

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

ПЕРЕСМАТРИВАЕМ ПРОГРАММУ НАРАЩИВАНИЯ ИКР

Вопрос: Существует ли специальная программа для икр, способная помочь даже в том случае, когда другие схемы бессильны?

Ответ: Перед тем как перейти к специальной программе, нужно разобрать несколько немаловажных моментов. Представляю вашему вниманию четыре главные причины плохого развития икр:

1. **Пренебрежение.** Тренируете игры столь же серьезно, как и бицепсы, только не перетренируйте их, - и они обязательно улучшатся, насколько это позволит генетика.

2. **Плохой генетический потенциал.** У некоторых людей высокие икры – длинные сухожилия в нижней точке прикрепления и короткий участок для мышц наверху. Если вы унаследовали такие икры, то ваш потенциал будет меньше среднего.

3. **Неэффективный тренинг.** Некоторые бодибилдеры сильно перетренировывают икры, что препятствует их росту. Другие атлеты уделяют чрезмерное внимание подъемам на носки сидя, которые нагружают в основном камбаловидные мышцы, а икроножные не прорабатывают. А вот подъемы на носки стоя с выключенными коленями (можно чуть-чуть не доводить их до выключения) тренируют и камбаловидные, и икроножные мышцы.

4. **Недостаток общей мышечной массы.** У некоторых проблема заключается не просто в маленьких икрах, а в общем недостатке мышечной массы. Как правило, натуральные бодибилдеры не способны вызвать сильный рост лишь одной части тела по сравнению с остальной фигурой. Поэтому для того, чтобы построить большие икры, набирайте общую массу мышц.

Специальная программа. В 70-е годы в журнале IRON MAN Пири Рейдера публиковалась программа тренировки икр, которую любил сам Пири, – он публиковал ее не один раз. Я и сам тренировался по ней, полу-

чив хорошие результаты. Представляю вам краткое изложение данной программы под редакцией Джима МакЛиллана (Jim McLellan). Джим утверждал, что в результате ее применения в течение двух месяцев, он лично набрал 3,5 сантиметра в обхвате икр, а трем другим атлетам удалось за три месяца прибавить по 5 см.

В тренировках необходимо использовать трена-



Модель: Паркер Коур (Parker Cole)/Невеа (Nevea)

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru

жер для подъемов на носки стоя с таким высоким блоком, чтобы пятки не касались пола в нижней точке амплитуды каждого повторения. Колени либо выключайте полностью, либо чуть-чуть не доводите до выключения.

После легкого разминочного сета выберите такой вес, с которым едва сможете выполнить 15 подъемов на носки. Повторения должны выполняться с полной амплитудой движения в четкой и плавной манере. В каждом повторении в верхней точке, в полностью сокращенной позиции, делайте односекундную паузу. Не нужно ускоряться.

Сразу после завершения 15-го повторения, стоя в тренажере (но не под нагрузкой), слегка поднимите левую ногу и потрясите ею дважды, поболтав таким образом икроножную мышцу. Затем поставьте ее обратно на блок и проделайте то же самое с правой ногой. МакЛиллан особенно подчеркивал, что для этого нужно не более восьми секунд на каждую ногу. Далее выполните восемь подъемов на носки, затем еще раз потрясите ноги, а потом выполните еще восемь повторений, снова потрясите ноги, и напоследок еще восемь подъемов. (Возможно, у вас не получится выполнить по восемь повторений в каждом из трех сетов, поэтому делайте столько, сколько сможете, но со временем все же стремитесь достичь трех подходов из восьми повторений.) Сразу после третьего такого подхода, но на этот раз уже без всякой тряски, выполняйте «выжигания».

Выжигания – это короткие, быстрые, но контролируемые отбивы с подъемом на 7-10 сантиметров. Выполняйте их до тех пор, пока икры не начнут кричать с такой силой, что вам придется остановиться. Однако рано расслабляться, вы еще не закончили. Тут же выполните подъем на носки на обеих ногах и, достигнув верхней точки, то есть, полностью сокращенной позиции, медленно опускайтесь вниз на левой ноге. Снова поднимайтесь вверх на обеих ногах и медленно опускайтесь уже на правой. Еще раз поднимайтесь на обеих ногах и опускайтесь на левой, и так далее до тех пор, пока не выполните 10-20 повторений каждой ногой, в зависимости от того, сколько сил у вас осталось

Выжигания – это короткие, быстрые, но контролируемые отбивы с подъемом на 7-10 сантиметров. Выполняйте их до тех пор, пока икры не начнут кричать с такой силой, что вам придется остановиться. Однако рано расслабляться, вы еще не закончили. Тут же выполните подъем на носки на обеих ногах и, достигнув верхней точки, то есть, полностью сокращенной позиции, медленно опускайтесь вниз на левой ноге. Снова поднимайтесь вверх на обеих ногах и медленно опускайтесь уже на правой. Еще раз поднимайтесь на обеих ногах и опускайтесь на левой, и так далее до тех пор, пока не выполните 10-20 повторений каждой ногой, в зависимости от того, сколько сил у вас осталось. Дискомфорт будет очень сильным.

Все вышеописанное, начиная с самых первых 15 повторений на обеих ногах и заканчивая попеременной работой на одной ноге, – это один сет. После первого такого подхода отдохните не более пяти минут и выполните второй подход. Во время отдыха МакЛиллан также рекомендовал массаж и встряхивание икр.

Данная схема выполняется в течение двух недель. Затем, на последующие 6-10 недель, ее интенсивность увеличивается еще больше. Для этого после выполнения подъемов на двух ногах и опусканий на одной сразу переходите к дополнительному сету короткоамплитудных выжиганий, за которыми сразу же последуют дальнейшие подъемы на двух ногах и опускания на одной. Таким образом, каждый «сет» расширятся еще больше, однако их по-прежнему лишь два. МакЛиллан считал, что ключевым моментом программы являются как раз подъемы на двух ногах и опускания на одной сразу после выполнения выжиганий.

По мере адаптации увеличивайте число выжиганий, а также повторений в подъемах на двух ногах и опусканиях на одной. Если позволят силы, можете увеличить вес в самом первом подходе из 15 повторений. Чем больше, тем лучше, однако следите за тем, чтобы тренировочная техника не ухудшилась и оставалась безупречной, то есть, необходимы плавные повторения в контролируемой манере.

В оригинальной статье частота тренировок не указывалась, поэтому я рекомендую выполнять данную схему дважды в неделю или три раза каждые две недели – понедельник, пятница, среда, понедельник, и так далее.

МакЛиллан советовал давать икрам отдых после трех месяцев интенсивной работы по данной схеме, но не уточнял его продолжительность. После этого он рекомендовал выполнять вторую фазу специальной программы. Вот что предлагаю я: если за первую фазу вам удалось набрать в икрах хотя бы сантиметр, то в течение следующих трех месяцев выполняйте два-три обычных рабочих сета в подъемах на носки из 20 с лишним повторений дважды в неделю, затем возвращайтесь к той же самой специальной программе и так же тренируйтесь по ней не дольше трех месяцев. Если же за первую фазу не набрали и сантиметра – корректируйте схему, тренируйтесь по ней три раза каждые две недели. **IM**



Shaper

Построй форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



делает форму

www.sportservice.ru