

Стив Холмэн (Steve Holman)

ПРИСЕДАТЬ ИЛИ НЕТ?

Многим бодибилдерам случалось надрывать спину. Как правило, по мере их приближения к 40 годам такие случаи учащаются. Может быть, причина - в кумулятивном смещении позвоночника в результате выполняемых много лет подряд тяжелых приседаний? Именно так.

Приседания со штангой считаются одним из главных упражнений для построения мышц. Но хотя оно великолепно усиливает общую метаболическую стимуляцию и одновременно тренирует несколько мышечных групп, его нельзя назвать особо эргономическим - отсюда и смещение позвоночника.

Задумайтесь: можно ли считать безопасным упражнение, где приходится приседать со 180 килограммами на плечах, удерживая руки рядом с шеей? И я говорю не только об опасности по отношению к пояснице. Стольким бодибилдерам приходится сталкиваться с операцией по замене тазобедренного сустава, что становится страшно. Этот список включает Кларенса Басса, Джона Гримека и даже Лу Ферриньо (как раз перед его 60-летием).

Думаю, бодибилдеры должны осознавать эту опасность и отказываться от приседаний со штангой по достижении определенного момента в карьере. Одно из возможных решений данной проблемы - приседания с гантелями с их удержанием по бокам от бедер. Это даст возможность сохранять вертикальное положение ради более безопасного движения бедер, а также позволит избежать смещения позвоночника.

Чтобы еще больше обезопасить это упражнение, применяйте метод 4X. Используйте вес, с которым можете выполнить 15 хороших повторений - с одной секундой на позитив и тремя секундами на негатив - но делайте лишь 10. После 35 секунд отдыха повторяйте снова. В итоге должно получиться четыре таких сета, последний из которых - отказной. Таким образом, вы сможете великолепно развить квадрицепсы, не травмируя позвоночник.

А еще лучше - перед тем, как перейти к приседаниям, выполните экстензии ног в стиле 4X для достижения небольшого предварительного утомления.

С возрастом мы должны становиться мудрее. Лично я считаю, что эта мудрость должна предполагать способность сказать «нет» тяжелым приседаниям со штангой. **IM**



Модель: Крис Гетчи (Chris Gethin)/Невье (Nevyeh)

Задумайтесь: можно ли считать безопасным упражнение, где приходится приседать со 180 килограммами на плечах, удерживая руки рядом с шеей? И я говорю не только об опасности по отношению к пояснице. Стольким бодибилдерам приходится сталкиваться с операцией по замене тазобедренного сустава, что становится страшно

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

ПОБЕЖДАЙ!

MMG
BASE
MUSCLE MASS GAINER

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

MMG BASE – это:

- Высококачественный молочный белок
- Значительное количество углеводов

Разработано Advanced Research Technologies Co., USA
Производство по лицензии и под контролем Advanced Research Technologies Co., USA

Результативный продукт
www.proservice.ru
www.proservice.ru

Тел: 8(800) 125-1893-4223-09
8(495) 510-1795

ПОПРОБУЙ

Настоящий
Профессиональный
Сывороточный!



ШОКОЛАД

MMG BASE – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усложненной сложной углеводной формуле.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, инулин, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферол, D-пантотеновая кислота, никотин, витамин В12, фолиевая кислота, ниацин, бетаин, кофеин (для вкуса шоколада).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Белки	73,5 г	109,5 г
Углеводы	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Добавленные витамины		
Витамин С	80 мг	120 мг
Витамин Е	10,5 мг	15,75 мг
Витамин В1	2,2 мг	3,3 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	10,8 мкг	16,2 мкг
Витамин В3	0,10 мг	0,15 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)

Ионизируемые аминокислоты	на 100 г	на 150 г
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Сериновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Глутаминовая кислота	2,2	3,3
L-Аланин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Валин*	2,1	3,15
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	4,9	7,35
L-Тирозин*	0,9	1,35
L-Изолейцин*	0,3	0,45
L-Треонин*	0,4	0,6

www.proservice.ru

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА