

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)

# ШИКАРНЫЙ ПРЕСС, МАГИЯ ТРЕНАЖЕРА «ПЕК ДЕК» И СГИБАНИЯ РУК

**Вопрос:** Как добиться такого развития пресса, как у профессионалов?

**Ответ:** Пресс – это та часть тела, которую обычный бодибилдер, действительно, вполне может развить почти до уровня профессионалов, и шансов добиться этого гораздо больше, чем у любой другой группы мышц. В случае с другими частями тела, где доминируют размеры мышц, проблема заключается в отсутствии генетических данных для наращивания большой мышечной массы, а вот у пресса доминантным фактором является вовсе не генетика.

Каждый человек обладает уникальной формой абдоминальных мышц. Ваш пресс может быть как симметричным, так и наоборот. У Вас могут быть шесть кубиков, четыре кубика или даже восемь кубиков пресса. Изменить форму абдоминальных мышц невозможно, но можно изменить степень их развития, и в особенности уровень подкожного жира, который покрывает их.

Для впечатляющего внешнего вида прессу не требуется какое-то мощное развитие. Любые абдоминальные мышцы будут выглядеть хорошо, если их можно разглядеть. Даже тот, кто бодибилдингом не занимается, но имеет атлетический внешний вид и поджарое сложение, вполне может обладать великолепным прессом.

Выполняйте кранчи для целевой тренировки абдоминальных мышц (прямой мышцы живота) и наклоны в стороны или скручивания для непосредственной проработки косых мышц живота (наружных и внутренних). Но, конечно, кранчи тоже задействуют косые мышцы, а наклоны в стороны и скручивания точно так же задействуют абдоминальные мышцы. Впечатляющий пресс зависит от хорошего развития и рельефности прямой мышцы и косых мышц живота. К тому же, развитие косых мышц не просто впечатляет визуально,

но и укрепляет середину корпуса, что помогает избежать травм низа спины.

**Вопрос:** Я новичок, и для мышц груди выполняю только жимы лежа. Следует ли мне добавить в программу работу на тренажере «Пек Дек»? Если так, то какой тип тренажера подойдет лучше всего – тот, где руки нужно сгибать в локтях и прижимать к подушкам, или тот, у которого длинные рукоятки на широкой дистанции?

**Ответ:** Вам не следует включать в программу работу на тренажере «Пек Дек» еще довольно длительное время. Да, большинству профессионалов, вероятно, нравится этот тренажер, и некоторые лю-





**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





бят тренироваться на нем. Они знают, что он помогает им улучшить грудь, однако это происходит в результате их исключительного отклика на тренировку, которого большинство людей не имеют.

Обычных бодибилдеров тренажер «Пек Дек» отвлекает от более важных упражнений для груди. Жимы лежа, жимы на наклонной скамье, жимы на наклонной скамье с небольшим углом наклона и отжимания на брусьях более продуктивны, чем работа на тренажере «Пек Дек».

Этот тренажер пригодится тогда, когда Вы достигнете определенного уровня мышечных объемов, но сколько обычных бодибилдеров уже обладают большой мышечной массой?

К примеру, если Вы будете знать, что в программе тренировки груди у Вас есть жимы лежа, жимы гантелей на наклонной скамье и работа на тренажере «Пек Дек», то вряд ли все три упражнения получат адекватное внимание. В результате, тренировочная интенсивность будет недостаточной для стимуляции мышечного роста. Когда Вы будете выполнять жимы лежа, Вы будете сознательно или бессознательно сохранять силы для остальных двух упражнений. И даже если Вам удастся сохранить высокий уровень интенсивности во всех трех упражнениях, высока вероятность, что Вы перетренируетесь, и в связи с этим, несмотря на свои усилия, все равно получите слабый мышечный рост или вообще не получите никакого роста.

Поскольку Вы новичок, выберите лишь одно упражнение для груди - то, которое больше Вам подходит: жимы лежа, жимы на наклонной скамье или отжимания на брусьях.

**Если выполнять упражнение для бицепсов с правильной техникой, адекватной интенсивностью и постепенным увеличением рабочих весов, то хватит и одного упражнения. Меняйте его, когда будете менять программу, однако выполняйте его достаточно продолжительное время для того, чтобы добиться прогресса**

Когда Вы наберете приличную мышечную массу для того, чтобы начать использовать тренажер «Пек Дек», попробуйте обе разновидности этого тренажера, чтобы выбрать наиболее подходящую. Экспериментируйте с регуляторами тренажера – в основном, с положением сидения – для того, чтобы найти такие условия, при которых основной стресс накладывается не на суставы и сухожилия, а на мышечные брюшки. Используйте плавную технику, никаких резких движений, а также избегайте чрезмерно большой амплитуды движения.

**Вопрос:** Следует ли мне выполнять сгибания рук с гантелями, сгибания рук со штангой, сгибания рук с EZ-грифом, паузы сгибания, сгибания рук в стиле молота, сгибания рук на блоке, сгибания рук сидя на наклонной скамье, концентрированные сгибания или сгибания рук на скамье Скотта?

**Ответ:** Все эти упражнения нагружают мышцы-сгибатели руки, к которым относятся и бицепсы. Если принять во внимание одинаковый уровень интенсивности и супинированный хват, то все упражнения на сгибания обладают примерно одинаковой интенсивностью. Тем не менее, сгибания рук с EZ-грифом и сгибания рук в стиле молота не допускают полного разворота кистей наружу и нагружают бицепсы не так, как другие движения.

Учитывая то, насколько маленькой мышцей являются бицепсы, удивительно, сколько внимания им уделяют, и какое большое количество упражнений существует для их тренировки. Икры являются гораздо более крупной мышцей, как бицепсы бедер и мышцы выпрямители спины, но эти участки получают гораздо меньше внимания, чем бицепсы. Конечно, я не призываю вас игнорировать бицепсы, но и не стоит уделять им чересчур большое внимание в ущерб более крупным мышечным группам. (Я часто наблюдаю, что многие парни уделяют больше времени выбору вариаций сгибаний рук, чем приседаниям, мертвым тягам или подтягиваниям вместе взятым.)

Некоторые сгибания более травмоопасны, по сравнению с другими. Чаще всего я рекомендую выполнять сгибания рук с гантелями, нежели со штангой, потому что гантели позволяют Вам найти более удобное положение рук, а также рекомендую сгибания, которые позволяют полностью разворачивать кисти наружу, и те, в которых не нужна опора для локтей.

Если выполнять упражнение для бицепсов с правильной техникой, адекватной интенсивностью и постепенным увеличением рабочих весов, то хватит и одного упражнения. Меняйте его, когда будете менять программу, однако выполняйте его достаточно продолжительное время для того, чтобы добиться прогресса.

Никогда не забывайте о том, что для развития крупных бицепсов нужно в общем построить крупную фигуру. А для этого требуется интенсивная работа в приседаниях, мертвых тягах, жимах лежа и подобных упражнениях. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

**ВСЕГДА  
ГОТОВ К ПРЫЖКУ!**



**MD COLLAGEN –  
на основе гидролизата  
коллагена**



**MD JOINT –  
на основе сульфатов  
глюкозамина и хондроитина**

**НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ**

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

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

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