

Рон Хэррис (Ron Harris)

ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ - ДЛЯ НОВЫХ ОЩУЩЕНИЙ И УВЕЛИЧЕНИЯ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Можете ли вы поверить, что человек, выигравший три турнира IFBB и попавший в шестерку лучших на «Мистер Олимпия» и обладающий лучшими квадрицепсами в профессиональном бодибилдинге на сегодняшний день, за всю свою жизнь не выполнил ни одного сета приседаний. И как бы безумно это ни звучало, это правда, и этот человек - бодибилдер из Германии Ронни «Рок» Рокел.

Но стоит кое-что прояснить. За всю свою жизнь Ронни не выполнил ни одного подхода стандартных приседаний с грифом за головой. Однако он выполнил тысячи сетов фронтальных приседаний. При межсезонном весе 110 килограмм он приседает с 205 килограммами в сетах из восьми глубоких повторений. А если у вас есть сомнения, что фронтальные приседания могут быть такими же эффективными, как приседания с грифом на плечах, то просто-напросто взгляните на квадрицепсы Рокела: объемные, рельефные, плотные и просто великолепные, с такими массивными латеральными и медиальными широкими мышцами бедра, что они просто свисают до колен.

Кстати, Бренч Уоррен, которого называют Томом Платцем нашей эры, большую часть своей профессиональной карьеры выполнял столько же сетов фронтальных приседаний, как и приседаний с грифом за головой. Один из самых запоминающихся моментов легендарного тренировочного видео Ронни Коулмэна The Unbelievable – это эпизод, где он



Модель: Шон Франко (Shawn Franco)/Неве (Neveux)

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD

MUSCULAR
DEVELOPMENT



ДМИТРИЙ ЯШАНЬКИН представляет конкурс
Мистер MD!

Главный приз: **300000** руб

Подробности: muscular.ru

musculardevelopment.ru, sportservice.ru, опт: (499) 968-6240



Модель: Ронни Рокел (Ronni Rockel) / Роланд Баллик (Roland Balk)

выполняет фронтальные приседания с 265 килограммами. Многие недооценивают фронтальные приседания, являющиеся на самом деле жемчужной построения массивных ног. Я даже могу заявить об их превосходстве при определенных обстоятельствах.

Проблемы с поясницей. Если вас мучает боль в нижней части спины, или у вас когда-то была травма этой области, то выполнение приседаний – это очень рискованное дело. Степень сдавливания позвоночника – плюс риск скругления спины во время тяжелых повторений – в этом упражнении существенны. В отличие от этого, при фронтальных приседаниях вы вынуждены сохранять безупречно вертикальное положение корпуса. Если вы наклонитесь вперед, то гриф упадет. Кроме того, большинство людей не смогут использовать во фронтальных приседаниях тот же самый вес, который они поднимают в традиционных приседаниях.

И это плюс для тех, у кого имеются проблемы с поясницей, потому что приседания со 125 кг не сдавливают позвоночник так, как это делают 185 кг.

Высокий рост. Обладателям длинных ног бывает проблематично сохранять правильную технику в приседаниях и хоть какое-то подобие вертикального положения корпуса. Для сохранения равновесия они склонны выворачивать колени наружу, наподобие позиции сумо. А вот фронтальные приседания обычно подходят таким атлетам больше, потому что в этом случае вас не будет мучать постоянное ощущение, что вы вот-вот наклонитесь вперед и упадете.

Обладатели массивных ягодичных мышц. Если ваши ягодичные напоминают шары для боулинга, то есть, проще говоря, если у вас настолько огромный зад, как у лошади-тяжеловоза, то для вас приседания представляют собой палку о двух концах. Возможно, вы приседаете с внушительным весом, но ваши квадрицепсы постоянно делят нагрузку с этими, и без того огромными, ягодичными. Между тем, во фронтальных приседаниях фокус смещается туда, куда нужно – в сторону четырехглавой мышцы бедра, позволяя вам строить ее без экспансии ягодичных мышц.

Все те, чей организм уже адаптировался к стандартным приседаниям. Любое упражнение, даже базовое и очень продуктивное, в один прекрасный момент может потерять для вас свою эффективность. Вместо того, чтобы делать перерыв в традиционных приседаниях и просто выполнять жимы ногами и гак-приседания, делайте вместо них большой объем фронтальных приседаний. Возможно, сначала это упражнение покажется вам неудобным, но после нескольких тренировочных сессий вы освоите правильную технику, и эти приседания будут ощущаться такими же естественными, как традиционные приседания с грифом на плечах. Кроме того, поскольку они стимулируют квадрицепсы в совершенно иной манере, вы обязательно получите новый рост бедер.

Ронни Рокел является непосредственным доказательством того, что по-настоящему великолепную пару квадрицепсов можно построить с помощью одних лишь фронтальных приседаний. Так почему бы не попробовать? Возможно, и вы станете подобным доказательством и тем самым поможете фронтальным приседаниям получить то признание, которого они действительно заслуживают. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA

– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER

– жиросжигающий энергетик на основе экстракта гуараны и L-Карнитина

MD L-CARNITINE

– изотонический напиток с L-Карнитином

MD ISOTONIC

– изотонический напиток



ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru