

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

НАКАЧАТЬ БОЛЬШИЕ РУКИ

Вопросы и ответы

Вопрос: Я занимаюсь скоростно-выносливыми видами спорта, поэтому, как мне кажется, мои мышцы плохо отзываются на высокоповторные тренировки. Посоветуйте хорошую тренировочную программу, которая позволит мне быстро накачать руки?

Ответ: Есть хороший способ – это использование низкоповторных тренировочных схем с удержанием рабочей мышцы под нагрузкой около 20 секунд с одновременным сокращением интервалов отдыха между подходами. Это секретная программа, которую я обычно храню надежно спрятанной в моих армейских берцах. А раз так, то, прежде чем мы приступим

к ее обсуждению, пообещайте никому о ней не рассказывать.

Для начала займемся трицепсами:

- 1) Отжимания от пола: 5/0/X/0 темп, 5x2
Отдых 10 секунд
- 2) Угол 30 градусов, трицепсовые экстензии средним хватом: 4/0/X/0 темп, 5x4
Отдых 10 секунд
- 3) Трицепсовые экстензии с супинацией, средних хват: 3/0/X/0 темп, 5x6
Отдых 10 секунд
- 4) Французский жим стоя средним хватом: 2/0/X/0 темп, 5x8

Отдых 120 секунд

Теперь для бицепсов:

- 1) Подтягивания обратным хватом: 5/0/X/0 темп, 5x2
Отдых 10 секунд
- 2) Сгибания рук на скамье Скотта под углом 45 градусов средним хватом: 4/0/X/0 темп, 5x4
Отдых 10 секунд
- 3) Концентрированные подъемы на бицепс Зоттмана гантелей с толстой рукоятью без супинации сидя: 3/0/X/0 темп, 5x6
Отдых 10 секунд
- 4) Сгибания рук с гантелями с толстой рукоятью лежа на скамье под углом в 45 градусов: 2/0/X/0 темп, 5x8
Отдых 120 секунд

Идея в том, что в данном случае, хотя и выполняются низкоповторные сет, из-за коротких промежутков отдыха между ними в процессе тренировки в мышцах образуется большее количество лактата. Также, по причине большого количества подходов, вам нужно таким образом подобрать рабочий вес, чтобы суметь выполнить все требуемые повторения за сет. К примеру, если вам нужно сделать пять сетов по два повторения, то следует использовать вес, который будет максимальным не для двух повторений, а для, скажем, четырех. Если вы



Модель: Лукас Олладил (Lucas Olladil) / Невье (Nevie)

ЮНИЙ АТЛЕТ

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

JUNIOR ATHLETE



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR

не можете выполнить требуемое количество повторений в двух последних сетах вышеуказанной тренировочной программы, то она для вас пока слишком сложна.

Те, кто уже знаком с моим подходом к работе, знают, что мои тренировочные программы базируются на двух принципах: аккумуляция (увеличение объема тренинга) и интенсификация (увеличение интенсивности тренировок). Две вышеприведенные программы как раз задействуют фазу аккумуляции.

Вопрос: Что вы думаете по поводу использования жимов над головой вместо тяжелоатлетического толчка в качестве базового упражнения – ведь жим гораздо проще в плане выполнения по сравнению с толчком?

Ответ: Вау! Если бы вы следили за историей развития тяжелой атлетики, то знали бы, что после исключения жима над головой из спортивной программы выступлений в 1972 году он претерпел

существенные изменения и стал одним из сложнейших и важнейших упражнений для спортсменов, работающих на скорость.

На заре развития тяжелой атлетики рывок, толчок и подъемы на грудь считались «скоростными движениями» в противовес жиму над головой, который тогда был мерилем абсолютной силы. Жимы выполнялись предельно строго и требовали грандиозного развития силы плеч и трицепсов – до тех пор, пока правила не поменялись.

Хотя сейчас сложно сказать, кто первым изобрел современную версию тяжелоатлетического жима над головой, чаще всего таковым называют американского тяжелоатлета Тони Гарси. Гарси представлял США на Олимпийских Играх 1960 и 1964 годов и тогда же установил два национальных рекорда Америки в категориях 67 и 75 кг.

В современной версии тяжелоатлетических жимов после взятия веса на грудь вы должны встать ровно, полностью выпрямив ноги. В этот момент судья дает сигнал начать выполнять жим. Вы немного отклоня-

етесь назад и одним мощным движением выжимаете вес вверх, удерживая равновесие тела за счет подвздошно-поясничных мышц и мышц пресса, после чего вновь чуть отклоняетесь назад – весьма «скользящий» момент, который может быть засчитан за нарушение. Такая техника облегчит вам выполнение жимового движения и позволит пройти «мертвую точку».

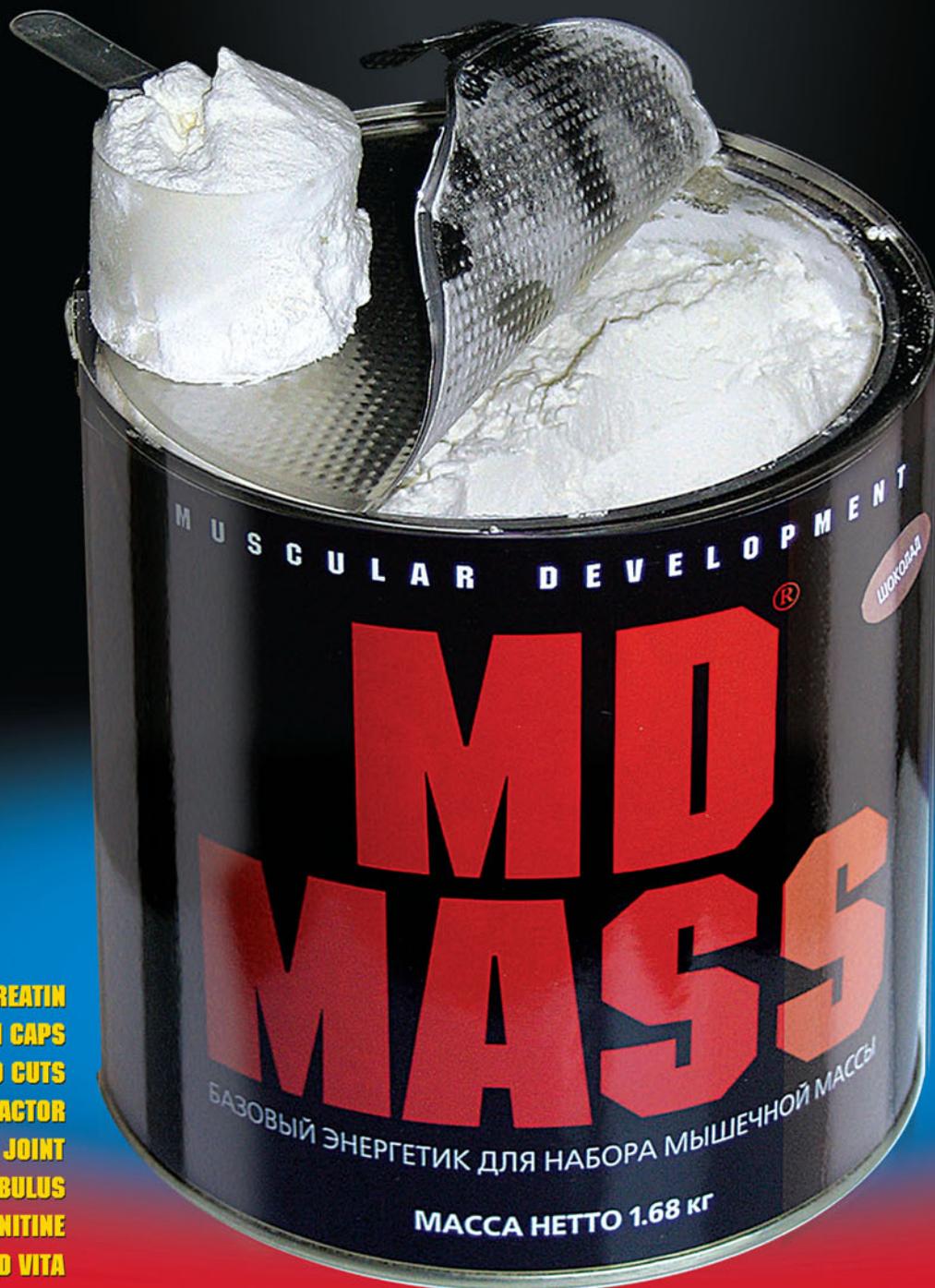
Современный олимпийский жим оказался весьма сложным упражнением для освоения, но и в нем было установлено множество рекордов. В 1936 году немецким атлетом Шепом Мангером был преодолен рубеж в 136 кг, а спустя 19 лет Пауль Андерсон выжал уже 181 кг. В 1962 году русским спортсменом Юрием Власовым был побит новый рекорд – 186 кг. Атлеты ставили все новые и новые рекорды и спустя 10 лет великий Василий Алексеев выжал штангу в 241 кг! Также, в категории 90 кг рекорд 1962 года был установлен русским атлетом Василием Степановым – 159,4 кг, но уже спустя 10 лет его соратник Давид Ригерт улучшил достижение на 39 кг, подняв над головой 198 кг. В противоположность этому, рекорды в толчке устанавливались куда медлен-



Модель: Крис Гетин (Kris Gehlin)/Невье (Neveux)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru

нее. В тот же самый 10-летний период увеличение рекорда составило всего 17,9 кг в категории 90 кг и 27 кг – в супертяжелой весовой категории.

Чтобы ответить на ваш вопрос, скажу, что тяжелоатлетический жим стоя – отличное упражнение, которое позволит «получить максимум за те же деньги», но профессиональному тяжелоатлету не стоит на нем акцентироваться, так как механизм движения в жиме все же существенно отличается от толчка и рывка. В целом же, тяжелоатлет должен быть способен выполнить жим над головой с 48-52 процентами от того веса, который он использует при выполнении толчка.

Вопрос: Знаю, что вы как-то давали совет, как можно прицельно воздействовать на косые медиальные широкие мышцы бедра. Теперь же подскажите, возможно ли проработать латеральную широкую мышцу бедра, чтобы создать более четкую сепарацию внешней поверхности бедер?

Ответ: На своде стопы расположено наибольшее количество рецепторов активации широкой латеральной мышцы бедра, и есть два отличных упражнения для усиления нагрузки на данную мышцу – это приседания и жимы ногами с широкой постановкой ног. Начните с них.

Вопрос: Я занимаюсь бразильским джиу-джитцу. Какие силовые упражнения наиболее всего подходят для этого вида спорта?

Ответ: Исследования с участием шести национальных команд подтвердили, что жим лежа является лучшим упражнением для бразильского джиу-джитцу. Другие упражнения включают в себя тяжелоатлетический рывок и подтягивания супинированным хватом.

Вопрос: Что вы думаете по поводу недавнего исследования, согласно которому приседания могут привести к переломам позвоночника у молодых атлетов?

Ответ: Результаты этого исследования были представлены в 2012 году на Ежегодной Конференции Североамериканского общества Здоровья Позвоночника. И чтобы еще больше нагнать страху по поводу недавно сделанного открытия, его авторы назвали свою работу «Новое исследование побуждает тинейджеров избегать приседаний при выполнении силовых упражнений». Даже если это и так, мне сложно составить мнение об исследовании, если единственное, что мне известно – это ряд каких-то абстрактных домыслов и релиз в газетах.

А вот то, о чем я знаю точно. Исследование не обладало сколько-нибудь точной методологией – его создатели просто проанализировали биомеханику самого движения. В эксперименте приняли участие 20 субъектов, а также была использована радиографическая модель, чтобы проанализировать нагрузку на поясничный отдел позвоночника и таз во время выполнения приседаний. Исследователи сделали вы-

В современной версии тяжелоатлетических жимов после взятия веса на грудь вы должны встать ровно, полностью выпрямив ноги. В этот момент судья дает сигнал начать выполнять жим. Вы немного отклоняетесь назад и одним мощным движением выжимаете вес вверх, удерживая равновесие тела за счет подвздошно-поясничных мышц и мышц пресса, после чего вновь чуть отклоняетесь назад – весьма «скользящий» момент, который может быть засчитан за нарушение

вод, что изменение осанки во время приседа может свидетельствовать о смещении межпозвоночных дисков, очень хрупких структур, располагающихся между дисками позвоночника и с большим трудом подлежащих восстановлению.

Исследование грешит отсутствием необходимой методологии и вместо этого опирается на мнения ученых, которые считают, что приседания теоретически способны вызвать вышеуказанные изменения. Так, глава исследования Джон МакКлеллан, M.D., из Центра Лечения Позвоночника в Небраске, Омаха, в одном из своих интервью заявил, что видел около 500 детей со смещением межпозвоночных дисков, и «чаще всего они упоминали, что получили травму при выполнении приседаний».

До тех пор, пока не будут опубликованы все детали исследования, я предпочту придерживаться позиции, подтвержденной ранее проведенными многочисленными исследованиями, результаты которых я считаю верными: силовые тренировки являются единственным верным путем увеличения силовых показателей и подготовки юных спортсменов к соревнованиям. **IM**

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru