



# МАКСИМАЛЬНАЯ МАССА

Отрывок 4: Максимальные размеры ног

**Стив Холман и Джонатан Лоусон  
(Steve Holman & Jonathan Lawson)**  
**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

Модель: Обладил Лукас (Osaioli Lucas)



## Максимальные размеры квадрицепсов

Человеческий организм лучше всего функционирует во время действий, синхронизирующих группы мышц для выполнения естественных движений, которые могут быть необходимы для выживания. А что может быть более необходимым для выживания, чем прыжок от голодного атакующего тигра? (Зигфрид и Рой без сомнения согласились бы.) Прыжок – это мощная демонстрация командной работы двух самых больших частей тела – квадрицепсов и ягодичных мышц. Благодаря согласованной силе, мышечные волокна задействуются максимально, поэтому для построения квадрицепсов необходимо нагружать прыжок, то есть, тяжело приседать!

Говорите, что роняете гриф, когда повторения становятся тяжелыми, или не ощущаете работу бедер? Возможно, у вас неправильная техника или имеется проблема с рычажностью, вызванная особым телосложением. К примеру, длинные ноги обуславливают слишком большую амплитуду движения. Когда вес становится тяжелым, корпус отклоняется вперед, вследствие чего низ спины и ягодицы могут взять на себя основной стресс.

С более короткими ногами получаются мощные приседания, поэтому атлеты, обладающие такими ногами, с помощью этого упражнения обычно строят большие квадрицепсы, но им также необходимо соблюдать правильную технику. Коротконогие люди могут легко расположить гриф на спине немного ниже, использовать более широкую постановку ног, а также поднимать вес с помощью ягодичных мышц и небольшой помощи со стороны выпрямителей спины.

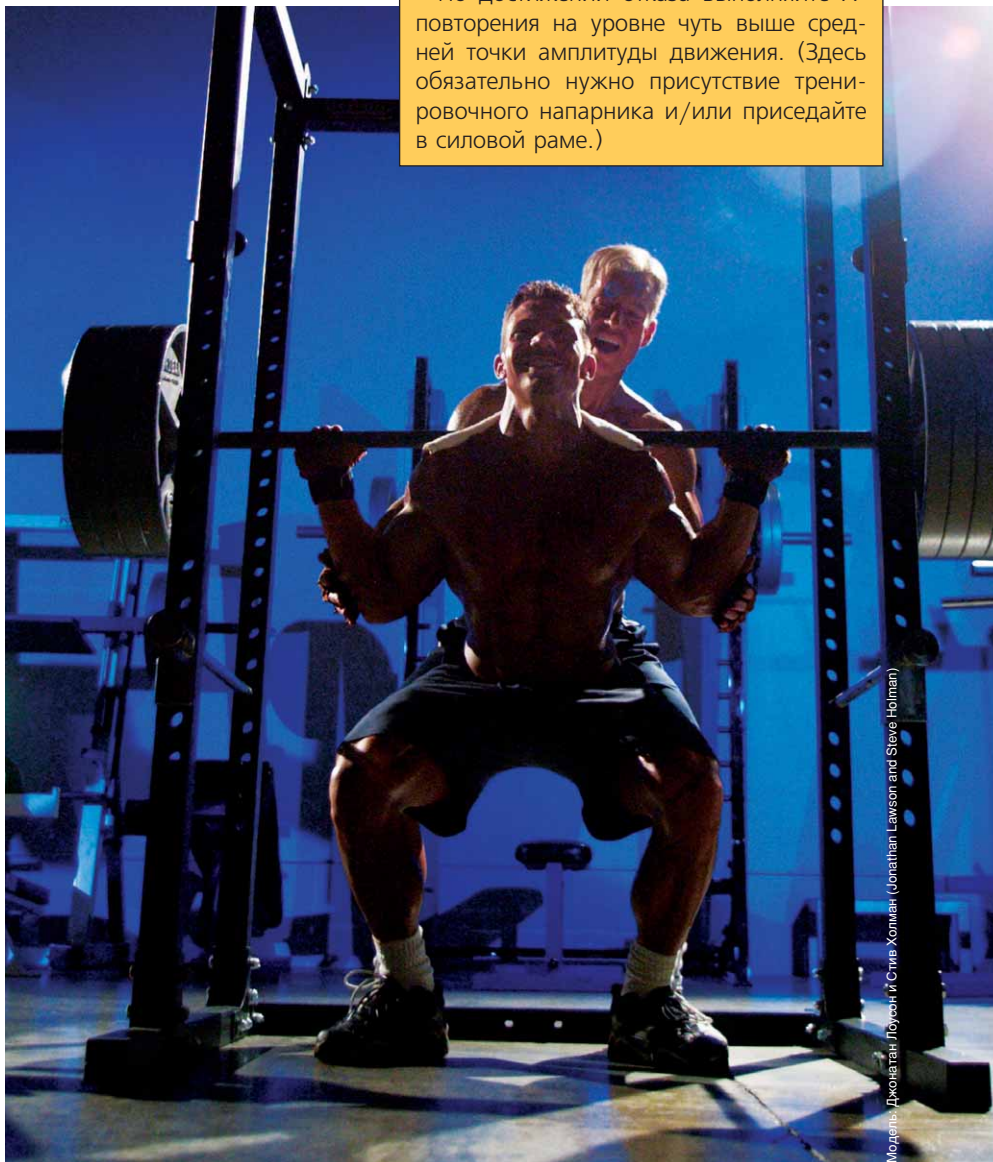
В связи с этим приходим к выводу, что если вашей целью является развитие квадрицепсов, то нужно минимизировать работу ягодичных мышц. (Тренировки на мощность в отличие от наращивания мышц – это другая история.) В стандартных приседаниях со свободным весом, где корпус

нужно держать практически перпендикулярно по отношению к полу – небольшой наклон вперед приемлем и не так сильно воздействует на спину, – постановка ног слегка шире плеч, а ступни развернуты наружу под углом 45 градусов. Не стоит располагать гриф слишком низко на спине. Он должен лежать на середине верхней части трапеций, чуть выше задних головок дельтоидов. Приседайте таким образом, чтобы ягодичные опускались ниже уровня коленей, и не допускайте отбива.

Возможно, ближе к отказу вы перестанете ощущать движение в квадрицепсах, но как раз здесь в работу включаются X-повторения. Когда вам не удастся выполнить еще одно полное повторение, присядьте до уровня чуть выше

## Приседания с использованием X-повторений

- Положите гриф на трапеции чуть ниже основания шеи.
- Во время движения сохраняйте низ спины прямым.
- Смотрите прямо.
- Приседайте до уровня чуть ниже параллели бедер полу.
- Не наклоняйтесь вперед слишком сильно; сохраняйте максимально возможное вертикальное положение корпуса во время подъема в позицию с почти выключенными коленями.
- Не делайте пауз в верхней или нижней точке амплитуды и не допускайте отбива.
- По достижении отказа выполняйте X-повторения на уровне чуть выше средней точки амплитуды движения. (Здесь обязательно нужно присутствие тренировочного напарника и/или приседайте в силовой раме.)



Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман (Jonathan Lawson and Steve Holman)

## Фронтальные приседания в тренажере Смита с выставленными вперед ногами и использованием X-повторений

- Расположите гриф на фронтальных дельтоидах и перекрестите на нем руки.
- Поставьте ступни примерно на тридцать сантиметров перед бедрами.
- Ширина постановки ног должна быть на уровне плеч, а ступни необходимо развернуть наружу на 45 градусов.
- Во время движения низ спины должен оставаться прямым.
- Смотрите вперед.
- Присядайте до уровня чуть ниже параллели бедер полу.
- Не наклоняйтесь вперед, сохраняйте максимально вертикальное положение корпуса.
- Не делайте пауз в верхней или нижней точке амплитуды движения.
- По достижении отказа выполняйте X-повторения в одной трети полной амплитуды от позиции выключения коленей.

Альтернатива: если фронтальные приседания вам неудобны, можете выполнять вышеописанное упражнение, но с грифом за головой, однако не забывайте постоянно следить за вертикальным положением корпуса.

средней точки амплитуды и выполняйте пульсации в диапазоне 5-10 сантиметров, пока боль не станет невыносимой. Таким образом X-повторения продлевают сет. А если конкретнее, то они увеличивают время под нагрузкой быстросокращающихся волокон квадрицепсов на среднем участке амплитуды, а это очень эффективно сказывается на мышечном росте.

Если даже после X-повторений у вас сохраняются проблемы с ощущениями в квадрицепсах, то, возможно, вы относитесь к тем тренирующимся, которые находят приседания неудобными. В этом случае вам необходимо попробовать другое оборудование для приседаний. Длинноногие тренирующиеся часто находят тренажер Смита лучшей альтернативой. Вы можете поставить ступни слегка впереди бедер так, чтобы корпус оставался вертикальным по всей амплитуде движения. Выполняемая в конце подхода и примерно на трети от верхней точки амплитуды техника X-повторений гарантирует, что вы ощутите

движение в квадрицепсах. Также в вашем случае может помочь гак-тренажер. В обоих этих альтернативных упражнениях не выставляйте ноги слишком далеко вперед, иначе вы сместите большую часть нагрузки на бицепсы бедер и ягодичные мышцы, даже если торс останется в абсолютно перпендикулярном положении. Все дело в рычажности.

## Максимальные размеры бицепсов бедер

Последний комментарий был намеком на лучшее и самое естественное движение для бицепсов бедер. Ус-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)





Модель: Стив Холман (Steve Holman)

пели его ухватить? Бицепсы бедер работают сообща с ягодичными мышцами и квадрицепсами, когда ступни выставлены далеко вперед, как в приседаниях в тренажере Смита с выставленными вперед ногами, при этом лучшей является вариация фронтальных приседаний.

Согласно исследованиям с использованием MRI, фронтальные приседания лучше нагружают бицепсы бедер – полусухожильные мышцы и двуглавые мышцы бедра – по сравнению с обычными приседаниями в тренажере Смита, вероятно вследствие более вертикального положения корпуса во фронтальных приседаниях и небольшого смещения бедер вперед во время движения. Конечно, они также в некоторой степени нагружают и квадрицепсы, поэтому лучшим вариантом завершения тренировочного протокола для квадрицепсов станут фронтальные приседания в тренажере Смита с выставленными вперед ногами.

Между прочим, исследования с использованием MRI также показывают, что жимы ногами с высокой постановкой ног на платформе не нагружают бицепсы бедер, по-

этому они не смогут стать хорошей заменой. Без сомнения вся суть заключается в положении корпуса – в жимах ногами угол по отношению к ногам составляет практически 90 градусов, вследствие чего ограничивается амплитуда движения.

А как насчет выпадов, еще одного популярного упражнения для бицепсов бедер? Анализ с применением MRI показывает, что в этом движении они практически не участвуют. И вновь, дело, вероятнее всего, в положении корпуса.

Теперь вы понимаете, почему бицепсы бедер так тяжело развивать. Лучшее компаундное упражнение – это не то, которое нравится многим, и практически каждое упражнение, которое, по общему мнению, нагружает бицепсы бедер с мышечной синергией, на самом деле этого не делает. Их практически не задействуют даже мощные приседания со штангой. Большинство тренирующихся прорабатывают бицепсы бедер только с помощью сгибаний ног, изолирующего упражнения, но некоторые исследования с использованием MRI показывают, что многие тренажеры

для сгибаний ног нагружают только полусухожильную мышцу бицепсов бедер, оставляя без внимания двуглавую мышцу бедра. Вывод: используйте фронтальные приседания в тренажере Смита с выставленными далеко вперед стопами.

Ах, да, и, конечно же, обязательно выполняйте X-повторения, чтобы максимизировать рост. Точно так же, как в обычных приседаниях, опускайтесь на треть от верхней точки амплитуды движения и выполняйте мощные пульсации в диапазоне 5-10 сантиметров. Думайте о том, чтобы задействовать бицепсы бедер в каждом X-повторении, и приготовьтесь наращивать мышечную массу.

## Максимальные размеры икр

Икры – одна из самых упрямых частей тела, и для этого есть серьезная причина. В спортзалах нет таких упражнений с отягощениями, которые бы напрямую воздействовали на естественные траектории движения икр, и это объясняет, почему так

много людей испытывают проблемы с их построением. В тренировках с отягощениями вся работа над икрами является изолирующей. Задумайтесь об этом. Подъемы на носки стоя, подъемы на носки стоя в наклоне, подъемы на носки сидя. Это все равно, что пытаться построить квадрицепсы, используя лишь экс-

тензии ног. Конечно, люди с первоклассной генетикой могут нарастить большое количество мышечной массы с помощью лишь изолирующих упражнений, но большинству необходимо использовать более естественные, компаундные движения.

Между прочим, мышцы голеней, прежде всего, используются для пе-

редвижения, а уже потом для равновесия. Каким образом вы тренируете функцию передвижения? Для этого вам необходимо ходить или бегать. Каким образом вы увеличиваете сопротивление? Постепенным наращиванием темпа, интервальными спринтами или подъемом в гору.

Если вы один из тех счастливицков, которые имеют генетическую предрасположенность к объемным икрам, то можете обойтись несколькими подходами подъемов на носки. Если вы к ним не относитесь, как и большинство из нас, то вам нужно выполнять некоторую подвижную работу – движущаяся дорожка, ходьба на свежем воздухе, бег и так далее – а затем добавить к ней изолирующие упражнения для икр.

Если у вас проблемы с коленями, и вы не можете бегать, то прекрасной заменой будет езда на велосипеде. Используйте велосипедный тренажер и толкайте педали основаниями пальцев стопы. Попробуйте спринты: интенсивная быстрая езда в течение 30 секунд чередующаяся с ездой с размеренной скоростью так же в течение 30 секунд. Можете делать это и на обычном велосипеде, катаясь на свежем воздухе.

А что насчет X-повторений? Используйте их в изолирующих упражнениях, выполняемых в спортзале, таких как жимы носками в тренажере для жимов ногами. Попробуйте выполнять мощные пульсирующие повторения в диапазоне 5-10 сантиметров в конце сета с пятками, расположенными на одном уровне с платформой для ног или слегка ниже.

Примечание: после того, как был написан этот текст, мы открыли одно мультисуставное упражнение для икр, которое довольно эффективно имитирует двигательную активность: жимы носками в тренажере для жимов ногами с толчком коленями. Когда вы опускаете платформу в растянутую позицию икр, одновременно сгибайте колени, как будто выполняете жим ногами в верхней трети амплитуды. Затем, когда выжмете вес пальцами ног, выпрямите колени. Это должно быть быстрое, взрывное движение без пауз в верхней или нижней точке амплитуды. Таким образом, должны получиться ритмичные жимы носками с одновременным разгибанием коленей. **IM**



Модель: Уитни Рейд (Whitney Reid)