

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

РАСТЯЖКА, ШРАГИ И УТОМЛЕНИЕ

Вопросы и ответы

Вопрос: Почему я постоянно чувствую усталость? Я много сплю и тренируюсь всего лишь три раза в неделю примерно по часу, поэтому не думаю, что это перетренированность. Мне не помогают даже энергетические напитки.

Ответ: Прежде всего, потребление стимулирующих напитков не решит эту проблему – особенно тех, которые обычно продаются на заправках и в небольших магазинах, поскольку в них содержится кукурузный сироп с высокой концентрацией фруктозы (HFCS). HFCS – это искусственный заменитель сахара, не имеющий какой-либо питательной ценнос-

ти, он может увеличить уровень сахара в крови и вызывать хроническое утомление.

Три, по моему мнению, наиболее распространенные причины утомления тренирующихся – это пищевая непереносимость, нутрициональные дефициты и нарушенные функции нейротрансмиттеров.

Пищевая непереносимость. Возможно, Вы соблюдаете очень чистую диету, но при этом не знаете, что у Вас имеется непереносимость какого-либо из полезных продуктов. К примеру, яйца – это великолепный источник протеина, тем не менее, если у Вас из-за них возникает воспалительная реакция, то по-

требление яиц не принесет Вам ничего хорошего, поскольку стресс, накладываемый ими на иммунную систему, может оказаться источником утомления.

Нутрициональные дефициты. Чаще всего они возникают в результате неправильного питания. К примеру, многие люди стараются не потреблять жиров, не понимая, что жиры необходимы нам для усвоения минералов. Минералы – это ключевые факторы энергии. Некоторые люди, которым не хватает энергии, думают, что они могут решить эту проблему за счет потребления большего объема углеводов, но можно выбрать неправильные углеводы, понижающие уровень витаминов группы В, которые являются незаменимыми нутриентами в производстве энергии.

Нарушенные функции нейротрансмиттеров. Нейротрансмиттеры – это химикалии, которые передают сигналы мозгу о том, что Вы должны ощущать. Поэтому если Вам нужно увеличить драйв, то потребуются больше дофамина. Эф-



Модель: Стив МакКрей (Stan McCray) / Невье (Nevue)

фективнее всего восстановить функции нейротрансмиттеров можно посредством потребления инозита. Также утомление может быть вызвано дефицитом витамина D3 или магния.

Если у Вас низкий уровень энергии, то причиной могут оказать эти три фактора. Определив причину, Вы будете знать, что нужно делать, чтобы вернуть себе силы обратно.

Вопрос: Можно ли выполнять растяжку перед тренировкой?

Ответ: Мне задают этот вопрос постоянно, и ответ зависит от типа растяжки. Если Вы говорите о статической растяжке, то ответ – «нет». Статическая растяжка временно ослабляет мышцы и поэтому повышает риск возникновения травмы. Исследования показывают, что в результате такой растяжки уровень силы и мощности понижается на 7-20 процентов. А кто захочет тренироваться всего лишь на 80-93 процента?

Перед тренировкой Вы можете выполнять вместо статической растяжки баллистическую. В такой растяжке я предпочитаю использовать метод маятника, когда Вы постепенно увеличиваете амплитуду и скорость.

Вопрос: Каким образом можно построить крупные трапеции, чтобы они хорошо выделялись в позе краба?

Ответ: Между прочим, поза, которую Вы упоминаете, считается «самой мускулистой» позой, потому что она демонстрирует не только трапеции, но и грудь, плечи, дельтовидные мышцы и руки. Но Вы спрашивали об огромных трапециях, и первое, что я порекомендую - это шраги со штангой и гантелями.

Шраги со штангой – это простое упражнение, которое нагружает верхние отделы трапеций. Один важный момент в этом упражнении – нужно слегка согнуть руки в запястьях, чтобы локти смотрели в стороны, а не назад. Это поможет Вам поднимать

гриф строго по вертикальной траектории и увеличит амплитуду движения.

Между тем, главное преимущество гантелей по сравнению со штангой в этом упражнении - в том, что они позволяют держать руки по бокам и использовать нейтральный хват, в связи с чем увеличивается амплитуда движения, а линия сопротивления становится более вертикальной. Такая техника помогает избежать чрезмерной ротации плеча внутрь и исправляет такое положение рук, которое часто наблюдается у выполняющих чересчур много жимов лежа в течение нескольких лет.

Один из моих любимых видов шрагов – это шраги со штангой одной рукой. В этом упражнении более плавное движение по сравнению со шрагами с гантелями, поскольку здесь нет того трения в результате скольжения весов по ногам. Для того чтобы извлечь максимум из шрагов со штангой одной рукой, выполняйте их в силовой раме, где гриф будет лежать на стопорах. Также здесь можно держаться свободной рукой за одну из стоек рамы, что поможет Вам сохранить корпус в вертикальном положении. Кроме того, чтобы увеличить время под нагрузкой, которое стимулирует мышечный рост, сделайте определенную паузу – к примеру, от одной до шести секунд – в конце концентрической амплитуды движения.

Если Вы не являетесь тяжелоатлетом, и у Вас нет груди мышц в



Модель: Джастин Ловато (Justin Lovato)/Невье (Nevyeh)

верхнем отделе спины, то Вам нужно чаще включать в тренировки шраги. В конце концов, всем хочется хоть иногда похвастаться объемами.

Вопрос: Нужно ли тяжелоатлетам дополнительно тренировать пресс?

Ответ: Короткий ответ – «нет». А если подробнее, то в ходе одного исследования, опубликованного в журнале *Physical Therapy in Sport* в 2011 году, было обнаружено, что у соревнующихся женщин-тяжелоатлеток наблюдался более высокий уровень силы внутренних и наружных косых мышц по сравнению с контрольной группой тренирующихся. Внутренние косые мышцы оказались толще всех, далее по толщине шли наружные и затем поперечные абдоминальные мышцы – что представляет собой структурно сбалансированную взаимосвязь.

Вопрос: Я понимаю, что Вы категорически против приседаний на бокс. А что если использовать их при подготовке к атлетическим соревнованиям, чтобы не утомлять ноги по полной или чтобы позволить низу спины отдохнуть от полноамплитудных приседаний?

Ответ: Я бы не сказал, что я настолько уж категорически против приседаний на бокс, но я считаю, что они обладают ограниченной ценностью. Очевидно, что они очень важны для пауэрлифтеров. Луи Симмонс, который верит в это упражнение, выполнил достаточно 450-килограммовых приседаний для того, чтобы доказать это.

А что касается идеи не утомлять ноги по полной, то можно просто уменьшить тренировочный объем в приседаниях, сохранив при этом высокую интенсивность. Ведь перетренированность вызывает именно объем, а не интенсивность. Допустим, у Вас важная игра в субботу. Вы можете выполнить пять-восемь подходов в понедельник, а в четверг – всего лишь два-три. Я знал одну университетскую футбольную команду первого дивизиона, в которой использовалась эта система, и в течение сезона их игроки часто добивались личных рекордов в приседаниях и подъеме штанги на грудь.

За свою карьеру я обнаружил, что приседания на бокс часто вызывают всевозможные проблемы с бедрами и поясницей. Эти проблемы могут развиваться годами и проявиться только через несколько лет – приседания на бокс были представлены около 20 лет назад, и именно у мужчин, которым уже за 30, и которые выполнили массу приседаний на бокс, сейчас начинаются проблемы с бедрами и крестцово-подвздошным сочленением. И поскольку это относительно новое упражнение, мы начинаем наблюдать его негативные эффекты только сейчас.

Аналогию можно провести с чисткой зубов. Если Вы не почистите зубы один раз, то кариес, конечно же, не появится, однако он обязательно разовьется, если не почистить их в течение длительного периода. Точно так же Вы не почувствуете негативных эффектов приседаний на бокс на следующий же день, если включите их в тренировки на регулярной основе, но в конечном итоге они заявят о себе. И, между прочим,

Главное преимущество гантелей по сравнению со штангой в этом упражнении – в том, что они позволяют держать руки по бокам и использовать нейтральный хват, в связи с чем увеличивается амплитуда движения, а линия сопротивления становится более вертикальной. Такая техника помогает избежать чрезмерной ротации плеча внутрь и исправляет такое положение рук, которое часто наблюдается у выполняющих чересчур много жимов лежа в течение нескольких лет

что касается поясницы – выполняющие это упражнение часто используют слишком тяжелый вес и начинают делать отбив от бокса, что может привести к возникновению серьезной травмы поясницы.

Другая проблема, которую я обнаружил в приседаниях на бокс, заключается в том, что они склонны укорачивать грушевидную мышцу, поскольку здесь Вы работаете не в полную амплитуду движения. Тугоподвижность грушевидной мышцы часто связана с проблемой седалищного нерва. Грушевидная мышца – это ягодичная мышца, которая поворачивает наружу верхнюю часть бедренной кости – в результате чего пальцы ног смотрят в сторону – и перемещает ее латерально, наружу от корпуса. И я обнаружил, что атлеты, которые достигают высоких результатов в таких видах спорта, где довольно часто нужно резко менять направление, например в футболе или американском футболе, имеют хорошую гибкость именно этой мышцы. **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