



# ЖЕСТКАЯ ЛЮБОВЬ

Дэн Хилл страстно любит  
тяжелые тренировки ног

**Кори Кроу (Cory Crow)**

**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**



**В**ы, должно быть, уже знаете, что тренировка ног – это непростое занятие: здесь вы работаете с огромными весами, здесь настолько высокая нагрузка, что вас тошнит гораздо сильнее по сравнению с тренировками других частей тела. Кроме того, вы знаете, что значит выходить из спортзала, прихрамывая, будто вы потеряли часть своих коленей. Если тренировки ног не приносят желаемых результатов, то, возможно, вы работаете не вполне интенсивно, а, возможно, вам необходимы перемены.

Поиск разнообразных упражнений для ног, которые работают – это тоже не всегда просто. У вас есть в арсенале приседания, выпады, жимы ногами, сгибания ног (которые, как заявляют некоторые тренеры, не работают), и на этом все. Те, кто считает, что стакан наполовину пуст, могут расценить это как негативный момент. В конце концов, как же вы, искушенный тренирующийся, будете поддерживать мотивацию с такой ограниченной группой упражнений? Для тех, кто считает, что стакан наполовину полон, такой небольшой выбор означает

лишь то, что вам не придется иметь дело с длинной кривой обучения перед тем, как начать выполнять приседания с хорошей техникой.

Вторая дихотомия тренинга ног заключается в том, как люди к нему относятся. Одни любят, другие терпеть его не могут, третьего не дано. Когда я хочу узнать что-то новое о тренировках ног, то предпочитаю беседовать с теми, кому они нравятся. Кроме того, я нахожу атлетов, которые обладают великолепным развитием ног. И в этом плане мне недавно повезло, поскольку удалось побеседовать с Дэном Хиллом, профессиональным бодибилдером IFBB из Германии.

Хилл – один из перспективных европейских бодибилдеров, о которых вы, возможно, не слышали. Он родился близ Франкфурта, и сейчас ему 20 с небольшим лет, к тому же, он является другом и учеником Гюнтера Шлиеркампа, который, по всей видимости, является самым выдающимся бодибилдером из Германии всех времен.

«Я начал общаться с Гюнтером, потому что он показался мне



## Тренировочный сплит «Жесткая любовь» Дэна Хилла

### День 1

Утро: грудь, икры  
После полудня: бицепсы, пресс

### День 2

Утро: спина  
После полудня: низ спины, трицепсы

### День 3

Отдых

### День 4

Утро: квадрицепсы  
После полудня: бицепсы бедер,  
аэробика

### День 5

Утро: дельтовидные мышцы, икры  
После полудня: грудь (легко),  
бицепсы (легко), трицепсы (легко),  
пресс

### День 6

Отдых

### День 7

Цикл начинается заново



**АТЛЕТ**  
ЮНИЙ

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!**

**ATHLETE**  
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СНИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

очень положительным, - говорит Дэн. – Он всегда улыбается, даже когда дела идут не так, как надо, на его лице всегда можно заметить лучезарную улыбку».

К тому же, у этих двоих есть много общего, не считая родины. Они оба не только являются профессионалами IFBB, но и делят одного и того же спонсора – Multipower Bodybuilding, британскую компанию по производству пищевых добавок, а также собираются совместно выпустить тренировочный DVD «Road to Success Fitness» ([www.rts-fitness.com](http://www.rts-fitness.com)), который вскоре поступит в продажу в США на английском языке.





Философия Дэна касательно тренировок ног похожа на деловую хватку: работа изо всех сил, никаких компромиссов. Одним словом, они очень жесткие:

Фронтальные приседания, приседания или гак-приседания	5*x8-15
Гак приседания или жимы ногами	4x8-15
Экстензии ног	3x8-15
Приседания в тренажере	
Смита или выпады	3x8-15

\*Такое количество сетов, чтобы в общем получилось 50 повторений.

Кроме того, Дэн отмечает пару специфических моментов своей тренировки. Он называет свой тренинг «очень европейским по своей природе и очень похожим на стиль Дориана Йетса». Это означает, что он любит создавать медленное мышечное сокращение, замедляя позитивные и негативные фазы повторений. К примеру, в приседаниях крайне важно двигаться медленно и дости-





гать полного приседа. «Никакого отбива, - предупреждает Дэн. – Это нарушение техники, а нарушение техники не способствует росту».

Кроме того, Дэн чувствует, что медленное движение помогает ему развивать нейромышечную связь, тот лакомый кусок тренировок с отягощениями, благодаря которому вы ощущаете сокращение и работу отдельных мышц. Способность профессионалов и просто опытных бодибилдеров понимать, что сокращение полное, непостижима для новичков.

Для получения максимальных результатов вы должны тренировать ноги по максимуму и поднимать тяжелые веса, как говорит Дэн. Он увеличивает рабочие веса в стиле пирамиды, уменьшая число повторений с 15 до восьми или 10, но продолжает выполнять сет, пока не выполнит 50 повторений в общем. А затем переходит к следующему упражнению.

Так как Дэн поднимает очень тяжелые веса, продолжительность его тренировки ног часто доходит до 90 минут. «Я выполняю сет, потом иногда отдыхаю целых три минуты, чтобы полностью восстановиться и затем перейти к следующему подходу», - отмечает он.

Кроме того, есть и другие моменты, которые следует отметить:

Дэн всегда выполняет гак-приседания. Если он не использует их в

качестве первого упражнения, то они определенно будут вторым. Причина – желание достичь полного развития. Вы не сможете полноценно развить ноги, если не будете выполнять все возможные вариации приседаний, считает он. Если он выполняет гак-приседания первыми, то вторым упражнением будут жимы ногами.

Несмотря на веру в тяжелый тренинг ради построения плотных мышц, Дэн очень осторожен в выполнении большого числа приседаний, где используется вес более 270 килограмм. Кроме того, он твердый сторонник использования большого числа разминочных сетов.

Между тем, я уже говорил о том, что Дэн большой фанат тренировок ног. «Ни одна другая тренировка не ускорит метаболизм настолько сильно», - заявляет он. Поскольку ноги состоят из очень крупных мышц, их интенсивная тренировка ускорит метаболизм так мощно, как ни одна другая тренировка какой-либо иной части тела. Для работы ног требуется очень много энергии, и организму приходится сжигать массу топлива для того, чтобы поддерживать их работу.

Расход энергии, который требует-

ся для выполнения всех повторений тренировки ног Дэна, делает ее очень выгодной. Но не забывайте, что он элитный бодибилдер. Новичкам и атлетам среднего уровня следует урезать этот объем – если вы не можете выполнить пять подходов приседаний с общим числом повторений 50, нацельтесь для начала на три сета и 30 повторений. Вы можете взять практически любую схему для опытного бодибилдера и скорректировать ее согласно своим нуждам.

Также не забывайте о том, что вашему организму, вероятно, потребуется немного больше времени на восстановление, чем системе Дэна.

Вне зависимости от целей, будь то сбалансированное развитие или чемпионская фигура, вам не помешает пара хороших ног. Поэтому вставайте и тренируйтесь. Даже если вам не удастся построить квадрицепсы профессионала, вы нарастите приличные мышцы и больше не влезете в свои облегающие джинсы, – что просто здорово, потому что такие джинсы не должен носить ни один мужчина. **IM**

# АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



## AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



## ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



## АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Пауэр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капсул, 100 капсул, 300 капсул



## АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди, три, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



## L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



**XXI Power Всерьез и Надолго**

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