

Эрик Брозер (Eric Broser)

# УЛУЧШАЕМ БИЦЕПСЫ БЕДЕР

**Вопрос:** В этом году я собираюсь получить карточку профессионала, но чувствую, что мне не хватает рельефности в связке бицепсов бедер и ягодичных мышц. Если учесть, что у меня довольно низкий уровень подкожного жира, какие упражнения, кроме сгибаний ног, помогут мне решить эту проблему.

**Ответ:** Вы правы насчет того, что одних сгибаний ног недостаточно для максимизации той рельефности, которая Вам нужна, поэтому давайте рассмотрим самые эффективные упражнения для развития и детализации этого особого участка фигуры.

Первыми в списке будут мертвые тяги с прямыми ногами, выполняемые медленно и четко, с полноамплитудной растяжкой и максимальным фокусом на тяге с помощью бицепсов бедер и ягодичных мышц.

Второе упражнение – это гиперэкстензии. В основном они используются для построения спины, но это также одно из самых эффективных упражнений для создания «стальных связок» задней поверхности бедер, сплетающихся с плотными прорисованными ягодичными мышцами. Главное – удерживать бицепсы бедер и ягодичные мышцы в напряжении весь сет, что поможет существенно ослабить воздействие выпрямителей спины во время концентрической фазы повторений. Также не забывайте дополнительно сокращать бицепсы бедер и ягодичные мышцы в верхней точке амплитуды движения.

Следующими идут жимы ногами, но ступни нужно ставить на самый край платформы. Если выполнять их таким способом, особенно концентрируясь на «выжимании пятками», то жимы ногами превращаются из крушителей квадрицепсов в одно из самых интенсивных упражнений для развития бицепсов бедер/ягодичных мышц на Железной Планете! Проследите, чтобы спинка была откинута назад до предела, чтобы получить максимально полную амплитуду движения, которая поможет создать очень глубокие бороздки там, где Вам нужно.

И напоследок я рекомендую включить в программу упражнение, которое обычно выполняют только женщины, однако оно дает просто поразительный эффект для развития рельефности ягодичных мышц при условии, что уровень подкожного жира составляет не более четырех процентов. Это упражнение – отведения прямой ноги назад на блоке стоя. Вот ссылка для того, чтобы посмотреть, как оно выполняется: [www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/CBStandingHipExtension.html](http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/CBStandingHipExtension.html)



Модель: Марк Перри (Mark Perry)/Невель (Nevelux)

Выполняйте его с легким весом, в 15-20 повторениях, и не забывайте усиленно напрягать ягодичные мышцы в полной сокращенной позиции. А если кто-нибудь начнет донимать Вас тем, что Вы выполняете «девчачье упражнение», просто не обращайте на него внимание и визуализируйте такие ягодичные мышцы, которые заставят позавидовать даже Фила Кита!

А вот Вам полноценная программа, включающая в себя вышеприведенные упражнения:

Сгибания ног лежа	3x8-10
Сгибания одной ноги стоя или сидя (на одну ногу)	2x8-10
Суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами или гиперэкстензии	2x12-15
Жимы ногами (ступни у верхнего края платформы)	2x8-10
Отведения прямой ноги назад на блоке стоя (на каждую ногу)	2x15-20

Не забывайте - мы работаем в IRON MAN для того, чтобы помочь вам в достижении своих целей! Удачи! **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**К** КАРАМЕЛЬ

**Г** ГРЕЙПФРУТ

**В** ВИШНЯ

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)