

# Ли Апперсон

## Профессиональный план развития пресса

### Кори Кроу (Cory Crow)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

На протяжении почти всей истории бодибилдинга тренировки пресса напоминали поедание хрустящих чипсов – сплошные кранчи... В таком подходе есть две проблемы: 1) выполнение кранчей за кранчами после очередной серии кранчей – занятие невеселое, и 2) несмотря на то, что кранчи довольно эффективны, они нагружают лишь одну область абдоминальных мышц, поэтому для полного развития и построения великолепного пресса этого упражнения не достаточно.

Но это не означает, что кранчи бесполезны. Возможно, это самое полезное упражнение в тренинге данной группы мышц. Дело просто в том, что сами по себе кранчи не являются полноценной тренировкой абдоминальных мышц. Задумайтесь вот о чем: когда вы читаете серьезную статью, посвященную тренировкам какой-либо части тела, одним из ключевых моментов является необходимость нагружать мышцы под разными углами. Тренировка трицепсов? Для получения полноценного роста позаботьтесь о том, чтобы нагрузить все три головки. Вы не можете ограничиться одними экстензиями. И точно так же не можете, выполняя лишь мертвые тяги, построить полноценную спину. Таким образом, для получения великолепного пресса необходимо нечто большее, чем просто кранчи.



Модель: Ли Алперсон (Lee Apperson)



И в этом нам поможет великолепный бодибилдерский тренинг пресса от Ли Апперсона, который составил трехуровневую программу с одной единственной целью: максимально развить абдоминальные мышцы.

Если вы увлекаетесь бодибилдингом, то уже, наверняка, слышали об этом спортсмене. Участвуя в соревнованиях с середины 80-х, он завоевал множество титулов, включая AAU Мистер Америка в 1994 и 1995 годах. Помимо этого, он победил на NPC Master's Nationals, благодаря чему получил карточку профессионала IFBB. Но титул IFBB ему еще только предстоит. Для этого Ли готовится к выступлению на чемпионате World Professional Master's Championship, который пройдет в декабре в Майами-Бич, Флорида. Для достижения результатов в построении желаемой фигуры он тренируется по трехшаговой схеме, которую мы здесь приводим.

### Знакомство с Абдоминатором

Перед тем, как мы перейдем к деталям этих тренировок, Ли хочет дать несколько рекомендаций:

1. Данная программа разработана для тех, кто участвует в культуристических соревнованиях. В связи с этим она не включает в себя никаких прямых упражнений для косых мышц живота. Все дело в эстетике – если слишком сильно увеличить эти мышцы, вы будете выглядеть чересчур массивно. Ли говорит, что в случае консультирования, например, футболиста, он рекомендовал бы работать над всей абдоминальной зоной: «В этих дисциплинах главное – это функциональная сила, и прочность цепи зависит от наличия в ней слабых звеньев. Для атлетов некультуристических видов спорта крайне важно иметь хорошую силу всей середины корпуса. В этом и заключается отличие от тренировок бодибилдеров».

2. Рассматривайте число повторений для каждого уровня скорее как цель, нежели необходимость. «Вполне вероятно, что на первых тренировках вам не удастся достичь ста повторений, - предупреждает Ли. – Также возможно, что поначалу новички будут ощущать приличную болезненность в сгибателях бедра и других частях середины корпуса.



# НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

СУСТАВОВ  
СВЯЗОК  
КОЖИ  
НОГТЕЙ

**МИХАИЛ БЕКОВ**  
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



## ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции







## Тренировочная программа Ли Апперсона

### Начальный уровень

Кранчи на тренажере	3x20
Лягушачьи удары в висе	3x15
Цель: 100 повторений (общее число за тренировку)	

### Средний уровень

Подъемы корпуса (ноги согнуты и закреплены)	3x20
Подъемы прямых ног и корпуса лежа (на коврике)	3x25
Кранчи в тренажере в упоре на локтях	3x30
Цель: 200 повторений (общее число за тренировку)	

### Продвинутый уровень

Кранчи на тренажере	3x33
Подъемы корпуса (ноги согнуты и закреплены)	3x20
Скручивания корпуса в стороны сидя на наклонной скамье (бицепсы бедер и икры закреплены)	2x20
Подъемы ног на наклонной скамье (угол наклона 45-60 градусов)	3x33
Цель: 300 повторений (общее число за тренировку)	

Продолжайте работать. Как только сила середины корпуса окажется на уровне, вы увидите реальные результаты».

3. Ни одна из существующих тренировочных программ не даст вам полноценного пресса, если вы не будете правильно питаться и тренироваться. Факт в том, что пресс есть у всех. У большинства людей он просто скрыт под слоем подкожного жира.

А теперь приступим к тренировкам.

### Начальный уровень

Кранчи на тренажере	3x20
Лягушачьи удары в висе	3x15
Цель: 100 повторений (общее число за тренировку)	

Одно из достоинств данной программы в том, что ее легко выполнять. К примеру, возьмем кранчи на тренажере: «В любом спортзале есть какой-нибудь тренажер для абдоминальных мышц, - говорит Ли. - Ноги закрепляются, руки убираются за голову, и, таким образом, вы выполняете кранчи под небольшим углом».

Есть еще «секретный» профессиональный трюк: во время этого упражнения обязательно нужно выдыхать с силой. Вот как это объясняет Ли: «Выталкивайте воздух из легких с силой, намеренно. Выдох должен быть слышим». Эффективность кранчей на тренажере зависит от контроля дыхания не менее, чем от техники движения. Простой усиленный выдох – представьте пневматический тормоз гру-



3x20 = 60 повторений

3x15 = 45 повторений

В итоге это составляет 105 повторений.

Как только сможете делать это относительно легко, переходите на следующий уровень. Помните, что поначалу вы будете ощущать мышечную болезненность в таких частях тела, как бедра, спина и так далее. На данном этапе крайне важно продолжать работу, пока абдоминальные мышцы не начнут в нее включаться. А как только доберетесь до цели, двигайтесь дальше.

### Средний уровень

Подъемы корпуса (ноги согнуты и закреплены)	3x20
Подъемы прямых ног и корпуса лежа (на коврик)	3x25
Кранчи в тренажере в упоре на локтях	3x30
Цель: 200 повторений (общее число за тренировку)	

На данном этапе прогрессия становится серьезной. Бесконечные кранчи, выполняемые в три подхода, теперь в прошлом, а на

зовика – заставляет абдоминальные мышцы сокращаться. Если вы вдыхаете во время выпрямления и выдыхаете во время подъема корпуса, то вы уже на шаг впереди других тренирующихся в вашем спортзале.

Ключевой момент лягушачьих ударов в вися заключается в умеренности хвата. Ах, да, и в кистевых ремнях. «Для этой тренировки вам определенно понадобятся кистевые ремни, – объясняет Ли. – Ни у кого нет такой силы хвата, чтобы обойтись без них». Таким образом, вися на перекладине с закрепленными в ремнях руками,

подтягивайте ноги вверх, к груди, сгибая их в коленях. И вновь во время подъема ног нужно делать вышеупомянутый силовой выдох, который заставит абдоминальные мышцы сократиться. Не обращайте внимания на удивленные взгляды в вашу сторону – если станете следовать этому принципу, то на пляже на вас будут смотреть уже с восхищением.

Ваша цель – «игра», как называет ее Ли, должна заключаться в выполнении этих двух упражнений до тех пор, пока в общем не получится 100 повторений, как указано в примере:

их месте –разнообразная тренировочная схема для серьезной работы над всей брюшной областью.

Однако перед тем как перейти к выполнению подъемов корпуса, остановитесь и подумайте над очередным указанием Ли: «Здесь имеются в виду не старомодные подъемы корпуса на наклонной скамье и с ногами под перекладиной. Мы говорим о выполнении подъемов корпуса лежа на полу с согнутыми в коленях ногами, расположенными на приподнятой плоской поверхности. Ключевой момент – это безопасность. Убедитесь в том, что икры плотно лежат на опорной поверхности. Неправильная техника упражнения и отсутствие упора в полных подъемах корпуса могут вызвать травму спины».

К тому же, теперь вам уже не нужно напоминать о выдохе на подъеме, не так ли?

Чтобы правильно выполнять подъемы прямых ног и туловища лежа представляйте себе ныряльщика, который, готовясь к прыжку, соединяет пальцы рук с пальцами ног. Это ритмичное упражнение. «Вы не сможете, подняв ноги и туловище, удерживать эту позицию», - говорит Ли. Это очень сложное движение. Даже

Ли, который какое-то время их не делал, на фотосессии был удивлен сложностью выполнения таких подъемов в полной амплитуде.

Кранчи в тренажере в упоре на локтях называют по-разному. Наиболее распространенное название и, к тому же, неправильное – это кранчи на римском стуле. Однако Ли утверждает, что римский стул – это вообще-то тренажер для гиперэкстензий. Также немного сбивает с толку слово «кранчи», поскольку данное движение очень похоже на лягушачьи удары в схеме для начинающих, только руки здесь неподвижно располагаются по бокам, а спина прижата к спинке тренажера.

И вновь цель в 200 повторений – это лишь стремление. Как только вы начнете комфортно чувствовать себя в упражнениях и неуклонно приближаться к цели, переходите на более высокий уровень.

#### Продвинутый уровень

Кранчи на тренажере	3x33
Подъемы корпуса (ноги согнуты и закреплены)	3x20
Скручивания корпуса в стороны сидя на наклонной скамье (бицепсы бедер и икры закреплены)	2x20
Подъемы ног на наклонной скамье (угол наклона 45-60 градусов)	3x33

Цель: 300 повторений (общее число за тренировку)

Ли использует это схему в последнее время, тренируясь с целью завоевания титула IFBB. При взгляде на список упражнений в глаза сразу бросаются старые добрые кранчи на тренажере. Однако разница в том, что здесь вы удваиваете рабочий вес по сравнению с начальным уровнем, и, к тому же, выполняете больше повторений. Таким образом, после выполнения продвинутой схемы вы будете чувствовать усталость, как после тяжелой работы.

Второе упражнение – это подъемы корпуса. Однако Ли предлагает небольшое изменение – выполнять их на скамье для жимов лежа с закрепленными голеними и верхом спины, выходящим за край скамьи. Вот как он это объясняет: «Вы можете лечь так, чтобы верх спины свисал со скамьи и опускался ниже уровня параллели полу. Поначалу это будет казаться сложным из-за ощущения нестабильности. Пусть напарник придерживает ваши ноги. Настоящее действие подъемов корпуса возникает в нижней точке амплитуды движения, а не в верхней, когда на помощь приходит гравитация». Ключевой момент для продвинутых тренирующихся заключается в том, что нужно работать против гравитации и заставлять абдоминальные мышцы поднимать тяжелый вес.





Третье упражнение, скручивания корпуса в стороны сидя на наклонной скамье, задействует старую добрую наклонную скамью, упоминаемую выше. Крайне важно установить угол наклона, по крайней мере, 45 градусов. Очевидно, что простые повороты из стороны в сторону в положении сидя нам особо не помогут. Здесь вы вновь должны работать против силы притяжения, чтобы достичь хороших результатов. Крепко закрепив ступни, сядьте под необходимым углом и выполняйте скручивания из стороны в сторону. Поворот с одной стороны в другую и обратно считается одним повторением.

И последний ключевой момент для данного упражнения – это дыхание. Выдыхать здесь тоже нужно с силой. Поскольку движение состоит из двух частей, то нужно выполнять два сильных, быстрых, форсированных выдоха. Воображаемый образ, который помог бы вам ухватить суть такого дыхания –

это боксер, выполняющий серию из двух коротких ударов, то есть, двойку.

Последнее упражнение данной схемы Ли считает абсолютным лидером – подъемы ног на наклонной скамье. К счастью, симпривизировать оборудование для этого движения довольно просто. Ли говорит: «Если вы не можете найти необходимое оборудование в вашем спортзале, попробуйте следующее: возьмите наклонную скамью и перетащите ее к тренажеру Смита. Установите гриф на необходимом уровне, чтобы хват за головой был удобным, и приступайте к работе».

Крайне важен надежный и удобный хват. Чем меньше усилий вы прилагаете к хвату, тем больше фокус на абдоминальных мышцах. Не тратьте время, отведенное на работу над прессом, на свои предплечья – этим займетесь в день тренировки рук.

И последняя фраза Ли: «Будет ощущаться болезненность, но эта боль хорошая, поскольку является результатом приложенных усилий».

Усилие. Хорошее слово для завершения. Старая поговорка имеет смысл и в бодибилдинге: «Что посеешь, то и пожнешь». Если вы играете в железную игру по-честному, соблюдаете диету и ведете направленный на получение максимальных результатов образ жизни, то обязательно получите то, чего заслуживаете. **IM**

# ЮНЫЙ АТЛЕТ

НОВАЯ ЛИНИЯ

**БАТОНЧИКОВ**

**для Юных Атлетов!**



# Лучший Завтрак!

Без подсластителей и ГМИ!

+ 10 витаминов!

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)