

Джон Хансен (John Hansen)

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Вопросы и ответы

Вопрос: Хочу посоветоваться насчет жимов лежа узким хватом и отжиманий на брусьях. Делаю их на протяжении семи лет, но реального эффекта не замечаю. Я чувствую это упражнение в районе груди, а когда пытаюсь напрячь трицепсы в верхней точке амплитуды, то ощущаю его в локтях, а не в мышцах (именно поэтому обхват груди у меня 116 сантиметров, а рук – 40). Ситуация остается той же, даже когда я нахожусь в вертикальном положении в отжиманиях на брусьях или прижимаю локти к корпусу, либо развожу их в стороны в жимах лежа узким хватом. Что Вы можете посоветовать? Эта проблема действительно сдерживает мое развитие. Мне приходится тренироваться на блоке и делать французские жимы лежа со свободными весами.

Ответ: Жимы лежа узким хватом и отжимания на брусьях – это базовые упражнения для трицепсов. Отсутствие ощущения сокращения и накачки при выполнении таких упражнений, как экстензии рук со штангой или гантелями, выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне или трицепсовые жимы вниз на блоке – довольно распространенное явление. Последние упражнения изолируют мышцы в большей степени – здесь трицепсы работают сами по себе (в противоположность базовым движениям, которые вовлекают в работу дельтовидные мышцы).

То, что у Вас нет четкого ощущения движения, вовсе не означает, что упражнения не работают. Однако для получения максимальной отдачи важно выполнять их правильно.

В жиме лежа узким хватом ключевым моментом является правильное расстояние между кистями рук. Если руки на грифе расположены слишком близко, Вы будете чувствовать нагрузку в запястьях. Если слишком далеко – больше нагрузки придется на плечи, чем на трицепсы. Правильное расстояние – чуть меньше ширины плеч.

Еще одним важным моментом является позиция локтей. Не выдвигайте их наружу в этом упражнении. Держите их близко к корпусу, направляя в сторону ног. Если Вы будете пытаться развести их, нагрузка сместится на запястья, как при подтягиваниях слишком широким хватом.

Опускайте гриф к нижнему обрезу груди и выжимайте его назад по прямой линии, не смещая к плечам. Это сохранит нагрузку на трицепсы.



Модель: Хидегаки Ямагиси (Hideaki Yamagishi)



Модель: Лок Вуд (Luke Wood)

Не выключайте локти в верхней точке движения, выжмите гриф на три четверти вверх, затем начинайте опускать на грудь. Жимы лежа узким хватом – это наращивающее массу упражнение, поэтому старайтесь нагрузить среднюю головку трицепса во время полного опускания и подъема на $3/4$.

Если Вы все еще не чувствуете движения в трицепсах, то Вам, возможно, придется снизить рабочий вес, пока нужные ощущения не появятся. Еще одна альтернатива решения этой проблемы заключается в том, чтобы выполнять упражнение в тренажере Смита, который устраняет необходимость в балансировке грифа, вследствие чего Вы сможете жать вверх, не беспокоясь о форме.

Для наращивания массы центральной головки трицепсов делайте 1-2 разминочных подхода из 10-12 повторений, затем увеличивайте отягощение и выполняйте два или три подхода только из 6-8 повто-

рений. Напоминаю, что это упражнение для наращивания массы, так что Вы не ощутите такой же накачки или жжения, как при выполнении изолирующих упражнений – экстензий рук или трицепсовых жимов вниз на блоке.

Подобно жимам лежа узким хватом, отжимания на брусьях нагружают среднюю головку трицепсов. Я предпочитаю выполнять отжимания на брусьях в конце тренировки для этой группы мышц, когда мышцы уже полностью накачаны, – так я ощущаю движение больше в трицепсах, чем в дельтоидах или локтях. Отжимания на брусьях могут подвергнуть стрессу локтевые суставы, если плохо разогреться. Это еще одна причина, по которой их лучше выполнять в конце программы.

Как Вы упомянули в вопросе, наилучшая форма для нагрузки трицепсов в отжиманиях на брусьях заключается в том, чтобы сохранять вертикальное положение корпуса, а локти направлять назад. Так как мышцы нагружаются сильнее в позиции выключения, то я не фокусируюсь в нижней точке

упражнения так же сильно, как в верхней.

Я держу голову прямо, плечи отвожу назад и медленно сгибаю руки, следя за тем, чтобы локти во время опускания двигались назад. Я опускаюсь немного ниже того уровня, когда плечевые отделы рук параллельны полу, затем стремительно отжимаюсь до полного выключения локтей.

Если Вы сильны в отжиманиях на брусьях и способны выполнить 10-12 повторений, можете добавить отягощение, используя специальный пояс. Как и в жимах лежа узким хватом, при выполнении отжиманий на брусьях используйте такой рабочий вес, с которым сможете сделать всего 6-8 повторений. Это будет наилучший способ наращивания массы средней головки трицепса.

Вопрос: Мое слабое место – это спина. Что делаете Вы, чтобы заставить ее расти?

Ответ: Спина всегда была сильнейшей зоной моей фигуры. Отчасти в этом заслуга генетики – широчайшие мышцы крепятся очень низко. Однако я считаю, что главным образом такую внушительную спину помогла построить моя тренировочная программа.

Одной из первых прочитанных мной статей про тренировку спины, была статья, написанная Арнольдом Шварценеггером. Он разделил программу на упражнения для ширины и упражнения для толщины. Для того чтобы достичь максимального развития спины, очень важно работать и над шириной, и над толщиной.

В качестве упражнений для ширины были указаны подтягивания широким хватом и тяги вниз на высоком блоке широким хватом, – то есть упражнения, нагружающие верх широчайших мышц, что помогает создать впечатляющий торс в форме буквы V. Арнольд также выполнял подтягивания узким хватом, нацеленные, прежде всего, на нижнюю часть широчайших мышц, потому что в этом упражнении вы держите руки близко к корпусу, а локти выводятся вперед.

В своей статье Арнольд говорил о том, что многие бодибилдеры, имеющие великолепную широкую спину, выглядят ужасно, когда поворачиваются боком, потому что не уделяют должного внимания упражнениям на толщину спины. Для полноценного развития этой мышечной группы важно выполнять упражнения как для ширины, так и для толщины.

Я начал тренироваться в четырнадцатилетнем возрасте. Спортзалов поблизости не было, а водительские права получать было еще



Модель: Эли Блекер (Eli Blahut)

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

рано. Дома был лишь минимум оборудования, поэтому возможности мои были весьма ограничены. Я купил в магазине спортивных товаров турник и установил его в дверной проем. К несчастью, когда я пытался выполнить на нем подтягивания широким хватом, локти врезались в косяк.

Мой отец работал водителем автопогрузчика в доках. Он принес домой большую стальную трубу и установил ее в коридоре между двумя противоположными дверными проемами. Теперь я мог подтягиваться таким широким хватом, как мне было нужно.

Я так хорошо прогрессировал в подтягиваниях широким хватом, что смог прибавить рабочий вес, - обернув 12-килограммовый диск полотенцем, я удерживал его между ног. Вскоре мои широчайшие мышцы стали действительно широкими. Когда я в 16 лет участвовал в своем первом турнире по бодибилдингу, мои «Широчайшие сзади» были самыми широкими в подростковом дивизионе.

Вдобавок к подтягиваниям для ширины спины, я выполнял кучу упражнений для толщины. Согласно Арнольду, лучшим упражнением для этого являются тяги штанги в наклоне стоя на скамье. Держа колени слегка согнутыми и прогнув спину, я тянул штангу к верхней части пресса. Руки на грифе я располагал широко и следил за тем, чтобы локти разводились в стороны, - всё это необходимо для утолщения средней части широчайших мышц.

Еще одно великолепное упражнение для построения более толстых широчайших – это тяги Т-грифа. Используя V-образную рукоятку, тяните один конец грифа к груди. Спина должна быть прогнута и зафиксирована, колени согнуты, - это поможет избежать травм поясницы.

Тяги Т-грифа – упражнение с короткой амплитудой, наибольший стресс вы будете ощущать в наружных отделах широчайших. В более молодом возрасте я при выполнении тяг штанги в наклоне и тяг Т-грифа становился на большой деревянный брусок, чтобы увеличить амплитуду движения и добиться хорошей растяжки в нижней точке повторений.

Согласно Арнольду, лучшим упражнением для спины являются тяги штанги в наклоне стоя на скамье. Держа колени слегка согнутыми и прогнув спину, я тянул штангу к верхней части пресса

Еще одно популярное упражнение для толщины спины – это тяги гантели одной рукой в наклоне. С опорой на скамью одной рукой для поддержки, я тянул тяжелую гантель вверх другой рукой. Локоть должен располагаться так, чтобы в верхней точке движения он находился прямо над грудной клеткой. Так стресс концентрируется в середине широчайших мышц.

Вдобавок к широчайшим, важно тренировать и мышцы низа спины. Множество упражнений для толщины используют низ спины для поддержки, и если эти мышцы плохо развиты и слабые, то велика вероятность травмы.

Главное мощностное упражнение для низа спины – это мертвые тяги. Правильная техника этого упражнения заключается в том, чтобы согнуть колени в начале движения, прогнуться в пояснице, отвести плечи назад и держать голову прямо. Возьмитесь за гриф на ширине плеч пронированным хватом, руки держите прямо. Начинайте движение, используя силу ног, чтобы оторвать гриф от пола. Держите спину прямой и используйте мышцы низа спины в завершающей фазе движения, в итоге дойдя до вертикального положения.

Мертвые тяги – это очень мощное упражнение. Используя мышцы ног и спины, Вы можете двигать очень большие рабочие веса, что позволит нарастить огромную массу. Это упражнение не только усиливает низ спины, но и добавляет массу расположенным вдоль позвоночника выпрямителям спины.

Еще одно замечательное упражнение для мышц низа спины – гиперэкстензии. Их можно выполнять в тренажере под углом 45 градусов или в горизонтальном, - любой метод хорош. Помните, что мышцы низа спины обычно являются слабым звеном в большинстве мощностных упражнений, поэтому развивать их очень важно, чтобы избежать травм.

Здесь представлены несколько вариантов тренировки спины:

Начальный уровень

Подтягивания широким хватом (ширина)	2-3x10
Тяги штанги в наклоне (толщина)	2-3x10

Средний уровень

Подтягивания широким хватом (ширина)	3x8-10
Тяги штанги в наклоне (толщина)	4x6-10
Гиперэкстензии (низ спины)	3x15

Продвинутая тренировка 1

Подтягивания широким хватом	3x8-10
Тяги штанги в наклоне	4x6-10
Тяги к поясу на низком блоке	3x8-10
Мертвые тяги	3x6-10

Продвинутая тренировка 2

Тяги вниз на высоком блоке	3x8-10
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x6-8
Тяги Т-грифа	3x6-8
Гиперэкстензии	3x15-20

IM