

Дейв Гудин (Dave Goodin)

КАК ОБОЙТИ ПРЕПЯТСТВИЯ

Вопросы и ответы

Вопрос: Я начал следовать трехдневному межсезонному сплиту (описанному в вашей онлайн книге), и мне удалось достичь прекрасных результатов, но недавно я случайно сломал палец в дружеской игре в баскетбол с моими приятелями. Следует ли мне подождать до тех пор, пока кость полностью срастется? Я беспокоюсь по поводу возможной потери мышц, которые с таким трудом набрал за последний год.

Ответ: Я прекрасно понимаю ваше беспокойство. От природы я сам худой, и если не тренируюсь, сразу же начинаю очень быстро терять мышцы. За прошедшие 30 лет серьезных занятий бодибилдингом самый длительный перерыв в занятиях у меня длился шесть недель – и за эти шесть недель я потерял почти 7 кг мышц. Пару раз случалось так, что у меня одновременно были травмы верхней и нижней частей тела, поэтому приходилось пару недель полностью



Модель: Дейв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevieux)

воздерживаться от тренировок. Обычно я сбрасываю около двух-трех килограммов за две недели отдыха, поэтому всегда искал возможность «обойти» травму и продолжить заниматься.

Во-первых, и это самое важное, вы должны проконсультироваться у своего лечащего врача на предмет того, когда вам можно будет возвращаться к занятиям с отягощением. Если у вас всего лишь тонкая трещина и нет серьезного повреждения мягких тканей, то вы вполне можете возвращаться к тренировкам через пару дней. Если же у вас полностью сломана кость и/или наличествуют серьезные повреждения мягких тканей, придется отложить занятия с отягощениями на пару недель или даже больше. Опять же, этот вопрос нужно решать с врачом. Опасность слишком быстрого возвращения к тренировкам состоит в том, что когда бы вы ни повредили ткани, вы практически всегда повреждаете заодно и мелкие сосуды. Именно по этой причине возникает отек и изменение цвета кожного покрова. Во время тренировки с отягощениями уровень кровяного давления повышается в разы, так как необходимо преодолевать сопротивление отягощения. Даже если вы тренируете совершенно иную часть тела, отсутствие надлежащего отдыха для мелких сосудов может спровоцировать ухудшение отека в поврежденной области только лишь за счет общего повышения давления. А усиление отека влечет за собой более длительный период реабилитации после травмы.

Вот почему так важно немедленно приложить к поврежденному участку лед и туго забинтовать конечность. Холод сузит кровеносные сосуды, так что кровь и лимфа будут меньше скапливаться вокруг повреждения. Давящая повязка также предотвратит скопление крови и лимфатической жидкости в поврежденных тканях. Чем лучше вам удастся уменьшить отек, тем быстрее организм оправится после травмы. Так что крайне важными являются меры по предотвращению отека поврежденной области. Опять же, все вопросы уточняйте у лечащего врача.

Как я уже говорил, на протяжении бодибилдерской карьеры мне часто приходилось тренироваться при наличии травм, так что свою долю я получил вполне! К сожалению, у меня был тенденит, надрывы мышц и даже отрывы сухожилий (сухожилие бицепса в 1997 и подколенное сухожилие в 2007), но мое кредо всегда звучало так: 1. Я еще вернусь! и 2. Я не позволю себе потерь в размерах из-за травмы.

В 1997 году мне пришили на место сухожилие бицепса буквально за день до Рождественских каникул. Впереди были 10 дней отдыха после операции. Я знал, что без тренировок моя рука наверняка атрофируется, но был решительно настроен не допустить того же в отношении остальной мускулатуры. Следующие три недели после операции я не мог двигать рукой из-за боли, так что сосредоточился на тренировках ног и левой руки.

Спустя три недели, когда боль ослабела, я начал нагружать верхний плечевой пояс теми упражнениями, которые мог выполнять с гипсом на одной руке. Я использовал тренажер пек-дек для проработки груди, старый-добрый тренажер Наутилус для пуло-

Когда в 2007 году у меня произошел отрыв подколенного сухожилия, события развивались следующим образом: в пятницу утром мне сделали операцию по его сшиванию, в понедельник я вернулся на работу, а во вторник приступил к тренировкам. Окружающие были поражены, что я все еще таскался в зал, тяжело там занимался и, вдобавок, еще и сидел на диете. Я говорил им примерно следующее: «Я в курсе, что моя левая нога потеряет в размерах. Но все остальное тело – нет!»

веров, чтобы нагрузить латеральные мышцы, и тренажер для подъемов рук в стороны для работы на плечи. Я привязывал тросы тренажеров напрямую к гипсу, чтобы задействовать максимальное количество мышц правой стороны тела.

В итоге, моя правая рука атрофировалась даже в большей степени, чем я рассчитывал. Я потерял десять сантиметров за шесть недель ношения гипсовой повязки. Мои грудь, плечо и спина также существенно потеряли в объеме, но все могло быть гораздо хуже, если бы я вообще не тренировался. Что еще более важно - мне удалось сохранить общую мышечную массу других частей тела и даже немного улучшить состояние левой руки, которая всегда была чуть-чуть меньше и слабее правой.

После того как мне сняли гипс и дали «зеленый свет» на возвращение к тренировкам, я сразу понял, что дорога назад будет тяжелой, но я также знал, что «мышечная память» мне поможет. Первые пару дней я делал подъем на бицепс с гантелью в 500 грамм. Потом перешел к весу 1,5 килограмма. К счастью, Hyde Park Gym располагал отличным гантельным

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



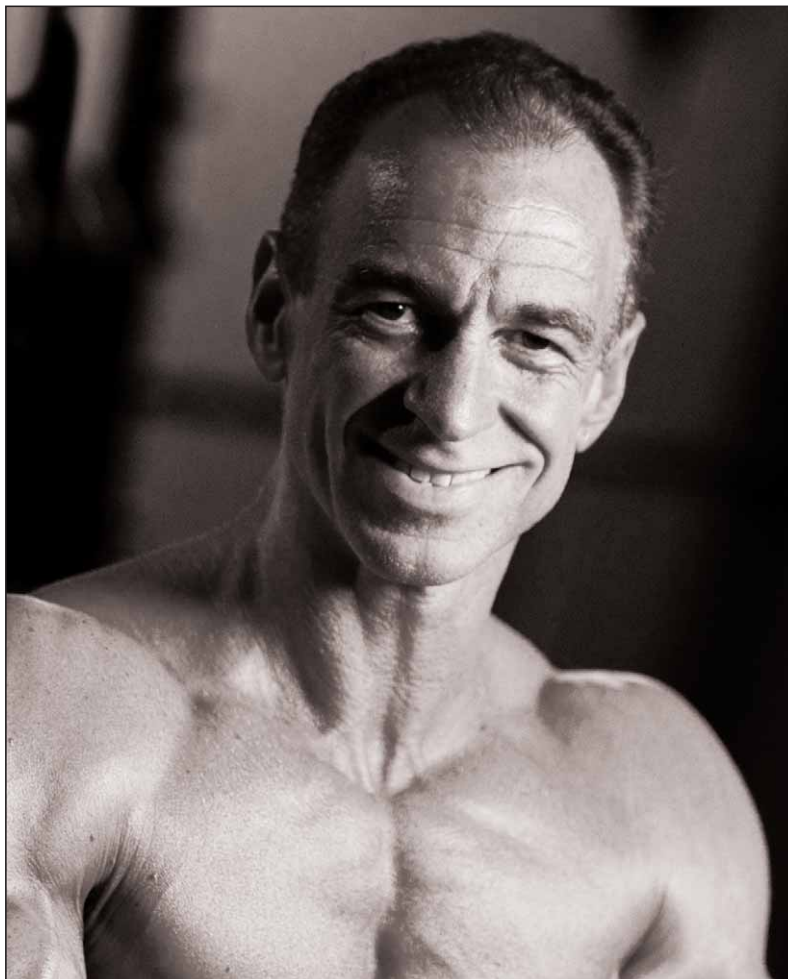
ИЛЬЯ ВАРОВ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin) / Невье (Nevyeh)

рядом с шагом в 1 кг, начиная с 2-килограммовой гантели. Вскоре я уже мог поднимать на бицепс 1 кг каждые три-четыре дня.

Через восемь недель после возобновления тренировок я вернул 6,4 см в обхвате бицепса, а также продолжал уверенно наращивать потерянную массу правой стороны плечевого пояса. Так как я продолжал тренировки, даже будучи в гипсе, то мне удалось принять участие в гостевом позировании уже через 10 недель после снятия повязки, и вряд ли кто-нибудь смог бы тогда сказать, что у меня вообще была травма.

Когда в 2007 году у меня произошел отрыв подколенного сухожилия, события развивались следующим образом: в пятницу утром мне сделали операцию по его сшиванию, в понедельник я вернулся на работу, а во вторник приступил к тренировкам. Окружающие были поражены, что я все еще таскался в зал, тяжело там занимался и, вдобавок, еще и сидел на диете. Я говорил им примерно следующее: «Я в курсе, что моя левая нога потеряет в размерах. Но все остальное тело – нет!».

Всего через две недели после операции я уже выступал с гостевым позированием на NPC Capital of Texas, а спустя еще 12 недель – на NPC Ironman Natural в городе Джуно, Аляска. На Austin show я пришел на двух костылях и позировал в ортезе на левой

ноге. Я действительно очень не хотел пропустить возможность поехать в Джуно и разочаровать своих фанатов.

В течение первых нескольких недель после операции я внес коррективы практически во все упражнения, включая и упражнения для верхнего плечевого пояса. Мне пришлось в большей мере использовать тренажеры, так как я не мог держать равновесие за счет ног и, к тому же, нужно было следить за тем, чтобы не нагружать больную ногу во время подъема веса.

Опять же, когда врач наконец-то разрешил мне нагрузки на левую ногу, у меня была задача реабилитировать только одну поврежденную конечность. Я начал с экстензий и сгибаний ног без веса. Я повышал веса очень постепенно, так как не хотел, чтобы сухожилие снова оторвалось от кости. Я использовал особую методику окклюзивного тренинга, о которой Лэй Нортон писал в IRON MAN, так что во время моего очередного гостевого позирования никто не мог сказать, что всего пару месяцев назад мне пришлось перенести операцию по сшиванию сухожилия бицепса. В действительности, когда я сказал об этом со сцены, люди засмеялись, принимая это за шутку.

Мораль этих историй в том, что вы должны четко уяснить: травма – это не то, что полностью выведет вас из

строю. Вам нужно дать поврежденным тканям немного отдохнуть, чтобы они могли адекватно реагировать на повышение кровяного давления во время тренировок, не усугубляя при этом отек пораженной области. После этого вы начинаете приспосабливать тренировки под конкретную травму. Как только травмированная часть тела полностью выздоровеет, и врачи дадут добро на возвращение к тренировкам, вы должны начинать наращивать нагрузку очень постепенно. Поскольку вы не допустили атрофии ни одной из мышечных групп, то вернетесь к прежней форме очень и очень быстро.

Конкретно в вашем случае со сломанным пальцем, я думаю, очень вероятно то, что вы вернетесь к тренировкам уже через пару дней – в том случае, если это была всего лишь трещина. Возможно, придется больше, чем обычно, пользоваться лямками для тяг, но это не страшно. В свою бытность подростком в старшей школе я как-то весь футбольный сезон играл со сломанным средним пальцем. Мы просто прибинтовывали его к указательному для стабилизации, так я и играл (правда, пропустил множество пасов из-за этого). Обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Я не врач.

Удачи на тренировках! Позже сообщите мне о том, как у вас идут дела.

Тяжело тренируйтесь и питайтесь правильно. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

