

Пири Рэдер (Peary Rader)

КАК НАКАЧАТЬ БОЛЬШИЕ ИКРЫ

Я поведаю вам о новой системе тренировки икр, которая гарантированно принесет свои плоды. Она была разработана Джимом МакЛелланом (Jim McLellan) из Денвера. У него всегда были трудности с этими мышцами, его икры отставали по развитию от остальных частей тела. Джим испробовал все воображаемые программы, но так и не мог добиться результата.

В результате проведенных экспериментов и четкого анализа он разработал программу, о которой мы вам расскажем ниже. Работая по этой программе, МакЛеллану удалось увеличить объем икр на 3,8 см, и это далеко не предел. Другие атлеты из его спортзала тоже оценили эффект этой программы на себе. Культурист Рэй Типтон (Ray Tipton), объем икр, которого оставался неизменным уже 10 лет, за шесть недель прибавил по 2,5 см. Остальные спортсмены прибавили по 5 см за три месяца.

Система МакЛеллана включает в себя комбинацию пауз, частичных повторений и суперсетов, которая напрямую заставляет икроножные мышцы расти. Вы почувствуете те самые глубокие болезненные ощущения, символизирующие процессы изменений, происходящих с вашими икрами.

Начните с подъемов на носки стоя – не больше пятнадцати повторений, выполненных корректно и четко. Поднимайтесь настолько высоко, насколько это возможно, до такой степени, что икры почти сводит судорогой. Теперь попробуйте подняться еще выше, а затем опуститесь до самого низа, растягивая икроножные мышцы. Старайтесь опускаться как можно ниже, возможно это будет непросто поначалу, однако спустя одну-две тренировки икры растянутся, и все получится. Амплитуда движения должна быть полной. Не торопитесь выполнить все повторения, полностью почувствуйте то, что вы делаете.

Теперь встаньте на одну ногу и поднимите вторую, расслабьте икроножную мышцу и потрясите ногой – мышца должна свободно болтаться. Повторите то же самое другой ногой. Проведите такую процедуру два раза обоими ногами – что займет у вас не более восьми секунд – и немедленно сделайте еще восемь повторений подъемов на носки. Затем снова дважды потрясите ногами и сделайте восемь повторений подъемов, и еще раз – дважды потрясите и сделайте восемь повторений подъемов на носки. Таким образом, схема такая: 15 повторений, встряска, восемь повторений, встряска, восемь повторений, встряска и снова восемь повторений.

Сразу же после последнего сета, не прерываясь, начните выполнять частичные повторения. Это короткие движения в средней части амплитуды без дополнительного отягощения. Они быстрые в исполнении и с отбивом. Выполняйте их, пока икры не заноят. Подъем должен быть действительно с отбивом, а опускание только под весом вашего собственного тела. Носки ног не будут отрываться от поверхности блока, но в



Модель: Грег Смитерс (Greg Smyers) / Невис (Neveux)

верхней точке нагрузка на икры должна немного снижаться, благодаря инерции, а потом снова обрушиться на них при обратном движении.

После этого икры будут умолять о передышке, но не уступайте им. Выполните подъемы на носки на обеих ногах. На высшей точке подъема уберите одну ногу с платформы и медленно опуститесь на другой. Иными словами, выполните подъем на двух ногах, а опускание на одной. Теперь снова поднимитесь на двух ногах, и смените ногу для опускания. Продолжайте чередовать ноги, выполняя от 10 до 20 повторений, в зависимости от того, сколько сможете выдержать. Это будет один сет.

Передохните немного и повторите всю вышеописанную секвенцию, выполняя те же движения – от начала до конца. Перерыв между сериями не должен длиться более пяти минут. Во время перерыва слегка массируйте и встряхивайте икры, чтобы расслабить.

Выполняйте вышеперечисленные упражнения в течение двух недель, затем добавьте следующее к каждому сету: после выполнения подъемов на двух ногах/спуска на одной, сделайте еще один сет частичных повторений – энергичные движения с малой амплитудой с последующим раундом подъемов на двух ногах/спуска на одной.

Этой программы будет достаточно в течение первых двух или трех месяцев. Хотите добиться большего – добавьте еще один сет. Однако, спустя два-три месяца, вашим икрам понадобится передышка – дайте им восстановиться и снова приступайте к тренировкам. **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru