

Эрик Брозер (Eric Broser)

СИССИ-ПРИСЕДАНИЯ И РОСТ КВАДРИЦЕПСОВ

Вопрос: Чтобы увидеть мышцу, проходящую через центр бедра, нужно снизить уровень подкожного жира, - это я знаю. Но существуют ли упражнения, которые помогают ее выделить?

Ответ: Мышца, которую Вы имеете в виду, называется прямой мышцей бедра. Действительно, даже если будете сокращать ее изо всей силы, Вы вряд ли сможете увидеть ее, если уровень подкожного жира будет недостаточен низким.

Тем не менее, есть два упражнения, которые я нахожу особенно эффективными для тренировки прямой мышцы бедра, их регулярное выполнение помогает сделать ее значительно толще. Первое упражнение – это старые добрые сисси-приседания. Я считаю, что они являются самым недооцененным упражнением, поскольку эти приседания усиливают рельефность фронтальной поверхности бедер. Если выполнять их правильно и с адекватной интенсивностью, то сисси-приседания могут вызвать такое болезненное жжение в квадрицепсах, что Вы начнете орать как девчонка. Вот Вам ссылка на веб-страницу, где демонстрируется правильное выполнение данного движения: <http://www.exrx.net/WeightExercises/Quadriceps/WTSissySquat.html>.

Второе упражнение, которое Вы можете включить в тренировки – это экстензии ног. Но при их выполнении тяните носки вперед, а не на себя. А чтобы еще сильнее нагрузить прямую мышцу бедра, отодвиньте сиденье подальше, чтобы торс немного наклонялся назад.

Ах да, если у Вас хватит храбрости, можете попробовать выполнять оба упражнения в суперсете.

Вопрос: Недавно я решил принимать креатин и начал искать информацию о том, когда это лучше делать, какую дозу использовать, циклировать его или нет, загружаться или не загружаться. Но проблема в том, что я встретил очень много различных мнений и теперь не могу самостоятельно разобраться. Я всецело доверяю Вам, поэтому, пожалуйста, дайте совет.

Ответ: Я полностью согласен с Вами насчет огромного количества противоречивой информации вокруг, и это касается не только креатина, но и любого другого вопроса, связанного с бодибилдингом. Представляю Вашему вниманию свое расписание потребления креатина, которое должно Вам помочь во всем разобраться.

Циклировать или не циклировать? Многие атлеты настаивают на том, что нет никаких причин прекращать прием креатина, но если честно, то я наблюдал более эффективные долгосрочные результаты при циклировании. Я принимаю креатин в течение 12 недель, после чего делаю перерыв на четыре недели.

Загружать или не загружать? Поскольку я все-таки циклирую креатин, я использую пятидневную загрузку каждый раз, когда возвращаюсь к его потреблению. И хотя факты говорят о том, что, даже если не загружаться, то в конечном итоге клетки все равно насытятся креатином, я все же предпочитаю делать это быстро, поскольку принимаю его в течение всего лишь 12 недель.

Сколько принимать? Во время пятидневной загрузочной фазы я использую девять грамм креатина каждый день – три дозы по три грамма каждая. После завершения загрузки мне требуется всего лишь 1,5 грамма в день для того, чтобы поддерживать мышечные клетки в полностью насыщенном состоянии.

Когда принимать? Во время загрузочной фазы я употребляю по три грамма за завтраком, а также во время предтренировочного и послетренировочного приема пищи. Покончив с загрузкой, я принимаю 1,5 грамма за завтраком и еще столько же во время послетренировочного приема пищи в дни тренировок, а в дни отдыха всего 1,5 грамма.

Вопрос: Каждый раз, когда я тренирую бицепсы, мои предплечья накачиваются кровью как сумасшедшие, а вот у бицепсов накачка практически отсутствует. И я бы не беспокоился об этом, если бы они росли, однако они определенно отстают. Что мне делать?

Ответ: Я слышал про такое много раз, и в каждом случае самым эффективным решением оказывался вот этот небольшой совет: в любых сгибаниях рук держите запястья разогнутыми, а не прямыми. Это эффективно расслабляет сгибатели кисти и заставляет бицепсы работать намного интенсивнее во всех сгибательных движениях. Не беспокойтесь, если в результате этого Вам придется уменьшить рабочий вес. Увеличенная активация волокон бицепсов существенно усилит их рост и с лихвой компенсирует тот небольшой удар по своему эго, который Вам придется пережить! **IM**

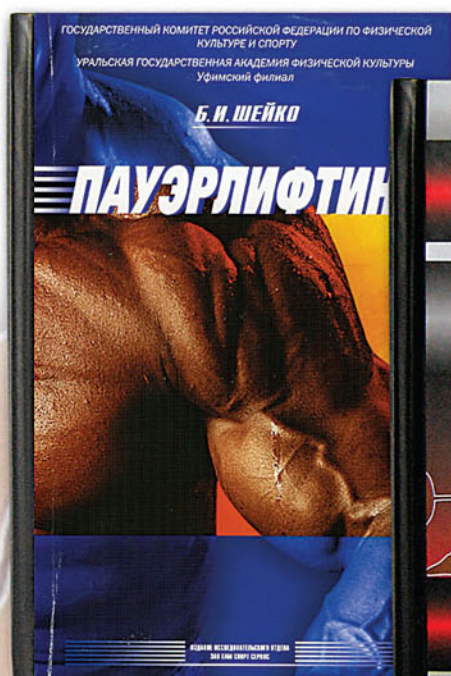


Модель: Эрроин Вайлант (Antoine Vallant)/Невс (Neveux)

ВПЕРВЫЕ!

**СИСТЕМАТИЗИРОВАН
ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ
МАТЕРИАЛ!**

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в **России**; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов **Европы** - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.



От автора:

... книги принесут **практическую пользу** работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга, **но и любителям силовых видов спорта.**



Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин (www.sportservice.ru) или по телефону **(499) 968-62-44**. Возможна доставка почтой по России.