

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

# ПОГОВОРИМ О БИЦЕПСАХ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** У меня маленькая квартира, из тренировочного оборудования есть только скамья, которую можно сделать как плоской, так и наклонной, есть дополнительное крепление для скамьи Скотта, а также разборные гантели. Какое упражнение для бицепсов Вы порекомендуете?

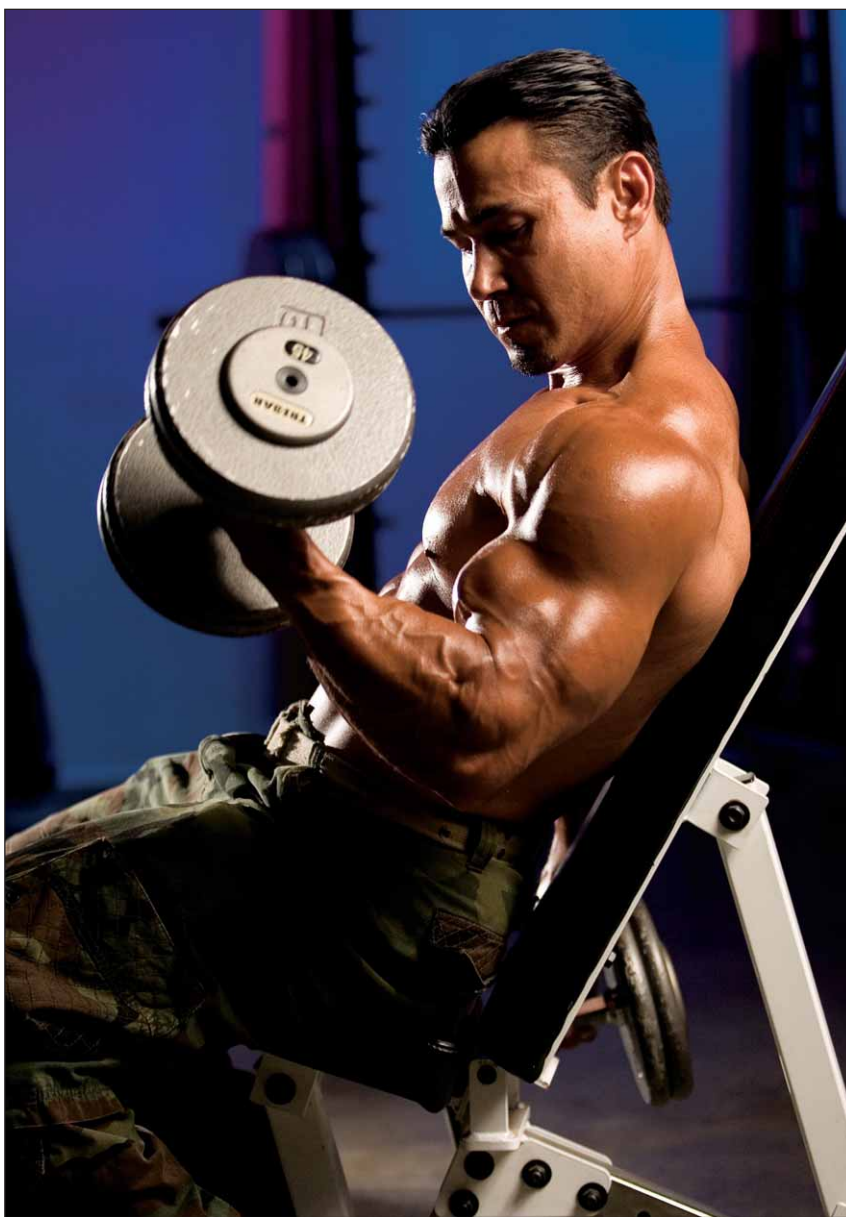
**Ответ:** Мною написано две книги про тренинг рук, и Вы хотите всего одно упражнение? Я дам Вам три великолепных упражнения с гантелями, каждое из

них стало популярным благодаря кому-то из знаменитых бодибилдеров, кто оказал большое влияние на эволюцию бодибилдинга как вида спорта.

**Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье.** Данное упражнение было популяризировано покойным Стивом Ривзом, который завоевал титул AAU Мистер Америка в 1947 году и титул NABBA Мистер Вселенная в 1950 году. Известность ему принесла роль Геркулеса в фильме 1959 года «Hercules Unchained». Наклонное положение спинки скамьи позволяет отводить локти назад от корпуса, что делает это упражнение наиболее эффективным для изоляции длинной головки бицепса.

Откиньтесь на спинку скамьи, держа в каждой руке по гантели. Установите наклон спинки настолько низко, насколько позволяет гибкость, однако, горизонтальное ее положение может оказаться слишком нагрузочным для мышц суставной сумки плечевого пояса. Как правило, чем ближе к горизонтали, тем больше нагрузка на длинную головку бицепса, особенно если угол составляет 30 градусов или ниже. И наоборот, чем круче угол, тем меньше разгибаются плечевые суставы, а локти меньше уходят за среднюю линию корпуса, — таким образом, нагрузка на длинные головки бицепсов становится меньше.

Из полностью выпрямленного положения сгибайте руки одновременно, держа локти перпендикулярно полу, по крайней мере, первые 90 градусов (старайтесь представить, будто Ваши локти — это дула пистолетов, которые Вы направляете в пол). После первых 90 градусов локти начнут немного устремляться вперед, особенно если Вы используете сверхтяжелые рабочие веса. Пока Вы держите их перпендикулярно полу на первых 90 градусах движения, не беспокойтесь об этом. Держите кисти развернутыми наружу постоянно, чтобы сгибатели локтя хорошо растягивались.



Модель: Денни Хестер (Denny Hester)



**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**



# **ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ**

## **-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!**

Сергей Огородников  
мистер ЮНИВЕРС  
среди профессионалов



### **L-КАРНИТИН + ГУАРАНА**

#### **СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА**

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

### **ГУАРАНА**

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

### **L-КАРНИТИН**

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

### **ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ**

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

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

[www.21power.ru](http://www.21power.ru)

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





**Сгибания одной руки с гантелью на скамье Скотта.** Ларри Скотт был первым Мистером Олимпия (он завоевал этот титул дважды – в 1965 и 1966 годах), а также единственным непобежденным Мистером Олимпия. Бицепсы у Ларри крепились очень близко к локтевым суставам, что позволило ему развить объемные бицепсы – огромные даже при нынешних стандартах. Сообщалось, что обхват его плечевого отдела руки равнялся 51 см, чему я охотно верю. Такой обхват руки, особенно в 60-е, весьма впечатляет, так как рост Ларри был всего 170 сантиметров, и весил он 95 кг. Сгибания Скотта были названы в его честь, как дань его наследию, а еще потому, что он способствовал популяризации этого упражнения.

Поскольку плечевой отдел руки лежит на подставке скамьи Скотта, данное упражнение изолирует среднюю или короткую головку бицепса и затрудняет чинг с использованием других мышечных групп. Начинайте с полностью выпрямленной руки и используйте свободную руку, чтобы закрепить трицепсы в позиции. Во время сгибания держите голову прямо

и смотрите вперед. Работайте только в том промежутке амплитуды, где нагрузка ложится на сгибатели локтя; если Вы будете поднимать вес слишком высоко, то потеряете в них напряжение. Также убедитесь, что Вы опускаете рабочий вес до конца, чего часто не происходит в данном упражнении, потому что начальный отрезок амплитуды намного тяжелее, чем в стандартных сгибаниях рук со штангой.

Концентрированные сгибания. После того, как Арнольд Шварценеггер показал выполнение концентрированных сгибаний в 1977 году в документальном фильме «Качая железо», это упражнение стало ключевым для каждого серьезного бодибилдера.

Концентрированные сгибания рук с гантелями – это одно из наиболее базовых упражнений. По сути, новичок, если оставить его одного, несомненно, «изобрел» бы его уже после пары тренировок. Возможно, оно получило свое название из-за пристального внимания, которое уделяет ему тренирующийся во время работы. А это известный физиологический факт: глядя на мышцу, можно увеличить степень выработки ею усилия.



Модель: Себастьян Сирн (Sebastian Siegel)

Вы можете выполнять концентрированные сгибания как стоя, так и сидя (я предпочитаю последнее). Когда Вы стоите, нервная система отвлекается на сохранение равновесия. Сидя Вы полностью концентрируетесь на работе руки, что усиливает помощь нервной системы.

Сев на скамью, нагнитесь и возьмите гантель. Расслабьтесь и прижмите трицепс к внутренней поверхности бедра. Слегка прогните спину. Медленно и подконтрольно сгибайте руку в полной амплитуде. Это произойдет, когда гантель окажется рядом с грудью. Важно опускать гантель до тех пор, пока рука полностью не выпрямится, и пытаться варьировать угол, с которым Вы поднимаете гантель к себе, чтобы нагружать разные двигательные единицы.

Как и любое упражнение с гантелями, концентрированные сгибания позволяют выполнять одно или два форсированных повторения самостоятельно, после того, как Вы достигли позитивного мышечного отказа.

**Вопрос:** Может ли изометрический тренинг улучшить результат в жиме лежа?

**Ответ:** Чем тяжелее используемый в жимах лежа вес, тем медленнее будет двигаться гриф, а сокращение будет ближе приближаться к изометрическому типу. Для взрывного упражнения, такого как подъемы штанги на грудь, изометрическая работа практически бесполезна, а для силовых упражнений, таких как жимы лежа, эта тренировочная методика довольно ценна. В соревнованиях по жиму лежа мышцы должны произвести изометрическое сокращение до того, как судья даст сигнал выжать вес от груди.

Одним из краеугольных камней касательно изометрии является то, что она развивает силу только на точных углах, на которых работают мышцы. В действительности, изометрия обеспечивает рост силы на участке плюс/минус 15 градусов от рабочего угла. Иными словами, если Вы выполняете тяжелые изометрические удержания при угле в локте 130 градусов, то сила вырастет только между 115 и 145 градусами локтевого изгиба. Поэтому его первые 115 градусов останутся нетренированными. С другой стороны, большая часть тренировочного эффекта, получаемого от жимов лежа, зависит от угла сустава. Максимальный тренировочный эффект в специфическом углу работы и общий силовой эффект на других точках силовой кривой будут наивысшими, когда мышцы находятся в растянутой позиции, а не в сокращенной.

**Вопрос:** Я пытаюсь улучшить результат в подъемах штанги на грудь. Слышал, что болгарские тяжелоатлеты начали заменять приседания на подъемы на скамью и болгарские выпады. Они действительно перестали приседать?

**Ответ:** Эти слухи появляются в сообществе силового тренинга снова и снова каждые несколько лет, и я хотел бы развеять этот миф.

Иван Абаджиев - тренер, который помог Болгарии оставаться мировой державой в тяжелой атлетике на протяжении двух десятилетий. Одним из первых успешных тяжелоатлетов был Александр Крычев, завое-

Одним из краеугольных камней касательно изометрии является то, что она развивает силу только на точных углах, на которых работают мышцы. В действительности, изометрия обеспечивает рост силы на участке плюс/минус 15 градусов от рабочего угла

вавший серебряную медаль на Олимпиаде в 1972 году, а в 1977 он стал первым помощником Абаджиева. Крычев говорит, что приседания были «фундаментальным упражнением» болгарской национальной команды по тяжелой атлетике, и что они не выполняли подъемы на скамью и так называемые болгарские выпады. Более того, Крычев сказал, что не вся информация, которую болгарские тренеры давали тренерам по тяжелой атлетике из других стран, соответствовала действительности. «Во времена коммунизма болгарские тренеры посещали другие страны с предположительным намерением помогать развивать этот вид спорта. Этим тренеров инструктировали вводить коллег в заблуждение настолько, насколько это возможно, чтобы сохранить настоящую методологию в секрете», - говорит Крычев. Вывод: продолжайте приседать.

**Вопрос:** Одно серьезное научное исследование доказало, что зеленый чай вовсе не предупреждает возникновение рака, как утверждает множество чайных компаний. Выходит зеленый чай – это очередной обман?

**Ответ:** Во-первых, полагаю, Вы говорите о том исследовании, где речь шла о раке груди. Во-вторых, я не перестану есть, к примеру, морковь, только потому, что она не предупреждает возникновение рака груди. Так же и зеленый чай – есть множество причин, по которым пить его полезно. Все это подтверждено серьезными научными исследованиями. Например, исследование, длившееся 14 лет и охватившее 49 000 японских мужчин, показало, что у людей, потреблявших пять и более чашек зеленого чая в день, значительно снизился риск развития рака предстательной железы. Если Вам интересно проверить пользу от зеленого чая, смотрите на состав – полезные свойства у разных видов продукции могут существенно отличаться. **IM**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**К** КАРАМЕЛЬ

**Г** ГРЕЙПФРУТ

**В** ВИШНЯ

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