



# Тренировка ПРЕССА

Безумная программа Антжуана Симса  
для мышц корпуса

**Кори Кроу (Cory Crow)**

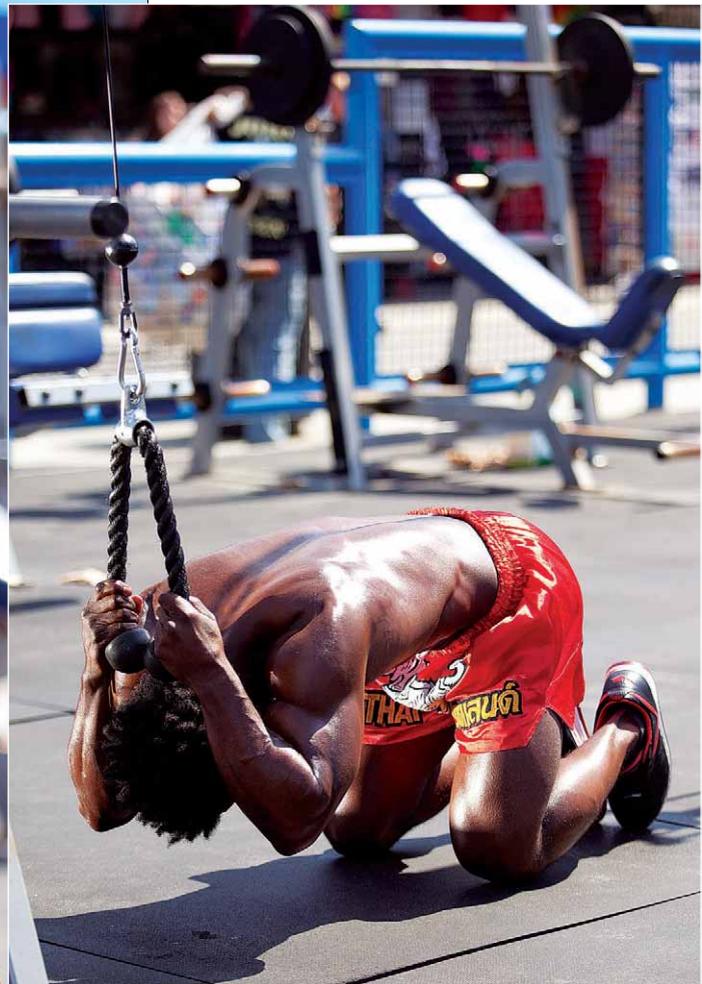
**Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)**

**А**нтжуан Симс был активным всегда. Сын военного, он называл своим домом весь мир, а не один какой-то город. Ему довелось жить в Германии, в различных городах США, он занимался разными видами спорта - американским футболом (от Pop Warner до полупрофессиональной лиги), традиционным футболом (в Германии), а также различными видами легкой атлетики. Между прочим, его первый бой в тайском боксе случился как раз в Тайланде. Таким образом, Антжуан Симс проявлял активность и участвовал в соревнованиях с детства, однако на бодибилдинг он не обращал внимания до окончания школы и поступления в колледж.

И заманило его в этот спорт одно обстоятельство: он жил в том же самом квартале, где Майк Гринспан, тренер по бодибилдингу, который занимался с такими атлетами, как Майк Куинн.

«Время от времени я наблюдал, как парни (в плавках) позировали во дворе дома, отрабатывая технику под руководством Мистера Гринспана, и был настолько заинтригован, что однажды подошел к его дому и постучал в





дверь», - вспоминает Антжуан. После этого последовал быстрый анализ фигуры Антжуана и предложение тренироваться бесплатно в обмен на устную рекламу.

Будучи противником стероидов, Антжуан решил участвовать в местном турнире, организованном компанией MuscleMania, которая выступает за натуральный бодибил-

динг, и, к своему удивлению, одержал победу в своей весовой категории. Та победа подтолкнула его к дальнейшему участию в соревнованиях. Однако в 1998 г Антжуан повесил на крючок плавки для позирования и сосредоточился на персональном тренинге. Какова причина его ухода из соревновательного спорта?

«Если быть честным, я не хотел сидеть на диете, - отмечает он. - Я терпеть не могу диеты и хочу спокойно съесть бургер или хот-дог, когда захочу, не испытывая после этого чувство вины».

Таким образом, Антжуан не участвует в турнирах уже довольно давно, и, тем не менее, он серьезно подумывает над тем, чтобы как-нибудь выступить в дивизионе мужской фигуры NPC. На данный момент он посвятил себя работе с обычными людьми, которые просто хотят обрести спортивное телосложение.

### Правила заедывания

Как фитнес-модель, Антжуан считает крепкий торс очень важным. А будучи персональным тренером, он понимает, насколько важна практика всего того, чему он учит. Когда дело касается тренировки абдоминальных мышц, свой первый шаг Антжуан называет «заедыванием».



# ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



**MD WHEY 75** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

**Упаковка: 810 г**

**MD MASS** – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;  
смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;  
комплекс десяти витаминов;

**Упаковка: 600 г, 1,68 кг**

**MD PROTEIN** – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

**Упаковка: 450 г, 1,38 кг**

**MD ISOLATE** – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD WHEY** – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;  
комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

**Упаковка: 300 г, 900 г**

**MD GAINER** – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

**Упаковка: 600 г, 1,76 кг**

**MD PROTEIN BAR** с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

**Упаковка: 12 батончиков в коробке**

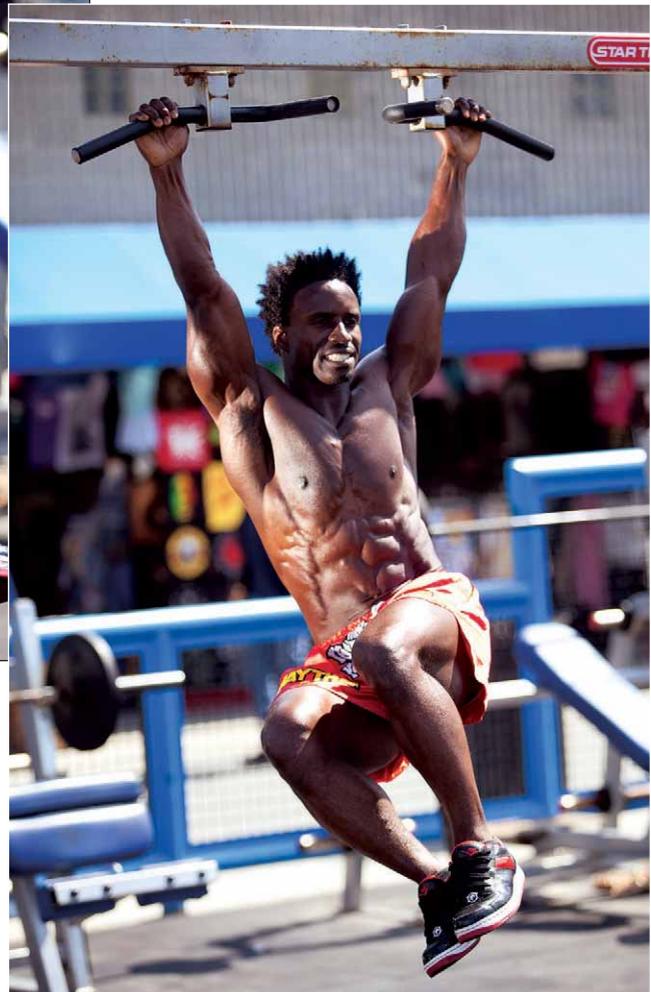
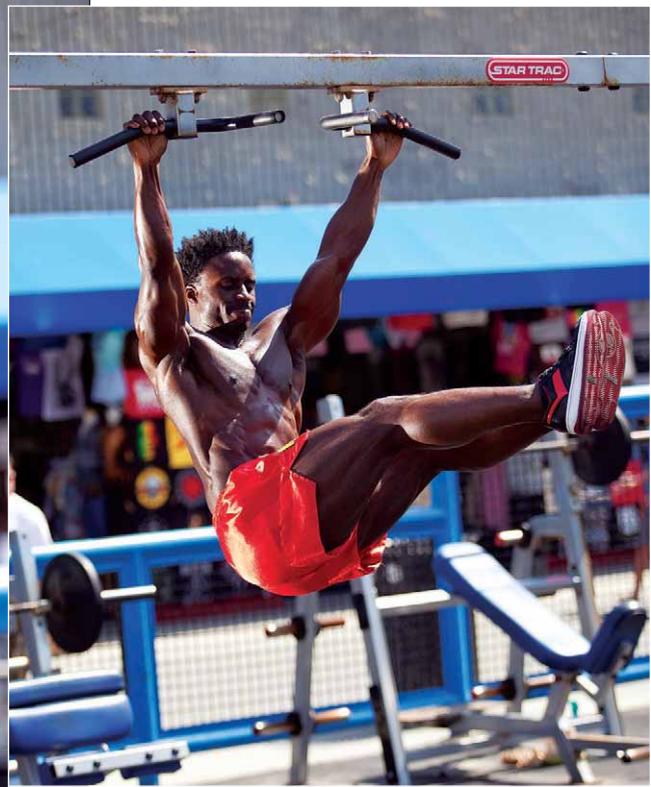


MUSCULAR DEVELOPMENT



## MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

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



«Под задействованием я имею в виду непрерывную фокусировку на задействовании абдоминальных мышц в тренировочных программах для разных частей тела, - говорит он. - Выполняя подъемы штанги на грудь в силовой раме и подъемы штанги на грудь с толчком, я всегда помню о том, что нужно правильно дышать и вклю-

чать в работу мышцы середины корпуса».

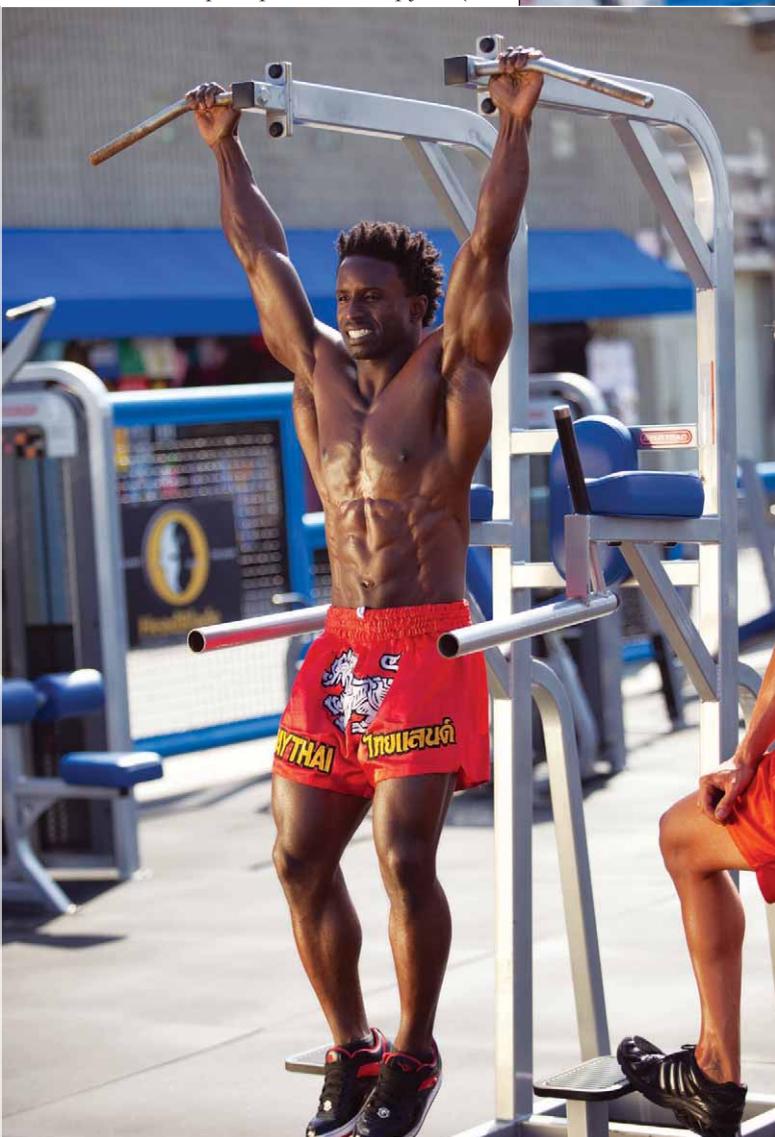
Этот комплексный подход к тренировкам применяется в таких видах спорта, как UFC и тайский бокс.

«Первое правило тренировки мышц корпуса заключается в постоянном задействовании пресса и сокращении мышц середины корпуса».

А ключевой фактор хорошего задействия абдоминальных мышц – это непрерывные повторения. «За один день этот навык не развить, – отмечает Антжуан. – Для освоения безупречного дыхания и искусства непрерывного напряжения и сокращения мышц требуется время. Необходимо работать, на это стоит того».

### Великолепная рельефность пресса

Освоив процесс задействия, необходимо переходить на следующий уровень. «Когда я решаю сфокусироваться на работе пресса, я отдаюсь этому делу полностью», – говорит Антжуан. Ниже он описал свою примерную программу, однако он часто меняет упражнения в тренировочном круге (ос-



тальные движения можете посмотреть на фотографиях).

**Подъемы колен в вися.** Вися на перекладине, поднимайте колени к груди. Иногда выполняйте упражнение ровно одну минуту, а иногда – определенное число повторений, от 25 до 50.

**Обратные кранчи.** Выполняются с отягощением, с использованием веревочной или какой-либо другой рукоятки, 25-30 повторений.



## Тренировочная программа без правил от Антжуана Симса

### Понедельник

Разминочный круг  
Прыжки через скакалку, 10 минут  
Бурпи с утяжеленным мячом за головой для трицепсовых жимов  
Отжимания со смещением на утяжеленном мяче  
Подтягивания коленей к груди на утяжеленном мяче  
Выпады вперед и одновременные махи с утяжеленным мячом  
Приседания с выпрыгиванием с утяжеленным мячом

#### Ноги

Мертвые тяги, выпады вперед, приседания, гак-приседы с прыжком

#### Икры и пресс

### Вторник

Тот же разминочный круг с небольшими изменениями

#### Плечи

Жимы одной руки на тренажере Hammer Strength, попеременные и двойные жимы; подъемы одной руки в сторону, попеременные подъемы рук в стороны, двойные подъемы рук в стороны, подъемы рук вперед

По желанию: икры и пресс

### Среда

Отдых

### Четверг

Тот же разминочный круг с небольшими изменениями

#### Спина

Подтягивания; тяги вниз на высоком блоке с V-образной рукояткой; тяги вниз одной рукой на тренажере Hammer Strength, попеременная и двойная стратегия; тяги штанги в наклоне в суперсете с тягами гантелей в наклоне

#### Бицепсы

Одиночная, попеременная и двойная стратегия в сгибаниях рук с гантелями; сгибания рук со штангой в суперсете со сгибаниями рук на скамье Скотта

Возможна небольшая работа для пресса и икр

### Пятница

Тот же разминочный круг с небольшими изменениями

#### Грудь

Жимы на тренажере Hammer Strength, с использованием стратегии одной руки, а также попеременной и двойной стратегии; жимы на наклонной скамье в тренажере Hammer Strength, с использованием одиночной, попеременной и двойной стратегии; разведения рук с гантелями лежа, с использованием попеременной, двойной стратегии и стратегии одной руки

#### Трицепсы

Трицепсовые жимы вниз на блоке одной рукой, трицепсовые жимы вниз на блоке, экстензии из-за головы

По желанию: икры и пресс

### Суббота

Йога, бокс, тайский бокс

### Воскресенье

Отдых

\*Постоянный фокус на задействовании мышц середины корпуса, где это возможно





**Скручивания с подъемом слегка согнутых ног** сидя на краю скамьи и с отклоненным назад на 45° торсом (фотографии приведены ниже) или **паучьи удары** (нет фотографий). Возьмите рукоятку низкого блока, прикрепите ее к правой ноге и примите упор лежа спиной к тренажеру. Ведите правое колено к правому локтю и возвращайтесь в исходное положение. Выполните по 15 повторений для каждой стороны.

**Кранчи на фитболе.** Выполняйте стандартную версию и версию со скручиваниями в течение 1,5 минуты.

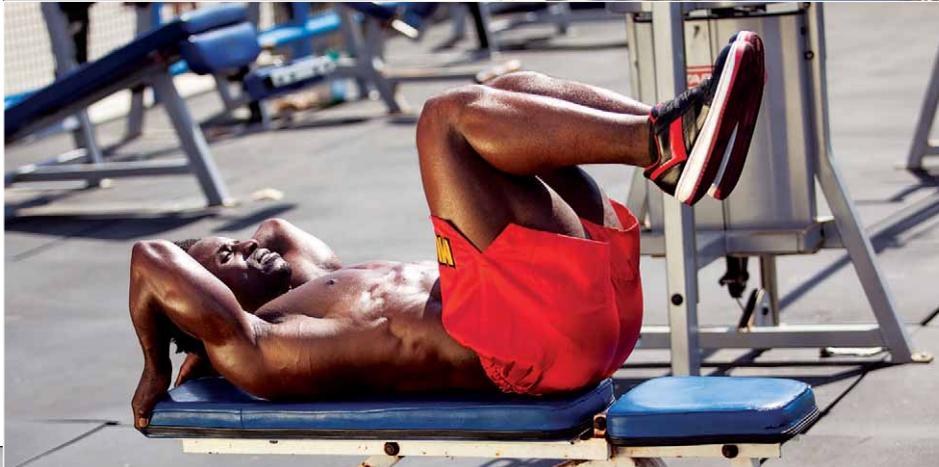
В своей программе Антжуан использует минимальные промежутки отдыха между сетами и обычно выполняет два раунда. Идея заключается в том, чтобы сжечь максимальный объем калорий с помощью

интенсивной тренировки мышц середины корпуса.

Эту программу он делает раз в неделю - обычно в тот день, когда принцип задействования фактически не используется. Примером является день тренировки рук, поскольку задействовать в работе мышцы корпуса, когда выполняешь изолирующие подъемы на бицепс, не получится.

На тренировке любой части тела фокус Антжуана сосредотачивается на нагрузке прессы с помощью различных стимулов под разными углами. Его тренировочная философия и программы основываются на мире боевых искусств, фитнеса, пауэрлифтинга, тяжелой атлетики и бодибилдинга. Его паучьи удары берут свои корни с тех времен, когда он жил в Тайланде, футбол - из индустрии фитнеса, а подъемы коленей - это классическое упражнение Чарльза Атласа. Существуют движения, которые не требуют посещения спортзала и использования тонны оборудования (большая часть тренировок Антжуана проходит дома), и, к тому же, их выполнение не занимает много времени. Такие тренировки не только практичны, но и соответствуют сбалансированному образу жизни Антжуана, ключевой момент которого заключается в фитнесе.

Разговор с Антжуаном Симсом напомнил мне беседу с Ли Апперсоном. Оба атлета верят в то, что я называю тренингом «без границ», - они отказываются исключать из своих тренировочных схем то, что помогает им в развитии функциональной силы. Очевидно, что описанная выше интенсивная программа тренировки прессы Антжуана, а также его полная программа, приведенная вместе со статьей, - это то, что нужно каждому атлету, стремящемуся достичь исключительной рельефности. **IM**



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

# ART

ADVANCED



**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

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

# ARTLAB

RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

телефон для оптовых продаж: (499) 968-6240