

Джон Хансен (John Hansen)

ЖИМЫ, РАЗВЕДЕНИЯ РУК И РОСТ ГРУДНЫХ МЫШЦ

Вопросы и ответы

Вопрос: С недавних пор IRON MAN стал моим любимым журналом. Мне нравятся тренировочные X-программы из серии статей «Тренинг, питание, рост». Сам я тренируюсь всего около двух лет, но уже из худощавого парня ростом 185 сантиметров и весом 77 кг превратился в одного из самых мускулистых в нашем зале, теперь мой вес 97 кг. У меня великолепный прирост как мышц, так и силы. Единственная проблема – это грудь. Мышцы груди довольно сильные, поскольку в жимах лежа поднимаю более 135 килограмм. Но с объемом проблема. Я все же думаю, что у меня есть потенциал, судя по длине моих грудных мышц. Как мне их увеличить?

Ответ: Прежде всего, примите мои поздравления в связи с такими великолепными результатами, которых Вы добились за два года. Двадцать килограммов мышц за такой короткий срок – это очень впечатляюще.

Что же касается Вашего вопроса, то я могу на него

ответить. Когда я только начал заниматься бодибилдингом, грудь была одной из моих упрямых частей тела. Как и у Вас, у меня длинные крепления грудных мышц, поэтому я знал, что в моем случае она может стать великолепной мышечной группой, если удастся построить необходимые размеры и толщину.

Чтобы построить грудные мышцы, я использовал главным образом базовые техники и упражнения. Работа по увеличению силы предусматривала упражнения для мышц середины корпуса, включая жимы штанги или гантелей лежа, жимы штанги или гантелей на наклонной скамье, разведения рук лежа на горизонтальной или наклонной скамье, пуловеры с гантелью и отжимания на брусьях.

Обычно я выполнял два вида жимов для груди – один на горизонтальной скамье и один – на наклонной. Третьим упражнением были разведения рук, а завершалась программа отжиманиями на брусьях или пуловерами.



Модель: Дэнни Хестер (Дэни Хестер/Невель) (Nevell)



Не желая перетренировать грудь, я придерживался трех-четырех подходов в первом виде жимов, трех подходов во втором виде, трех сетов в разведениях рук и двух или трех сетов в отжиманиях на брусьях или пуловерах. Таким образом, на тренировку груди приходилось около 12 подходов – достаточный объем для стимуляции мышечного роста, но не слишком большой, чтобы замедлить прогресс.

Жимы штанги лежа – вероятно, самое популярное упражнение во всех спортзалах, и на то есть серьезная причина. Это великолепное упражнение для построения больших грудных мышц. Однако чтобы получить от него максимальную отдачу, необходимо выполнять его правильно, сохраняя фокус на пекторальных мышцах и не перенося акцент на вспомогательные.

Многие настолько озабочены тем, как бы поднять больший вес в жимах лежа, что развитие грудных мышц, уходит на второй план. Гораздо важнее использовать правильную технику и правильно нагружать пекторальные мышцы, чем стремиться к максимальному рабочему весу.

Для того, чтобы еще больше почувствовать в этом упражнении грудь (а не трицепсы и дельты), я всегда использую широкий хват. Когда плечевой отдел руки параллелен полу, предплечье должно быть перпендикулярно по отношению к плечевому отделу. Использование такого широкого хвата сосредотачивает нагрузку на наружных грудных мышцах и снижает ее с трицепсов.

Замечаю, что некоторые тренирующиеся берут

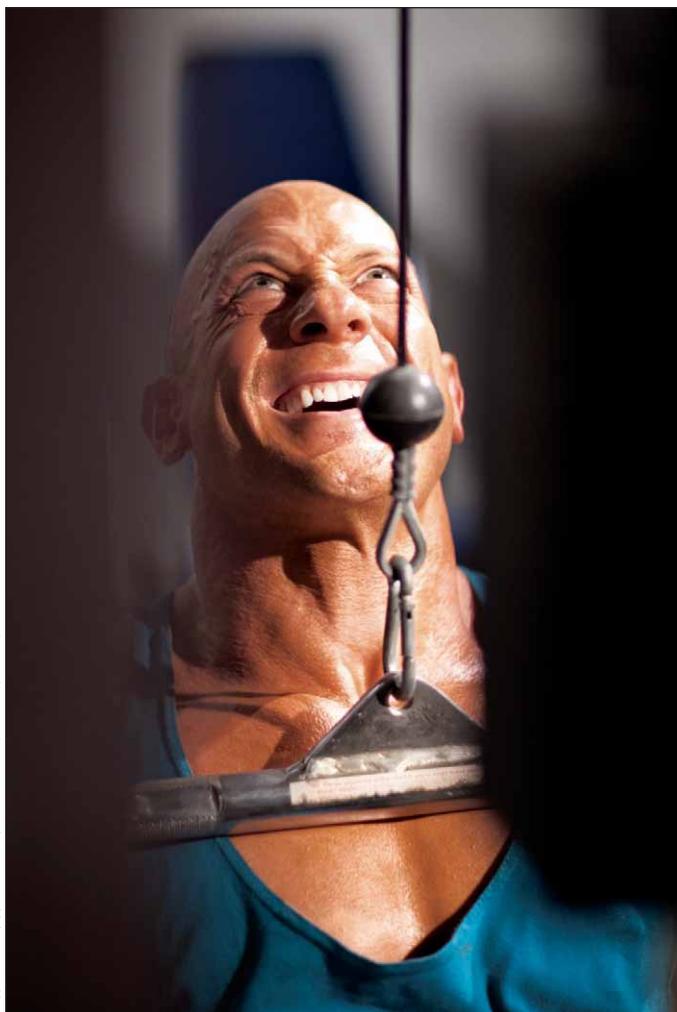
гриф узким хватом, чтобы ощущать себя сильнее во время этого упражнения, но узкий хват нагружает скорее трицепсы, чем грудь. И если вы хотите построить именно мышцы груди, забудьте о своем эго и пусть вас не волнует величина поднимаемого веса.

Если расположить руки на грифе шире и держать локти отведенными назад, то вы по-настоящему ощутите движение внутри наружных и нижних грудных мышц. Во время выполнения этого упражнения прогните низ спины, а плечи держите оттянутыми назад – это пойдет на пользу мышцам груди.

Если для жимов на горизонтальной или наклонной скамье Вы используете гантели, то можете увеличить амплитуду движения, опуская их ниже, чем штангу. Крайне важно держать локти широко и обеспечивать глубокую растяжку в нижней точке амплитуды движения перед тем, как снова выжать гантели вверх для хорошего сокращения.

В те годы я любил комбинировать жимы штанги с жимами гантелей, не ограничиваясь чем-то одним. Упражнения со штангой великолепно подходят для увеличения мышечной массы и силы, а гантели дают большую амплитуду движения одновременно с более тяжелым отягощением. Обычно я выполнял жимы со штангой лежа вместе с жимами гантелей на наклонной скамье или жимы штангой на наклонной скамье вместе с жимами гантелей лежа.

Это не такая уж редкость – быть сильным в жимах штанги или гантелей и при этом иметь слабое развитие грудных мышц. Это означает, что Ваши руки и



Модель: Питер Джаблонски (Peter Jablonski) / Невье (Neveux)

дельтовидные мышцы, по всей видимости, сильнее, чем грудь, и забирают большую часть нагрузки во время выполнения этих упражнений. Один из способов выхода из данной ситуации заключается в добавлении разведений рук в вашу программу.

Разведения рук позволяют Вам изолировать грудные мышцы, при этом по-прежнему используя тяжелые веса. Широко разводя гантели, Вы заставляете усердно работать пекторальные мышцы, не прибегая к помощи трицепсов или дельтоидов. Однако то, что данное движение является изолирующим, вовсе не значит, что Вы не можете использовать тяжелые гантели.

Мне нравится выполнять разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье так, как это делал Арнольд в фильме «Качая железо». Я сгибаю ноги в коленях и убираю ступни с пола для того, чтобы изолировать грудные мышцы и сильнее ощутить в них упражнение. Также у меня есть тренировочный напарник, который помогает мне выполнить несколько форсированных повторений в конце подхода, чтобы моя сила в этом упражнении увеличилась, и я смог использовать больший вес. Во времена своего пика я использовал 45-килограммовые гантели в разведениях рук с гантелями лежа.

Пуловеры с гантелью великолепно подходят для

расширения грудной клетки и построения плотных передних зубчатых мышц. Кроме того, пуловеры строят внутренние верхние грудные мышцы – участок, который часто обделяется вниманием в базовых жимах штанги и гантелей.

Обычно в конце тренировки груди я делал два-три подхода пуловеров с гантелью. Это обеспечивало растяжку моей тугоподвижной, накачанной кровью груди, а также хрящей грудной клетки. Благодаря расширенной грудной клетке весь торс всегда будет выглядеть крупнее и шире в позах «двойной бицепс спереди» и «грудь сбоку».

В те дни, когда я не использую пуловеры с гантелью в качестве завершающего упражнения тренировочной программы для груди, я выполняю отжимания на широких брусьях для нижних пекторальных мышц. Для этого упражнения я всегда старался использовать именно широкие брусья. А во время его выполнения наклонялся вперед в поясе так, чтобы корпус был под углом по отношению к полу. Кроме того, чтобы ощутить растяжку в нижних отделах грудных мышц, я старался опуститься очень низко перед тем, как отжаться обратно вверх примерно на три четверти всей амплитуды. Это позволяло мне сильнее фокусировать нагрузку на грудных мышцах, чем на трицепсах.

Представляю Вашему вниманию две продвинутые схемы для тренировки грудных мышц. Именно они помогли мне трансформировать грудь из одной из слабейших частей тела в одну из сильнейших. Помните о необходимости соблюдения правильной техники в каждом упражнении для того, чтобы действительно ощутить работу в области груди. Развивайте силу, работая в диапазоне 6-8 повторений, и, в конечном итоге, Вам удастся увеличить толщину и массу мышц, необходимые для впечатляющего вида груди.

Программа 1

Жимы штанги лежа	4x6-10
Жимы гантелей на наклонной скамье	3x6-8
Разведения рук на горизонтальной скамье	3x6-10
Пуловеры с гантелью	2-3x10-12

Программа 2

Жимы гантелей лежа	4x6-10
Жимы штанги на наклонной скамье	3x6-8
Разведения рук на наклонной скамье	3x6-10
Отжимания на широких брусьях	2-3x6-10

Вопрос: Я приобрел Ваш DVD Real Muscle, посетил семинары, и еще у меня имеется Ваша книга Natural Bodybuilding. Я доволен этими материалами, поскольку Вы даете реальную, испытанную информацию, а Ваша фигура наглядно демонстрирует результат. Сам я тренируюсь уже около двух лет, стараясь нарастить как можно больше мышц. Но что бы я ни делал, как бы усердно ни тренировался, мой организм просто не откликается. Он выглядит точно

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 Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 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, www.21power.ru

так же, как и до начала тренировок. Я пробовал выполнять тренировки всего тела три раза в неделю, а также сплиты, которые нагружают каждую часть тела дважды в неделю, экспериментируя с количеством подходов от шести до девяти. Я правильно питаюсь шесть раз в день и получаю очень много калорий, поэтому причина не в питании. У меня вопрос. При тренировке какой-либо мышечной группы я выполняю два разминочных сета из 15-20 повторений с легким весом. Затем я выполняю все рабочие подходы до отказа, соблюдая правильную технику. Тем не менее, силы у меня тоже не прибавилось. Когда Вы выполняете три-четыре сета в упражнении, то достигаете ли Вы отказа в каждом подходе или делаете это только в последнем? Также хотелось бы узнать, тренировочный сплит Real Muscle подходит только продвинутым атлетам или таким, как я, тоже?

Ответ: Ключ к увеличению мышц – это прогрессивное увеличение нагрузки. Другими словами, нагрузку на мышцы нужно увеличивать медленно, но постоянно. Таким образом, мышцы начнут адаптироваться к новому стрессу, увеличиваясь в размерах.

Лучший диапазон повторений для увеличения мышечной массы – это 6-10. Если Вы будете использовать вес, который доведет мышцы до отказа в этом диапазоне, то они адаптируются, увеличив размеры мышечных волокон, а также увеличив объем жидкости в саркоплазматическом компоненте мышечных клеток.

Как Вы заметили, вырастить мышцы нелегко. Стресс необходимо накладывать на них постепенно, но чтобы получить отклик, нужно приложить немало усилий и хорошенько поработать. Вы должны буквально заставить их расти.

В самом начале крайне важно увеличить силу, для того, чтобы поднимать возросшие рабочие веса. Чем больший вес в диапазоне 6-10 повторений Вы сможете поднять, соблюдая правильную технику, тем более сильную стимуляцию получают мышечные волокна.

В начале 20-х годов, когда я находился в фазе наращивания мышечной массы, я постоянно заставлял себя увеличивать вес в базовых упражнениях. Чем больше веса мне удавалось использовать в таких движениях, как жимы лежа, тяги штанги в наклоне, мертвые тяги, приседания, армейские жимы и шраги, тем быстрее росли мышцы.

Я использовал диапазон от шести до восьми повторений. Я всегда старался тренироваться все интенсивнее и интенсивнее. Поэтому, если мне удавалось выполнить восемь повторений, в этом упражнении я сразу же прибавлял рабочий вес, чтобы продолжить увеличивать силу. Нет, я не занимался пауэрлифтингом, пытаясь выполнить одноповторный максимум. Я просто старался использовать как можно больший вес в диапазоне от шести до восьми повторений.

При выполнении базовых упражнений я часто делал завершающий подход с очень тяжелым весом, который позволял мне закончить лишь три крайне тяжелых повторения. Далее я просил тренировочного напарника помочь мне выполнить еще два форсированных повторения, чтобы заставить организм стать еще сильнее.

Таким образом, я достиг того момента, когда мог присесть и выполнять мертвые тяги с 225 килограммами, жимы гантелей на наклонной скамье – с 75-килограммовыми гантелями, тяги штанги в наклоне и тяги Т-грифа – со 160 килограммами, а также использовать подобные веса в других базовых упражнениях. Такой тоннаж при шести-восьми повторениях вынудил мышцы вырасти и стать сильнее.

Кроме того, я потреблял огромное количество калорий и углеводов. Я был еще очень молод, поэтому метаболизм был быстрым, и я практически не накапливал жир в результате такого обильного питания. Я использовал эти калории в спортзале, заставляя себя тяжело работать, поднимать тяжелые веса и становиться сильнее. Тренировки были очень интенсивными.

Это важный момент, поскольку я подгонял диету главным образом под тренировки. Я не просто потреблял много пищи, чтобы набрать вес. Я использовал дополнительные калории в спортзале очень продуктивным способом. Потребляемые мной калории и углеводы предназначались для увеличения силы, чтобы я смог поднять больший вес и построить больше мышц.

Тренировки я планировал так, что первым подходом первого упражнения был разминочный сет. К примеру, если я выполнял жимы лежа, то делал первый подход с 60 килограммами из 15 повторений для того, чтобы накачать кровь в суставы. В следующем подходе я выбирал вес, с которым мог легко выполнить 10 повторений. В третьем сете я использовал вес, который позволял мне выполнить восемь повторений. Для последних двух сетов я использовал тяжелые веса, с которыми выполнял по шесть повторений. Таким образом, только эти последние два сета оказывались отказными. А вот предыдущие подходы были более умеренными – в них я останавливался, не достигая отказа.

Когда я переходил ко второму упражнению, то начинал с относительно тяжелого веса, с которым мог выполнить восемь повторений. А в двух последующих подходах я применял более тяжелый вес, при котором отказ случался на пятом или шестом повторении. Во втором и третьем упражнениях не нужно выполнять много разминочных сетов, потому что на данном этапе целевые мышцы уже разогрелись и накачались кровью, благодаря первому упражнению.

Вы говорите, что хорошо питаетесь и потребляете правильную пищу шесть раз в день. Возможно, Вам следует продвинуться еще дальше и начать подсчитывать потребляемые калории, а также количество граммов протеина, углеводов и жиров. Когда мой прогресс в силе останавливался, то я увеличивал калораж и количество потребляемых углеводов для того, чтобы в спортзале использовать более тяжелые веса. Помните, Вам нужно стремиться к увеличению силы и заставлять мышцы выполнять больше повторений или использовать больший вес, чем в прошлый раз. Если Вы будете использовать тяжелые рабочие веса в диапазоне от шести до восьми повторений, то мышцам не останется другого выбора, кроме как вырасти. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru