

Дэйв Гудин (Dave Goodin)

ПЛЕЧИ, ПОХОЖИЕ НА ПУШЕЧНЫЕ ЯДРА

Вопросы и ответы

Вопрос: В своей тренировке вы объединяете трапецию с плечами или со спиной? В какую часть сплита стоит поместить тренировку плеч и, если это возможно, напишите свою тренировочную программу. И еще - как вы добились столь глубокой прорисовки дельт?

Ответ: Спасибо за вопрос. Я внес некоторые изменения в тренировочную программу для плеч, и они явно дали результат, я доволен. Все-таки возраст, плюс имеющиеся проблемы с плечами (разрыв бурсы) — так что было очень здорово найти подход к тренингу, который бы позволил наращивать мышцы, невзирая ни на что.

Что касается трапеций, я считаю их все-таки мышцами спины. Сказать честно, я не делал шраги уже лет этак 25. В течение первых нескольких лет занятий бодибилдингом я чувствовал, что трапеции являются одной из моих отстающих мышечных групп, поэтому сосредоточенно старался их увеличить. Проблему я изучил вдоль и поперек. Каждый раз, работая с околопредельными весами в шрагах с гантелями или штангой, я травмировал то шею, то расположенные ниже шейные отделы позвоночника.

После нескольких лет безуспешных попыток проломить лбом стену я решил отказаться от шрагов, пото-

му что полученные травмы уже не позволяли в должной мере прорабатывать остальные мышцы верхней части тела. Поскольку все мои приятели-пауэрлифтеры имели массивные трапеции, не утруждая себя никакими шрагами, а мои трапеции всегда болели именно после сессий мертвых тяг, я решил, что нужно только мертвые тяги и оставить. И эта стратегия сработала. С переходом в профессиональный дивизион IFBB, тем не менее, я посчитал, что моим трапециям не хватает толщины, поэтому решил добавить пару сетов шрагов в конце тренировки спины. Вместо того чтобы делать шраги одновременно обоими плечами, я стал делать шраги с гантелью одной рукой во избежание травм.

То, в какой именно день я тренирую спину, зависит от моего текущего режима тренировок — то ли это трехдневный межсезонный сплит, либо четырехдневный предсоревновательный. При трехдневном сплите мне нравится нагружать передний и средний дельтоид после грудных мышц. Передние дельтоиды и так получают большую нагрузку при выполнении жимов на горизонтальной скамье и жимов на наклонной для грудных мышц. Поэтому в старых добрых вертикальных жимах им не требуется большое количество сетов (здесь мне больше нравится использовать гантели). После вертикальных жимов я делаю разведение рук в



Модель: Дэйв Гудин (Dave Goodin)/Невые (Nevaux)

MD



MUSCULAR
DEVELOPMENT

ОДЕЖДА MD

НАСЛАЖДЕНИЕ СТИЛЕМ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

стороны с гантелями, в кроссовере или на тренажере, чтобы окончательно добить средние дельтоиды.

Задние дельты я предпочитаю тренировать вместе со спиной во время трехдневного сплита. Они интенсивно задействуются в любом тяговом движении, поэтому не понадобится особо много времени, чтобы их «поджарить». Я предпочитаю использовать для тренировки задних дельт тренажеры, так как это позволяет сохранять правильную траекторию движения и сконцентрироваться на ощущении жжения в мышце.

Когда я тренируюсь по четырехдневному сплиту, моя четвертая и последняя тренировка посвящена как раз плечам, бицепсам и трицепсам. Перемещение плеч в самое начало тренировки дарит чудесное ощущение. Хотя приходится выполнять большее количество разминочных сетов в вертикальных жимах, я все же могу позволить себе поднять больший вес и сильнее нагрузить плечевой пояс посредством работы для медиальных и задних дельтоидов.

За последние два года я подметил несколько важных моментов, которые позволили мне существенно улучшить прогресс в развитии плеч. Во-первых, в предсоревновательный период я стал выполнять несколько высокоповторных сетов разведений рук в стороны с гантелями после тренировки груди. Мне хотелось добавить плечам ширины, избежав перетренированности. Я решил делать по 15 повторений в сете и при этом акцентировать сокращение дельт в верхней точке.

Когда я в прошлом году готовился к Europe Super Show, то в процессе подготовки часто переключался с привычных подъемов гантелей в стороны на подъемы рук в стороны в кроссовере. Я обнаружил, что при выполнении упражнения в тренажере большая часть нагрузки в начальной фазе движения переносится на средний дельтоид, находящийся в этот момент в так называемой «сильной позиции». Внесение всего лишь этих двух небольших изменений в тренировочную программу позволило мне существенно увеличить общий размер и толщину дельтовидных мышц, в чем вы сами можете убедиться, взглянув на фотографии в журнале IRONMAN.

Теперь относительно вашего вопроса о создании четкого разделения головок дельтовидной мышцы: когда вы располагаете приличными мышечными объемами, видимая сепарация – это лишь вопрос толщины жировой прослойки. Когда общий процент жира в организме низок, то и толщина подкожного жира незначительна, что в свою очередь делает вашу кожу более тонкой и позволяет увидеть мышечную сепарацию во всей красе.

Когда прошлым летом я участвовал в фотосессии Мишеля Невье, калипер фирмы Skyndex показал 2,3 процента жира. Я сумел добиться такой формы благодаря грамотной комбинации тренировок с отягощениями, очень строгой диеты и ежедневных кардиотренировок. Как я уже говорил выше, тогда я тренировался четыре раза в неделю по предсоревновательной программе. Моя диета содержала 50 процентов белков, 35 процентов углеводов и 15 процентов жиров. Еще в самом начале своей предсоревновательной подготовки (за 14 недель до выступления) я добавил в расписание 20-30-минутные кардиосессии каждое утро семь раз в неделю натошак. В те дни, ког-

да у меня не было тренировок с железом, я восполнял их отсутствием дополнительных 30-45-минутными кардиотренировками. На протяжении последних шести недель подготовки к соревнованиям, закончив работу с последним на этот день клиентом, я также выполнял одну вечернюю сессию кардио продолжительностью 20-30 минут. Разумеется, это была тяжелая работа, но результат стоил того.

Ниже приведен мой трехдневный сплит в межсезонье.

Понедельник: ноги, пресс

Среда: грудь, передние дельтоиды, средние дельтоиды, трицепсы

Пятница: спина (мертвые тяги, затем проработка широчайших), задние дельтоиды, бицепсы

А вот как выглядел мой переработанный для 2011 года предсоревновательный четырехдневный сплит:

Понедельник: ноги

Вторник: грудь, средние дельтоиды – легко, бицепсы – легко

Среда: пресс (этот день я не считал за тренировочный)

Четверг: спина, трапеции, ноги – легко, плюс четыре сета приседаний, чтобы разогреть мышцы перед мертвыми тягами

Суббота: плечи, бицепсы, трицепсы

Моя любимая тренировка плеч в рамках четырехдневного сплита выглядит следующим образом.

Жимы гантелей сидя.

Обычно я выполняю около четырех разминочных сетов (староват я), после чего делаю три рабочих подхода с весом, с которым могу выполнить от 8 до 12 повторений. Если плечи чувствуют себя нормально, то я беру тот вес, с которым могу выполнить только 8 повторений; если чувствую некоторую боль в области плеч, тогда тот, с которым могу сделать 12 повторений, иногда даже 15.

Подъемы рук в стороны с гантелями на блоках или в тренажере.

Я выполняю три рабочих подхода из 12 повторений, а в последнем сете беру вес побольше, не заканчивая его дроп-сетом. Я дохожу до отказа, затем беру гантели, которые легче рабочих на 2,5 кг, и делаю еще сет. Итого у меня получается четыре дроп-сета, например так: 13,5 кг шесть повторений, потом сколько смогу с 11кг, потом с 9кг, потом с 6,5 кг, потом с 4,5кг и все это без перерывов между подходами.

Разведения рук в стороны в тренажере для задних дельтоидов.

Пять рабочих сетов с весом, с которым могу сделать максимум 12 повторений. Если я занимаюсь с напарником, то иногда добавляю еще дроп-сеты в конце.

Надеюсь, все вышеперечисленное окажется полезным в вашем тренинге плеч. Каждый раз перед тренировкой представляйте себе, как плечи становятся похожими на пушечные ядра, на каждой тренировке работайте с максимальной ментальной концентрацией. Напишите о своих результатах через три-четыре месяца. Мне интересно, помогли ли мои рекомендации.

Тренируйтесь тяжело и питайтесь правильно. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO



ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ -ЭТО

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru

