу и не применяете стероидов – что я крайне не рекомендую – Ваш

отклик будет хуже, чем у Фила. И я точно так же не получал существенного отклика от программ чемпионов. У меня не было такой как у них генетической одаренности для бодибилдинга. Я мог бы попробовать стероиды для того, чтобы компенсировать это, однако у меня хватило здравого смысла не делать этого, потому что это безумие.

Если Вы будете следовать моим советам, то сможете найти ту схему, которая подойдет для Вас наилучшим образом. Результаты зависят лишь от Вашего стремления и генетического потенциала к бодибилдингу. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

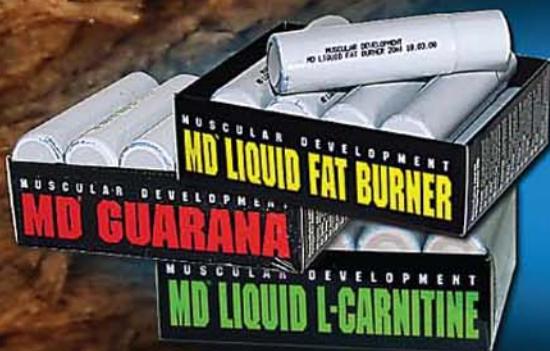
– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru