

Дэйв Дрейпер (Dave Draper)

# ВСТАВАЙ, ПОДНИМАЙ ВЕСА, БУДЬ СИЛЬНЫМ!

Сейчас я нахожусь на таком этапе тренинга, когда не знаю, строю ли я свою фигуру или изнашиваю себя. Улучшаю ли я свою жизнь с помощью железа или подвергаю ее чрезмерным нагрузкам ради удовлетворения безнадежного и неутолимого эго? Великолепно! После 55 лет интенсивного тренинга я, наконец, отупел. Поддержание хорошей спортивной формы, физический фитнес и высокие цели никогда не являлись моими мотивами. Они оказались случайными побочными продуктами на моем пути превращения в Годзиллу.

Почему я решил, будто что-то должно измениться? Потому что стал старше, вырос? Нет. Какая разница в том, что я не могу запомнить, где держу отягоще-

ния? Одним словом, я так не думаю! Я определенно закончу как те парни, которые говорят: «Когда я уйду в мир иной, придется похоронить меня вместе с гантелями, зажатými в моих грязных руках». Но подождите... я говорил это еще в своей рассылке весной 2005 года. Это был тот же самый выпуск, в котором я просил читателей выбрать одно самое подходящее слово для описания своей самой желанной кондиции, предлагая на выбор целый список возможных вариантов: крупный, огромный, мускулистый, точеный, гигант, зверь, колоссальный, громадный, стройный. Слова «опасный», «жуткий» и «отвратительный» в конечном итоге были вычеркнуты из списка.



Модель: Дэн Хилл и Эрика Томпсон (Dan Hill and Erica Thompson/Невья (Невях))

**Не тормози!  
Зарядись вовремя!**

**НОВЫЙ ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК  
ОТ XXI POWER!**

С L-Карнитином,  
таурином,  
экстрактом гуараны  
и вкусом клюквы!



[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

**XXI  
power**

**ВСЕРЬЕЗ И НАДОЛГО**

Да, старые добрые деньки... между прочим, победителем тогда стало слово «зверь».

Сегодня я притащился в спортзал, поднялся по задней лестнице (которая становится скрипучей, как, впрочем, и я) и присел на ближайшую скамью. Тень в дальнем углу помещения окликнула меня и помахала. Я был не один. Спортзал выглядел прилично – он был не новый, но все было на своих местах. Я покопался в самой страшной спортивной сумке в мире и вытащил свои бинты. Выглядят они жалко, но все же делают свою работу. После глотка воды я встал и прошел – а если честно, то проковылял – к стойке с весами.

На половине пути я заметил, что не хочу никуда идти, а мысли о выполнении суперсетов звучали отталкивающе. Это был один из тех самых дней, когда ничего не охота. «Ну, теперь-то мы можем пойти домой?» Не совсем. Вместо этого я присел на скамью в тренажере Смита и задумался о будущем, следующие 75 минут которого будут посвящены работе с железом и превращению в «зверя».

Я решил нарушить несколько законов вселенной и выполнить следующие 10 сетов жимов прямо здесь в тренажере Смита: разминочный подход из 15 повторений, за которым последовали подходы из 12, 10, восьми, семи, шести, пяти, четырех, трех и двух содержательных, форсированных повторений с обязательным постепенным увеличением веса. Это было здорово. Я сел, выжал вес до максимума и встал. Добавил подходящий вес, сел, сосредоточился и выжал снова. Это было просто великолепно! Никаких перемещений по спортзалу, никаких суперсетов, никакого смятения, никаких мыслей о том, какое упражнение будет следующим. Просто садись и жмишь. Это было похоже на лень.

И я уснул. Шутка.

Я не чувствовал боли, только небольшое нытье в локтях, однако эти капризные скряги жалуются даже тогда, когда я играю в солитер или разгадываю кроссворды. Накачка оказалась не особо выдающейся, однако хорошей накачки у меня и так уже давно не было.

Покончив с жимами, я прошел к тренажеру, чтобы выполнить несколько быстрых тяг к поясу на низком блоке, от которых горит спина, бицепсы и весь торс.

Тяги к поясу на низком блоке можно выполнять либо обходительно, либо жестко. Как-то раз зимой я придумал способ, который объединяет оба этих метода: хорошенько насытитесь кислородом, наклонитесь вперед и решительно возьмитесь за любимую рукоятку, крепко упритесь ногами и почувствуйте сопротивление тросов. Таким образом, вы приняли исходную позицию и готовы к действию. Чувствуете жжение?

Работа заключается не в том, чтобы просто тянуть, сокращать и отпускать снова и снова, до изнеможения. Это для дураков. Ваша цель, миссия, идея состоит в том, чтобы задействовать в работу весь организм от пальцев ног до коры головного мозга. Я начинаю с того, что сажусь, прогибаю немного спину, сгибаю ноги в коленях так, чтобы было удобно, и полностью выпрямляю руки. В этот момент можно ясно наблю-

Внимание, ощущения, мышечное восприятие и инстинкты способствуют началу повторений. Сосредоточенная позиция полного наклона полностью напрягает спину, мышцы-выпрямители, способствуя развитию широчайших. Торс, абдоминальная область и середина корпуса готовы к тяжелым тягам

дать мощност и силу во всем моем напряженном теле. Статическое удержание предполагает радость за действиями мышц перед началом работы. В тот же момент я расслабляюсь и наклоняюсь вперед, позволяя сложной системе сухожилий подключиться к действию, растягиваться и сокращаться.

Внимание, ощущения, мышечное восприятие и инстинкты способствуют началу повторений. Сосредоточенная позиция полного наклона полностью напрягает спину, мышцы-выпрямители, способствуя развитию широчайших. Торс, абдоминальная область и середина корпуса готовы к тяжелым тягам.

Медленная, четкая, сосредоточенная тяга (ни в коем случае не быстрый, резкий, беспечный рывок) посылает серию строящих мышцы ощущений и оповещает предплечья, бицепсы и верх спины до самых мочек уха. Эти ощущения никак нельзя пропускать, какими бы болезненными они ни оказались для некоторых. Ощущайте все от начала до конца, от растяжения до сокращения, от улыбки до радости.

Я выполнил пять ключевых, критических подходов из десяти, восьми, шести, четырех и трех повторений с приятным увеличением веса по ходу процесса. Я просто светился от счастья.

К этому моменту я был значительно выжат и адекватно вытянут, однако чего-то все же не хватало слева и справа. Мне нужна была растяжка в этих местах. Я взял пару 10-килограммовых гантелей (не смейтесь), лег на горизонтальную скамью и выполнил шесть разведений с выпрямленными руками, четыре подобных разведения с согнутыми в локтях под углом 45 градусов руками и четыре повторения с вытянутыми вдоль корпуса руками. Я чувствовал приятную боль. Перед тем как опустить гантели, я выполнил четыре финальных повторения в виде тяжелых жимов лежа (к этому моменту они действительно ощущались тяжелыми).

Я сел и глубоко вдохнул. Господи, 20 повторений. Жжение! Накачка! Я выполнил пять сетов, последние три из которых напомнили мне походы к дантисту в детстве.

В общем это было 20 подходов, ребята. Ерунда для взрослого, поэтому я выполнил еще четыре сета сгибаний рук в запястьях с диапазоном в 10-12 повторений. Чисто ради антагонизма и антитезы.

Ну, теперь-то мы можем пойти домой? **IM**

# ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

## ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная  
доставка заказов**



**Только сертифицированные  
продукты**

Выполнение в кратчайшие сроки  
Помощь в оформлении  
Рекламная поддержка  
Квалифицированный персонал

**тел.: (499) 968-6240**

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

