

ARNOLD SCHWARZENEGGER



THE *NEW*
ENCYCLOPEDIA
of MODERN
BODYBUILDING

The BIBLE of BODYBUILDING, FULLY UPDATED and REVISED, with BILL DOHRING

- ШВАРЦЕНЕГГЕР Арнольд, ДОББИНС Билл
 - Введение
 - ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС
 -
 - Упражнения для дельтовидных мышц
 - Упражнения для трапецевидных мышц
 - ГРУДНАЯ КЛЕТКА
 -
 - Упражнения для грудной клетки
 - СПИНА
 -
 - Упражнения для спины
 - РУКИ
 -
 - Бицепсы
 - Трицепсы
 - Предплечья
 - Упражнения для рук — бицепсы
 - Упражнения для рук — трицепсы
 - Упражнения для рук — предплечья
 - БЕДРА
 -
 - Упражнения для ног
 - ИКРЫ. МЫШЦЫ ГОЛЕНИ
 -
 - Упражнения для мышц голени, упражнения на икры

- ЖИВОТ. ПРЕСС
 -
 - Упражнения для брюшного пресса
-

**ШВАРЦЕНЕГГЕР Арнольд,
ДОББИНС Билл**

**"НОВАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
БОДИБИЛДИНГА"**

Книга 3

УПРАЖНЕНИЯ

Введение

Несмотря на все свои успехи на соревнованиях, я первым готов признать, что никто не обладает абсолютно совершенным телосложением. Конечно, когда речь идет об определенных частях тела вроде грудной клетки или бицепсов, я мог бы помериться силами с кем угодно. Но какой культурист может с уверенностью сказать, что он готов помериться мощностью широчайших мышц спины с Франко Коломбо или мускулатурой бедер с Томом Платцем? Нужны потрясающие трицепсы, чтобы не упасть в грязь лицом по сравнению с плечами Юсупа Уилкоза, и фантастический торс, чтобы выдержать сравнение со скульптурным брюшным прессом Денниса Тинерино.

Поэтому, а также для того, чтобы представить все лучшее в бодибилдинге, я выбрал нескольких чемпионов, известных своим выдающимся развитием отдельных частей тела, чтобы проиллюстрировать различные упражнения, описанные в этом разделе. Обращайте особое внимание на детали фотографий, включая положение головы, туловища, рук и ног, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность упражнений. Когда вы начнете осваивать упражнения, раскрывайте книгу и сверяйтесь с фотографиями, чтобы уберечься от мелких неточностей. Пользуясь строгой техникой упражнений, вы ускорите развитие своей мускулатуры.

Что касается моих фотографий, то они выбраны из личного архива и фотографической библиотеки Джо Вейдера таким образом, чтобы составить иллюстративную серию от самых первых моих выступлений вплоть до настоящего времени. На этих фотографиях можно видеть мою мускулатуру на каждой стадии ее развития. Они создают альбом моей личной истории в бодибилдинге, но могут использоваться и как технические иллюстрации.

ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

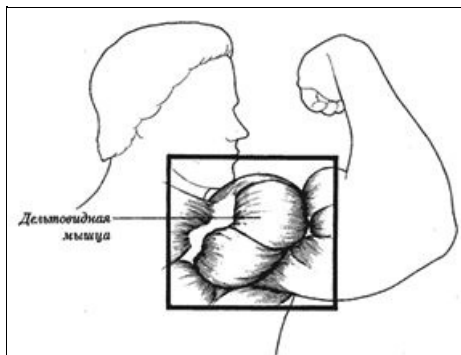
МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Дельтовидная мышца: большая мощная мышца треугольной мышцы, состоящая из трех основных пучков или головок. Начинается от ключиц и лопатки в задней части плеча и протягивается до соединения с предплечьем.

Основная функция: вращает и поднимает руку. Передняя (ключичная) головка дельтовидной мышцы поднимает руку вперед; средняя (плечевая) головка поднимает руку вбок, а задняя (лопаточная) головка поднимает руку назад.

Трапецевидная мышца: плоская мышца треугольной формы, покрывающая верхний отдел спины и затылка.

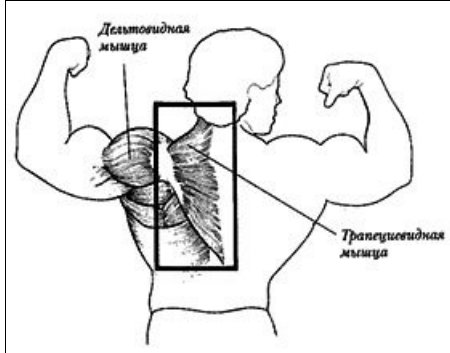
Основная функция: поднимает весь плечевой пояс. Поднимает лопатку, опускает ее и двигает в стороны; помогает поворачивать голову.



РАЗВИТИЕ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

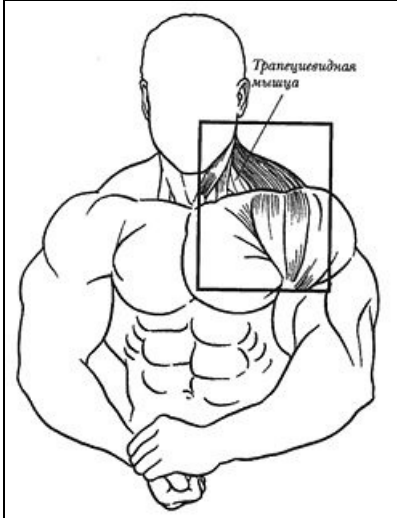
В 1940-е годы мужчины носили пиджаки с огромными набитыми плечами и сильно зауженной талией, что придавало им преувеличенную V-образную форму (стиль, который вновь начинает входить в моду в последнее время). Культуристы упорно работают над созданием такой формы; ее важным элементом являются широкие, хорошо развитые плечи.

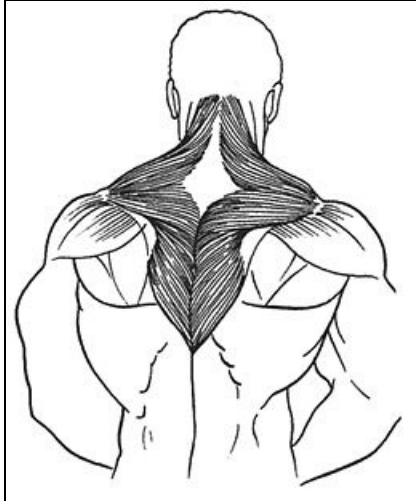






Флекс Уилер





Стив Ривз был одним из первых культуристов, которому удалось развить классическую V-образную форму. Он смог достичь этого благодаря тому, что от природы имел широкие плечи и узкую талию. Такие пропорции помогают создать наиболее эстетичное телосложение в бодибилдинге.



Стив Ривз

Ширина плеч в значительной степени определяется скелетной структурой. Такой спортсмен, как Ривз, с очень широкими плечами, имеет огромное преимущество, особенно когда стоит в расслабленной позе. Дон Ховарт, Фрэнк Зейн и Дейв Дрейпер — все чемпионы, которые начинали тренироваться примерно в то же время, что и я, — могут служить образцом «квадратного» строения плечевого пояса. У Кевина

Леврона и Насера эль-Сонбати тоже широкие плечи.



Дейв Дрейпер



Ли Хэни демонстрирует широчайшие мышцы спины спереди. Его квадратные плечи в сочетании с превосходным развитием дельтовидных мышц превращают простую позу в нечто, достойное удивления.

Есть другой тип телосложения, который характеризуется не узкими, а скорее покатыми плечами. У Рега Парка плечи совсем не узкие, но его мощные трапециевидные мышцы создают впечатление

покатости. Мои плечи имеют такую же форму, поэтому они выглядят гораздо уже, когда я стою в расслабленной позе, по сравнению с демонстрацией широчайших мышц спины, когда реальная ширина плеч становится очевидной. Посмотрите на Пола Диллетта на сцене, и вы увидите примерно такую же структуру.



"Квадратный" вид плеч тоже зависит от позирования. Когда я стоял на сцене в расслабленной позе, мои плечи казались

покатыми...



...но когда я демонстрировал широчайшие мышцы спины, можно было видеть, насколько более широкими выглядят плечи.

Другим слагаемым «квадратного» облика является развитие боковых дельтовидных мышц. Когда эти мышцы развиты полностью, они выглядят очень впечатляюще в напряженном состоянии. К

примеру, Серджио Олива и Том Платц обладают великолепно развитым плечевым поясом, однако их плечи не выглядят особенно широкими и квадратными, когда они стоят на сцене в расслабленной позе. В этом отношении идеалом для культуриста на соревнованиях является квадратная костная структура и хорошо разработанные боковые дельтовидные мышцы. Посмотрите на плечи Дориана Йейтса, и вы поймете, насколько ценной может быть такая структура.

Кстати, культуристы, известные фантастическим развитием дельтовидных мышц, славятся также их огромной силой: Серджио Олива и Франко Коломбо выполняли жимы из-за головы со штангой весом 225 фунтов и жимы перекрестным хватом со штангой весом 315 фунтов; Кен Уоллер, с его мощными передними дельтовидными мышцами, выполнял жимы со 140-фунтовыми гантелями.

Но ширина и развитие боковой головки дельтовидной мышцы являются лишь одним аспектом общего развития. Плечи должны быть мощными, обнаруживая развитие задней и передней головки дельтовидной мышцы с четкой связкой в области грудных мышц и бицепсов, а также с трапециевидными мышцами и остальной частью спины.

Дельтовидные мышцы помогают выполнять очень широкий спектр движений. Три головки, или основные связки, позволяют руке двигаться назад, вперед, вбок и вращаться в плечевом суставе. Они играют важную роль почти в каждой позе, принимаемой культуристом

на сцене. При фронтальной демонстрации бицепсов они зрительно увеличивают ваши размеры и придают качество мускулатуре в "наиболее мускулистой" позе. Мощность и развитие всех трех головок дельтовидной мышцы играют важную роль в боковых позах, таких, как боковая демонстрация груди или трицепсов. Впечатление от демонстрации бицепсов со спины сильно зависит от того, какую степень рельефности и изоляции имеют задние отростки дельтовидной мышцы.

Ваши дельтовидные мышцы должны быть рельефными, с четкой полосчатостью отдельных пучков независимо от того, какое движение вы выполняете — как при фиксации той или иной позы, так и во время перехода от одной позы к другой. Должна существовать взаимосвязь, чтобы все три головки работали вместе с соседними мышцами, придавая вам жесткий, мускулистый вид.

Но хорошее развитие дельтовидных мышц имеет важное значение и в тех случаях, когда вы стоите в расслабленной позе. Как спереди, так и со спины мощные дельтовидные мышцы заставляют вас казаться шире. Спереди вы должны иметь полную изоляцию дельтовидных и грудных мышц. Для некоторых людей это почти естественная вещь; другим приходится выполнять большой объем специальных упражнений. При виде сбоку развитие задней головки дельтовидной мышцы придает вам характерную «бугристость» плеч, так хорошо выраженную у великих чемпионов вроде Флекса Уилера или Дориана Йейтса.

Разумеется, ширина плеч и развитие дельтовидных мышц — это разные вещи. К примеру, дельтовидные мышцы Стива Ривза не были особенно плотными и массивными, несмотря на очень широкие плечи. С другой стороны, Ларри Скотт, победивший на первом конкурсе "Мистер Олимпия" в 60-е годы, показывал мощные, массивные дельтовидные мышцы. Их превосходное развитие компенсировало сравнительно узкие пропорции, данные ему от природы. Ширину плеч Шоуна Рэя не назовешь исключительной, но вы не замечаете этого, поскольку его дельтовидные мышцы очень плотные и развиты полностью.



Самир Банут



Шоун Рэй

Многие культуристы, обладавшие относительно узкими плечами, были спасены благодаря интенсивной тренировке дельтовидных мышц. Моим любимым примером является Рег Парк. Он очень упорно трудился, чтобы скомпенсировать довольно узкую скелетную структуру, и добился впечатляющих результатов. Рег был первым культуристом, выполнившим жим лежа со штангой весом 500 фунтов,

и это стало возможным только благодаря размеру и силе его передних дельтовидных мышц, которые в этом упражнении работали на полную мощность вместе с грудными мышцами и трицепсами.

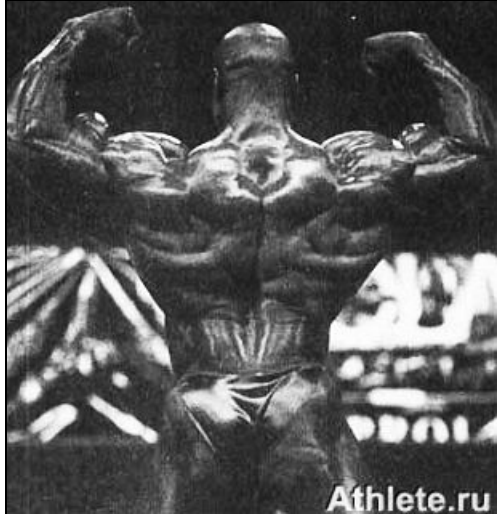
Стоит упомянуть о том, что все эти чемпионы пользовались разными методами тренировки. Франко Коломбо вырастил огромные передние дельтовидные мышцы бесчисленными жимами со штангой и гантелями, поэтому ему пришлось выполнять большой объем тренировки для задних дельтовидных мышц, чтобы скорректировать свои пропорции. Ларри Скотт добивался наилучших результатов в тренировке плечевого пояса с использованием метода сбрасывания, начиная с очень тяжелых снарядов и последовательно переходя к более легким для повышения четкости и рельефности мышц: от 90-фунтовых до 30-фунтовых гантелей за несколько серий. Дориан Йейтс несколько лет занимался очень напряженной тренировкой со сравнительно небольшим количеством серий и различными методиками интенсивности вроде негативных, форсированных и частичных повторений.



...я демонстрирую бицепс в три четверти...



*... "самая мускулистая" поза в исполнении
Франко Коломбо...*



...и фантастическая демонстрация бицепсов со спины в исполнении **Ронни Колмана**.



Франко Коломбо



Ларри Скотт

Я опять хочу подчеркнуть, что нет двух людей с абсолютно одинаковым телосложением или абсолютно идентичными мышцами после тренировки. Нет и таких культуристов, которым никогда не приходилось изменять свою программу тренировки для работы над слабыми участками и создания хорошо уравновешенного, гармоничного телосложения.

ТРЕНИРОВКА ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ

Существует два вида основных упражнений для плечевого пояса: подъем снарядов на выпрямленных руках и различные жимы со штангой или гантелями в положении стоя и сидя.

При подъеме ваша выпрямленная рука движется вверх по широкой дуге, что способствует лучшей изоляции головок дельтовидной мышцы. Подъемы выполняются вперед, в стороны и назад. При этом трицепсы почти не участвуют в работе, но достигается полная изоляция разных головок дельтовидной мышцы. Однако, выполняя изолирующие упражнения, вы не можете выполнять такой же большой вес, как при жимах, поскольку держите руки прямыми на всем диапазоне движения.

При жиме от плеч вы начинаете движение с согнутыми руками, удерживая вес на высоте плеч, и выжимаете штангу или гантели над головой. Поскольку вы поднимаете вес с одновременным выпрямлением рук, в жиме участвуют как дельтовидные мышцы, так и трицепсы. Вы можете немного варьировать нагрузку на плечевой пояс, направляя ее на разные головки дельтовидной мышцы (жим спереди или сзади) с использованием штанги, гантелей или различных механизмов.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Я считаю силовую тренировку для развития плечевого пояса совершенно необходимой независимо от уровня вашего развития. Но тренировка с тяжелыми снарядами, пожалуй, имеет наибольшую ценность, когда вы находитесь в начале пути. Дельтовидные мышцы хорошо реагируют на работу с большим отягощением. Это способствует вашему общему развитию, поскольку многие другие упражнения, предназначенные для наращивания силы, — от жимов лежа и становой тяги до тяги штанги к груди в наклоне вперед, — подвергают плечевой пояс очень мощным нагрузкам.

Поэтому я рекомендую вам с самого начала выполнять такие упражнения, как жим штанги с подъемом от пола, швунги и высокую тягу штанги широким хватом в дополнение к попеременному подъему рук с гантелями и другим боковым движениям. Такая программа помогает нарастить массу и силу плечевого пояса, необходимую при переходе к интенсивным тренировкам. Я советую новичкам выполнять жим штанги с подъемом от пола вместо жима от плеч, так как при дополнительном движении — отрывании снаряда от пола, подъеме на уровень плеч и перехвате грифа для поддержки снизу — работает

много других мышц, кроме дельтовидных, в особенности трапециевидные мышцы и трицепсы.

ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Когда вы выходите на уровень интенсивной тренировки, вам нужна уже не только массивность и сила. На этом этапе вам нужно работать над общим развитием плечевого пояса: всеми тремя головками дельтовидной мышцы и трапециевидными мышцами. Поэтому в дополнение к таким упражнениям, как разведение рук с гантелями сидя, предназначенным специально для развития боковых дельтовидных мышц, я включил в программу жимы штанги из-за головы для передних и боковых головок дельтовидной мышцы, а также разведение рук с гантелями в наклоне для задних головок дельтовидной мышцы и поднятие плеч с гантелями и штангой для трапециевидных мышц. Кстати, для тех, кто считает, что трапециевидные мышцы больше связаны со спиной, чем с плечевым поясом, следует напомнить, что, когда вы поднимаете руки над головой при выполнении жимов или боковых движений, трапециевидные мышцы сразу же подвергаются значительной нагрузке, поднимая плечи и позволяя вам совершить полный диапазон движения.

В этой части программы вы также обнаружите ряд

суперсерий для увеличения нагрузки и дополнительного импульса к развитию плечевого пояса, включающие такие упражнения, как высокая тяга штанги (для передних дельтовидных и трапецевидных мышц), жимы, сидя на тренажере (для передних дельтовидных мышц позволяет опускать вес ниже, чем со штангой), отведение руки на уровень плеча на блочном тренажере (для изоляции боковой головки дельтовидной мышцы) и тяга к разноименному плечу на блочном тренажере (для изоляции задней головки дельтовидной мышцы).

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ



В этой позе вы можете видеть, что передние дельтовидные мышцы четко отделены от грудных — качество, которое вырабатывается с помощью особых упражнений, таких, как высокая тяга штанги и попеременное поднимание рук с гантелями вперед-вверх.

Дельтовидные мышцы выполняют очень разнообразные функции, позволяя вашей руке выполнять полное круговое движение, а это означает,

что вы можете тренировать их под разными углами для полного выявления формы и развития.

В программу подготовки для соревнований входят несколько дополнительных упражнений, таких, как отведение руки из-за спины на блочном тренажере и отведение прямой руки с гантелью, лежа на наклонной скамье. Заметно сокращаются временные рамки: каждое упражнение выполняется как часть суперсерии или трисета. Такая интенсивная работа очень эффективна для формирования рельефности и четкости дельтовидных мышц: она выводит на поверхность все связки и создает отличную изоляцию пучков мышечных волокон.

Во время тренировки для соревнований вы должны уделять пристальное внимание деталям. Каждая головка мышцы должна быть развита не только пропорционально другим, но и в полной изоляции от остальных. Кроме того, структура дельтовидной мышцы должна быть изолирована от бицепсов и трицепсов, а также от трапецевидной мышцы и других мышц верхней части спины. Передние дельтовидные мышцы должны четко выступать и отделяться от изгиба грудных мышц.

И, наконец, помимо всего перечисленного, необходима полосчатость и перекрестная полосчатость пучков мышечных волокон, придающая мускулам то особое качество, которое позволяет вам соперничать с другими культуристами на высочайшем уровне. Конечно, все это достается нелегко. Вы не

можете просто взять любую процедуру для плеч и надеяться на чемпионское развитие дельтовидных мышц. Нужно постоянно наращивать интенсивность с помощью суперсерий и трисетов, пользоваться методом сбрасывания и вариантами "ударного принципа". Если, несмотря на ваши усилия, у вас по-прежнему остаются слабые участки в развитии дельтовидных мышц, единственным решением является интенсивная тренировка; вы должны внимательно изучить раздел о тренировке слабых мест (см. далее в этой главе) и реорганизовать свою тренировку таким образом, чтобы решить возникшие проблемы.

В 1971 году, когда я тренировался с Франко Коломбо, мы выполняли жимы гантелей по методу сбрасывания, начиная со 100 фунтов, затем немедленно переходили к разведению рук с гантелями в наклоне и пытали свои дельтовидные мышцы до тех пор, пока не могли поднять руки. Иногда мы выполняли трисеты: сначала упражнения для передних дельтовидных мышц, затем для боковых и, наконец, для задних. Поверьте, после пары таких упражнений ваши мышцы начинают гореть как в огне, и каждое волокно молит о пощаде.

ТРЕНИРОВКА ТРАПЕЦИЕВИДНЫХ МЫШЦ



Трапецевидные мышцы имеют важное значение как во фронтальных позах, так и в позах спиной к залу. К примеру, посмотрите, как они помогают создать цельное впечатление при демонстрации бицепсов со спины.



Флекс Уилер

Трапециевидные мышцы являются визуальным центром верхней части спины; их структура в форме трапеции связывает воедино мышцы шеи, дельтовидные мышцы и широчайшие мышцы спины. Трапециевидные мышцы играют важную роль при позировании как спереди, так и сзади. В таких позах, как демонстрация бицепсов со спины, трапециевидные мышцы помогают произвести фантастическое

впечатление, когда мускулы бугрятся от одного плеча до другого. При демонстрации широчайших мышц сзади трапециевидные мышцы образуют четкий треугольник в центре спины, подчеркивающий внешний изгиб с сужением к талии. Хорошее развитие трапециевидных мышц также помогает отделить задние головки дельтовидных мышц от верхней части спины. В большинстве фронтальных поз линия трапециевидных мышц от шеи до дельтовидных мышц имеет крайне важное значение, особенно если вы хотите произвести внушительное впечатление в "наиболее мускулистой" позе.

Но трапециевидные мышцы нужно развивать пропорционально всем остальным. Если они будут чрезмерно выпирать, а их изгиб будет очень крутым, ваши дельтовидные мышцы покажутся слишком маленькими.

Трапециевидные мышцы выполняют функцию, противоположную опускающей функции широчайших мышц спины: они поднимают весь плечевой пояс. Я включил в программу основной тренировки такие упражнения, как высокая тяга штанги широким хватом, чтобы трапециевидные мышцы с самого начала наращивали силу и массивность. Большую пользу трапециевидным мышцам приносит жим штанги с подъемом от пола и становая тяга штанги с максимальным весом — эти упражнения тоже включены в программу основной тренировки.

Кстати, вы добьетесь некоторого развития

трапециевидных мышц при разведении рук с гантелями в положении стоя, если будете начинать движение от бедер, а не с опущенными руками, как в положении сидя.

Я включил в программу интенсивной тренировки подъемы плеч с гантелями специально для тренировки трапециевидных мышц. В программе тренировки для соревнований вы также найдете ряд упражнений, полезных для трапециевидных мышц, хотя и не предназначенных непосредственно для их развития. К примеру, при тяге гантели одной рукой в наклоне или при жиме от плеч со штангой или гантелями трапециевидные мышцы работают наряду с другими.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ УЧАСТКОВ

Если плечевой пояс является слабым местом в вашем телосложении, внесите изменения в программу тренировки, чтобы выполнять больше серий и упражнений для плеч. Пользуйтесь различными методами интенсивности, чтобы время от времени устраивать встряску для мышц плечевого пояса.

В упражнениях для плеч мне нравится применять метод сбрасывания. При работе с гантелями вы начинаете с очень тяжелого веса и постепенно снижаете его; выполняя тягу на блочном устройстве,

вы просто передвигаете штифт на одно деление и уменьшаете степень нагрузки.

Другой способ ускоренного развития дельтовидных мышц — составление суперсерий из жимов и подъемов: к примеру, жим штанги сопровождается попеременным подниманием рук с гантелями (или высокой тягой штанги), чтобы полностью «разбомбить» передние дельтовидные мышцы. Если вы хотите сделать тренировку еще более интенсивной, попробуйте трисет: жимы, попеременное поднимание рук с гантелями и высокая тяга штанги. Но будьте готовы терпеть боль после тренировки.

Чтобы добиться наилучших результатов при поднимании рук с гантелями или высокой тяге штанги, помните о двух вещах:

1. Держите руки ладонями вниз на всем диапазоне движения или, еще лучше, немного поверните запястье, чтобы мизинец находился выше большого пальца (как если бы вы наливали воду из кувшина). Это помогает изолировать дельтовидные мышцы и заставляет их полностью сокращаться во время движения.

2. Выполняйте упражнения с максимальной четкостью. Поднимайте вес без «читтинга» и опускайте его под полным контролем. От четкости исполнения зависит интенсивность нагрузки на дельтовидные мышцы.

Вот другой способ увеличения нагрузки: после каждой серии поднимания рук с гантелями берите более тяжелые снаряды, поднимайте их перед собой и

держите так долго, как только можете. Так "изометрическое латеральное упражнение" помогает укрепить мышечную выносливость и максимально выявляет полосчатость отдельных пучков мышечных волокон.

Для дополнительного развития задней головки дельтовидной мышцы я когда-то оставлял легкую гантель (обычно весом 20 фунтов) под кроватью, а проснувшись утром, первым делом выполнял по пять серий подъемов от живота в положении лежа на каждый бок без остановки. Однако я никогда не считал это частью стандартной тренировки для плеч. Я также выполнял двойные серии: начинал с поднимания рук с гантелями из положения лицом вниз, а когда уставал, то переключался на попеременную тягу гантели к груди одной рукой, чтобы полностью разработать заднюю головку дельтовидной мышцы.

Ниже перечислены дополнительные упражнения и методики, которыми вы можете пользоваться для отдельных участков дельтовидной и трапецевидной мышцы.

Передние дельтовидные мышцы

Жимы на тренажере (с помощью тренажера вы можете опустить вес ниже, чем со штангой или гантелями; таким образом, вы максимально растягиваете передние дельтовидные мышцы и получаете более широкий диапазон движения).

По возможности чаще пользуйтесь гантелями для

более четкой прорисовки головок дельтовидной мышцы.

Жимы «Арнольда» — мое любимое упражнение для передних дельтовидных мышц, особенно с использованием метода сбрасывания и его вариантов.

Попеременные подъемы рук с гантелями вперед-вверх для максимальной изоляции между передними дельтовидными и грудными мышцами.

Жимы штанги перекрестным хватом.

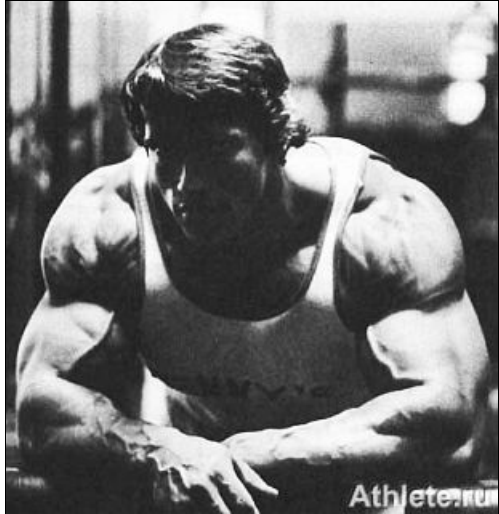
Высокая тяга штанги.

Жимы штанги и гантелей на наклонной скамье.

Разведение рук с гантелями на наклонной скамье (см. раздел "Упражнения для грудной клетки").



*Многие культуристы забывают о том, что передние дельтовидные мышцы имеют важное значение в позах со спины. **Франко Коломбо** демонстрирует, что передние головки дельтовидных мышц могут быть видны при демонстрации бицепсов сзади.*



В этой полурасслабленной позе вы можете видеть, что передние дельтовидные мышцы, помимо массивности и изоляции, могут быть также рельефными, с четкой полосчатостью отдельных пучков мышечных волокон.



При выполнении жимов предплечья нужно держать прямо, без «заваливания» к центру, что приводит к излишней нагрузке на трицепсы, снимая нагрузку с дельтовидных мышц.

Боковые дельтовидные мышцы

Разведение рук с гантелями от бедер в положении стоя или сидя на скамье с прямой спиной.

Тяга на блочном тренажере с отведением руки вбок, а не вперед.

Выполняйте боковые движения с максимальной

четкостью, не позволяя снарядам подниматься над головой, чтобы обеспечить работу в первую очередь дельтовидных, а не трапециевидных мышц.

Выполняйте изометрические упражнения после разведения рук с гантелями в положении сидя или стоя (берите очень тяжелые гантели и удерживайте их на выпрямленных руках примерно в 10 дюймах от бедер так долго, как только можете, — но не менее 30 секунд).



Боковые дельтовидные мышцы зрительно

увеличивают ширину плеч даже в этой позе, предназначенной для демонстрации брюшного пресса (**Серж Нюбре**).



В позах сбоку, развитие боковой головки дельтовидной мышцы, создает изоляцию от трапецевидной мышцы наверху и от бицепса внизу.



Ширина плеч при хорошем развитии боковых дельтовидных мышц увеличивает эффектность фронтальной демонстрации широчайших мышц спины.

Задние дельтовидные мышцы

Пользуйтесь принципом приоритета, начиная тренировку дельтовидных мышц с упражнений, специально предназначенных для задней головки дельтовидной мышцы.

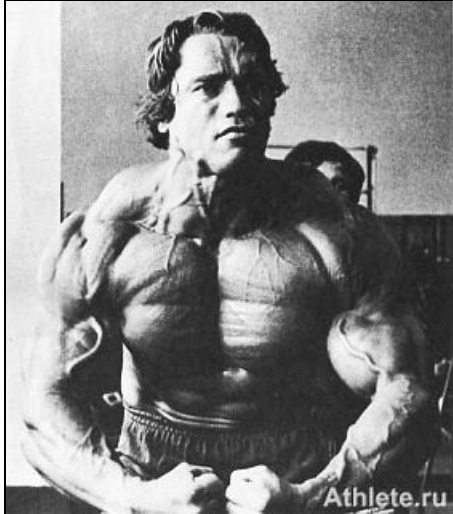
Прибавляйте дополнительные серии для задних дельтовидных мышц: разведение рук с гантелями в наклоне, тяга снизу вверх к разноименному плечу на блочном тренажере, тяга штанги к груди в наклоне, поднятие рук с гантелями на горизонтальной скамье (лицом вниз) и так далее.

Следите за строгим техническим исполнением упражнений, поскольку любой «читтинг» позволит другим группам мышц проделывать большую часть работы.

Во всех упражнениях с верхним хватом поворачивайте запястье так, словно наливаете воду из кувшина, чтобы усилить нагрузку на задние дельтовидные мышцы.



Эта поза с разворотом в три четверти в исполнении **Франко Коломбо** демонстрирует, необходимость хорошего развития задних дельтовидных мышц.



Полное развитие плечевого пояса — передняя, боковая и задняя головки дельтовидных мышц, а также изоляция и четкость мускулов — имеет крайне важное значение для "наиболее мускулистой" позы.

Трапецевидные мышцы

Поднимание плеч со штангой или гантелями.

Высокая тяга штанги.

Становая тяга.

Жим штанги с подъемом от пола.

Тяга на Т-грифе.

Боковые подъемы рук с гантелями и на блочном устройстве.

Сведение рук с гантелями над головой в положении стоя (это упражнение пользуется большой популярностью у английских культуристов, так как позволяет разрабатывать трапециевидные мышцы под необычным углом, а также нагружает передние дельтовидные мышцы).



Боковая поза с изгибом туловища и демонстрацией спинной мускулатуры не будет эффективной без хорошо развитых задних дельтовидных мышц в сочетании с основными мышцами спины.

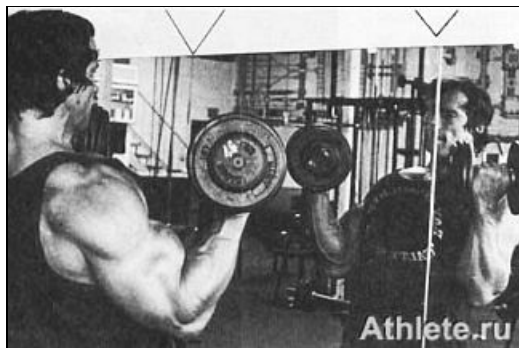
Упражнения для дельтовидных мышц

ЖИМЫ АРНОЛЬДА

Цель упражнения: Развитие передней и боковой головки дельтовидной мышцы. Это самое лучшее мое упражнение для дельтовидных мышц, и я всегда включаю его в процедуры для плечевого пояса. Используя гантели подобным образом — опуская их далеко перед собой на согнутых руках, — вы имеете очень широкий диапазон движения.

Выполнение: (1) В положении стоя, руки согнуты в локтях перед туловищем, возьмите гантели в каждую руку и поднимите их к плечам, повернув руки ладонями внутрь. (2) Одним плавным движением выжимайте гантели над головой — немного не доводя их до верхней точки — и одновременно вращайте запястья, чтобы в конце движения ваши ладони смотрели вперед. (3) На мгновение зафиксируйте вес, затем вернитесь в исходное положение, опуская гантели и вращая руки в запястьях. Не слишком сосредоточивайтесь на выжимании снарядов над головой, иначе вы начнете раскачиваться и помогать себе движением туловища; это упражнение нужно выполнять с максимальной точностью, под полным контролем с вашей стороны. Не полностью выпрямляя руки над головой, вы

поддерживаете постоянную нагрузку на дельтовидные мышцы. В этом упражнении присутствуют элементы поднимания рук с гантелями перед собой и жимов с гантелями, поэтому оно позволяет хорошо разрабатывать как переднюю, так и боковую головку дельтовидной мышцы.





ЖИМЫ ШТАНГИ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Цель упражнения: Тренировка передних и боковых дельтовидных мышц. При выполнении любых жимов трицепсы тоже принимают участие в упражнении.

Выполнение: Вы можете выполнять это упражнение стоя, но я предпочитаю делать это сидя, потому что тогда движение становится более четким.

(1) Поднимите штангу на вытянутых руках и опустите ее на плечи за головой либо снимите со стойки за спиной широким хватом.

(2) Выжмите штангу над головой и плавно опустите ее, распрямив плечи и стараясь держать локти отставленными назад во время движения.





Насер эль-Сонбати





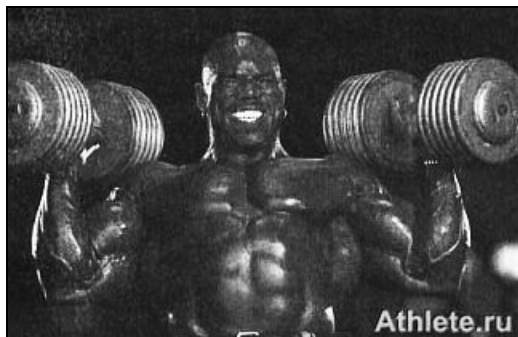
Флекс Уилер

ЖИМЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Цель упражнения: *Тренировка передней и боковой дельтовидной мышцы. На первый взгляд это упражнение похоже на различные варианты жима со штангой, но есть важные различия, самое главное из которых заключается в увеличенном диапазоне движения при использовании гантелей.*

Выполнение: (1) Возьмите гантели верхним хватом и держите их на согнутых руках на высоте плеч.

(2) Поднимайте гантели до тех пор, пока они не соприкоснутся в верхней точке, затем опустите их так далеко, как только возможно. Вы обнаружите, что можете поднимать и опускать гантели дальше, чем штангу, хотя необходимость контролировать независимое движение двух снарядов означает, что вы поднимаете несколько меньший вес.





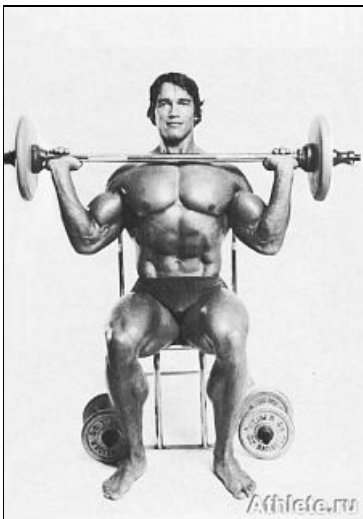
Флекс Уилер



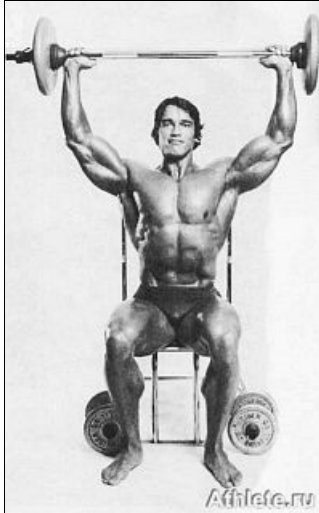
АРМЕЙСКИЙ ЖИМ

Цель упражнения: Тренировка передних и боковых дельтовидных мышц. Это «прадедушка» всех упражнений для плечевого пояса. Положение сидя позволяет выполнять движение с большей четкостью, чем стоя.

Выполнение: (1) В положении сидя или стоя возьмите штангу широким хватом и держите ее на уровне плеч, выставив ладони для поддержки.



(2) Из этого положения поднимите штангу прямо над головой до предела, тщательно следя за равновесием. Плавнo опустите штангу в исходное положение.



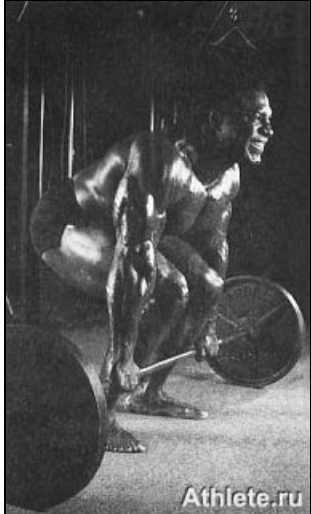
ЖИМ ШТАНГИ С ПОДЪЕМОМ ОТ ПОЛА

Цель упражнения: Тренировка передних и боковых дельтовидных мышц; наращивание мышечной массы и мускульной силы.

Вы поднимаете штангу от пола и принимаете исходное положение для армейского жима. Таким

образом, движение начинается с работы ног, чтобы оторвать вес от пола, а затем подключает к работе трапециевидные мышцы, мышцы рук и плечевого пояса, способствуя развитию настоящей геркулесовской мускулатуры.

Выполнение: (1) Сядьте на корточки, наклонитесь вперед и возьмите штангу верхним хватом, руки на ширине плеч. (2) Выпрямив ноги, поднимите штангу на высоту плеч, затем немного прогнитесь назад для поддержки снаряда в исходном положении армейского жима. (3) Пользуясь мышцами плечевого пояса и предплечья, выжмите штангу над головой, затем опустите ее на высоту плеч и повторите движение в обратном порядке, согнув колени и положив штангу на пол.







Ли Хэни

ЖИМЫ ШТАНГИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: Тренировка передних и боковых дельтовидных мышц. Жимы на тренажере помогают вам выполнять движение с большой

четкостью и не отрывать штангу от пола, если у вас есть какие-то проблемы с нижней частью спины. Кроме того, вы можете опустить вес гораздо ниже, что позволяет дополнительно потянуть передние дельтовидные мышцы. Есть несколько тренажеров, на которых можно выполнять это упражнение, — «Сайбекс», «Наутилус», «Хаммерстенс», «Универсал» и другие, — но принцип остается неизменным.

Выполнение: (1) Возьмитесь за гриф штанги или за рукоятки на уровне плеч.



(2) Выжимайте снаряд вверх, пока руки не

выпрямятся полностью, затем медленно опустите его в исходное положение. Вы также можете пользоваться тренажерами для жимов с перекрестным хватом или жимов штанги из-за головы, когда разрабатываете передние и боковые дельтовидные мышцы.



ШВУНГИ ШТАНГИ

Цель упражнения: При использовании веса тяжелее обычного или продолжения жимов штанги от плеч после наработки на отказ; для развития дополнительной силы дельтовидных мышц.

В этом упражнении используется принцип «читтинга». Вы можете пользоваться им во время силовой тренировки, чтобы поднимать штангу, которая слишком тяжела для вас при выполнении обычных жимов от плеч. Швунги штанги можно также использовать для форсированных повторений в конце серии, когда вы сильно устаете и не можете выполнять жимы от плеч со строгой техникой движения.

Выполнение: (1) Возьмите штангу верхним хватом, расставив руки немного шире плеч. Держите снаряд на уровне плеч.



(2) Слегка согните ноги в коленях и придайте начальный толчок ногами, чтобы штанга пошла вверх. Пользуйтесь этим дополнительным усилием для жима штанги над головой. Зафиксируйте ее в верхнем положении, затем плавно опустите до уровня плеч.



Дэвид Дирт

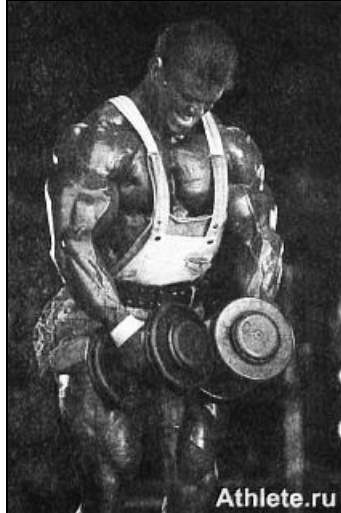
РАЗВЕДЕНИЕ ПРЯМЫХ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Цель упражнения: Развитие боковой головки дельтовидной мышцы с дополнительной нагрузкой

для передней и задней головки дельтовидной мышцы.

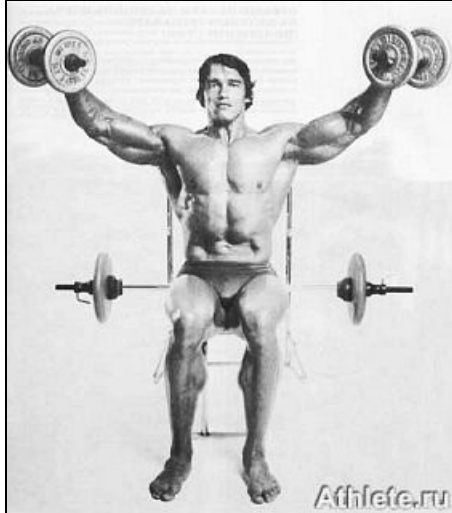
Выполнение: (1) Возьмите гантели в каждую руку, слегка наклонитесь вперед и вытяните опущенные руки перед собой. Начинайте каждое повторение с четкой остановки, чтобы не делать махов гантелями. (2) Поднимите гантели вверх и в стороны, слегка повернув запястья, словно наливаете воду из кувшина (так, чтобы задняя часть гантели была выше передней). (3) Поднимите гантели немного выше плеч, затем медленно и плавно опустите их вниз. (Обычной ошибкой при выполнении этого движения является раскачивание взад-вперед и махи гантелями вместо постоянной нагрузки на дельтовидные мышцы. Это резко снижает эффективность упражнения.)

Вариант: При выполнении упражнения в положении стоя у вас может появиться склонность к «читтингу». Этого можно избежать в положении сидя.





Эдди Робинсон



Разведения прямых рук с гантелями в положении сидя.

ОТВЕДЕНИЕ РУКИ НА УРОВЕНЬ ПЛЕЧА НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ (ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ)





Дориан Йейтс

Цель упражнения: *Разработка боковой головки дельтовидной мышцы; в меньшей степени, развитие передней и задней головки дельтовидной мышцы.* Выполнение этого упражнения с помощью троса и напольного блочного устройства дает два преимущества: (1) оно позволяет изолировать мышцы попеременно и (2) трос создает постоянное сопротивление независимо от вектора движения по

отношению к силе тяжести.

Выполнение: (1) Возьмитесь за рукоятку и выпрямитесь, опустив рабочую руку вверх перед собой и упершись свободной рукой в бедро. (2) Ровным движением потяните ручку в сторону от себя и вверх, удерживая постоянный сгиб локтя, пока рука не поднимется на уровень плеча. Немного согните запястье при подъеме, как будто наливаете воду из кувшина. Выполнив упражнение одной рукой, повторите его для другой руки. Не помогайте себе, поднимая туловище: пользуйтесь дельтовидными мышцами.

Вариант: Попробуйте выполнить движение, когда трос находится за спиной вместо передней позиции.



Портер Котрелл

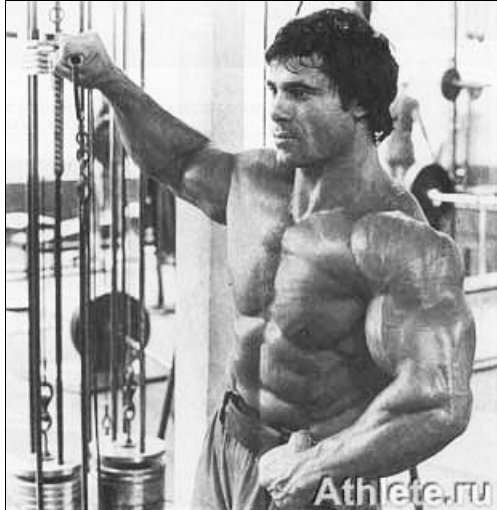


Если задние дельтовидные мышцы являются вашим слабым местом, наклоните туловище немного вперед, чтобы усилить нагрузку на этот участок.

**ОТВЕДЕНИЕ РУКИ ВБОК НА БЛОЧНОМ
ТРЕНАЖЕРЕ**

Цель упражнения: Фокусировка на боковой головке дельтовидной мышцы. Это любимое упражнение Серджио Оливы помогает усилить рельефность плеч; оно работает также с передней и задней головками дельтовидной мышцы.

Выполнение: (1) Встаньте прямо, опустив руку вдоль туловища и взявшись за рукоятку блочного устройства. Упритесь свободной рукой в бедро. (2) Удерживая руку в выпрямленном положении, поднимите ее по дуге одним плавным движением чуть выше головы. Затем опустите руку на уровень бедра. Закончив повторения для одной руки, выполните серию для другой руки.

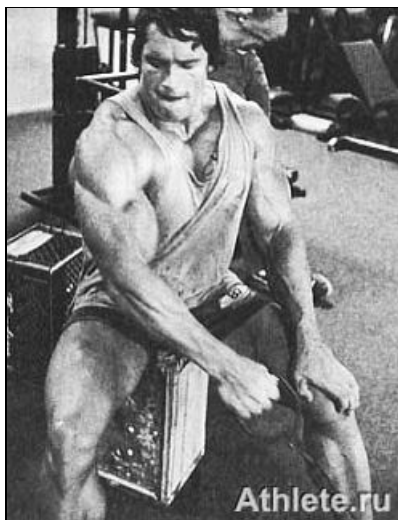


ОТВЕДЕНИЕ РУКИ НА УРОВЕНЬ ПЛЕЧА НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ (ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ)

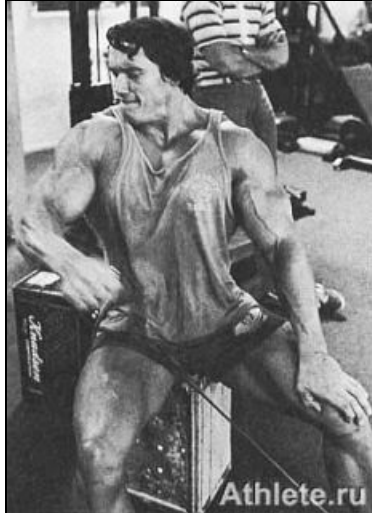
Цель упражнения: Развитие задней головки дельтовидной мышцы благодаря ее изоляции и напряжению в верхней точке движения.

Выполнение: (1) Сядьте на табурет или на низкую

скамью и возьмитесь за рукоятку блочного устройства таким образом, чтобы ваша рука была полностью вытянута перед туловищем.



(2) Удерживая туловище в неподвижном положении, потяните рукоятку в сторону и вверх до тех пор, пока ваша рука не поднимется на уровень плеча.



(3) В верхней точке движения напрягите дельтовидную мышцу, чтобы добиться ее полного сокращения. Затем вернитесь в исходное положение. Закончив серию для одной руки, выполните такое же количество повторений для другой руки.



СВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ НАД ГОЛОВОЙ

Цель упражнения: Развитие боковых и задних дельтовидных мышц. Это упражнение, особенно популярное среди британских культуристов, также помогает развивать трапециевидные мышцы.

Выполнение: (1) Возьмите гантели в каждую руку и разведите руки в стороны ладонями вверх.



(2) Медленно поднимите руки и сведите их над головой. Не обязательно полностью выпрямлять руки. Старайтесь не раскачивать туловище во время движения. Достигнув верхней точки, медленно опустите гантели в исходное положение.



Аарон Мэддрон

СВЕДЕНИЕ-ОТВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРАХ

Различные тренажеры, изобретенные для копирования латерального движения дельтовидных мышц, не подвергают сколь-либо значительной нагрузке запястья, предплечья, бицепсы и трицепсы.

Пользуясь этими механизмами для работы одной рукой или двумя руками, сосредоточивайтесь на ощущении того, как дельтовидные мышцы поднимают руку от положения сбоку от туловища вверх по всему диапазону движения, а затем вниз, постоянно преодолевая вес блока.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПОДЪЕМЫ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Цель упражнения: *Развитие передней головки дельтовидной мышцы.* Это упражнение также разрабатывает трапецевидные мышцы в верхней трети движения. Его можно выполнять сидя или стоя.

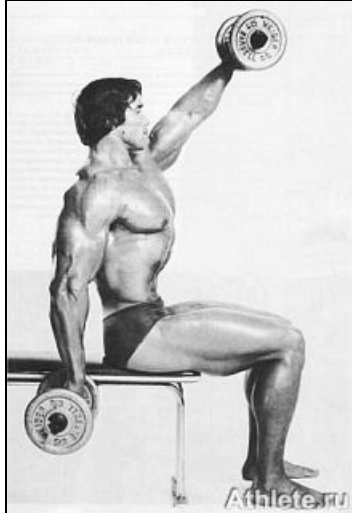
Выполнение: Встаньте, опустив руки с гантелями вдоль туловища. (1) Поднимите одну гантель вверх и вперед по широкой дуге выше головы. (2) Плавное опустите гантель, полностью контролируя движение, и одновременно поднимите другую гантель, чтобы обе руки находились в движении и гантели разошлись в противоположных направлениях перед лицом. Для непосредственного воздействия на переднюю головку дельтовидной мышцы следите за тем, чтобы гантели проходили прямо перед лицом, а не сбоку. Выполняя такое же движение со штангой, возьмитесь за гриф верхним хватом. Поднимите штангу на вытянутых руках и поднимите ее чуть выше головы; затем вернитесь в

исходное положение.

Вариант: Выполняйте фронтальные подъемы в положении сидя, чтобы движение было более четким. Таким образом вы сможете избежать "читтинга".







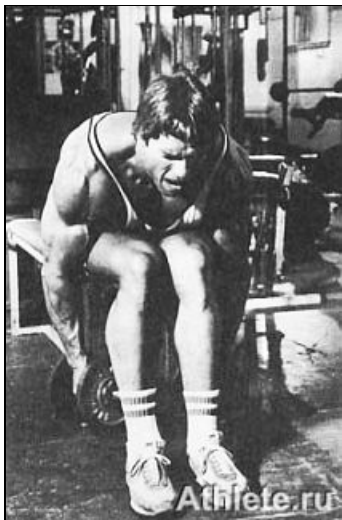
Попеременные подъемы рук с гантелями в положении сидя.

РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В НАКЛОНЕ СИДЯ

Цель упражнения: *Изоляция и разработка*

задней головки дельтовидной мышцы. Наклоняясь вперед, вы заставляете задние дельтовидные мышцы работать интенсивнее, а положение сидя позволяет выполнять упражнение с большей четкостью.

Выполнение: (1) Сядьте на край скамьи, поставив ноги вместе, и возьмите гантели в каждую руку. Наклонитесь вперед, опустите руки с гантелями на уровне икр, повернув руки ладонями друг к другу.



(2) Удерживая туловище в неподвижном

положении, разведите руки с гантелями в стороны, повернув запястья так, чтобы большой палец находился ниже мизинца. Следите за тем, чтобы не поднимать туловище при разведении рук с гантелями. Держа руки немного согнутыми, поднимите гантели чуть выше головы, затем медленно опустите их до уровня икр, преодолевая сопротивление. Старайтесь держать колени вместе и поднимать гантели строго в стороны от себя; в этом упражнении существует тенденция к «запрокидыванию» гантелей за плечи.



РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ В НАКЛОНЕ СТОЯ

Цель упражнения: Развитие задних дельтовидных мышц.

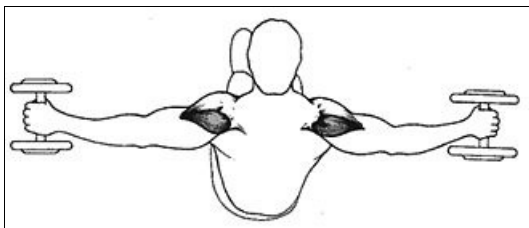
Выполнение: (1) Возьмите гантели в руки и наклонитесь вперед на 45 градусов или больше, вытянув руки с гантелями перед собой.



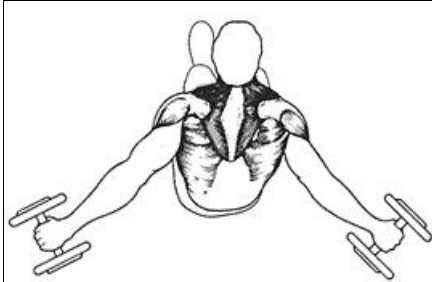
(2) Не поднимая туловище, разведите руки с гантелями, повернув запястья таким образом, чтобы большой палец находился ниже мизинца (не позволяйте гантелям «сваливаться» за плечи). Плавнo опустите руки, преодолевая сопротивление.



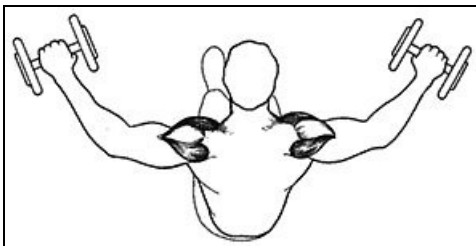
Ли Прист



Правильный угол для разработки задних дельтовидных мышц: гантели и плечи находятся на прямой линии. Обратите внимание, что гантели следует держать горизонтально, ладонями к полу.



Если отводить руки с гантелями слишком далеко назад, увеличивается нагрузка на трицепсы и широчайшие мышцы спины, что ослабляет эффект упражнения для дельтовидных мышц.

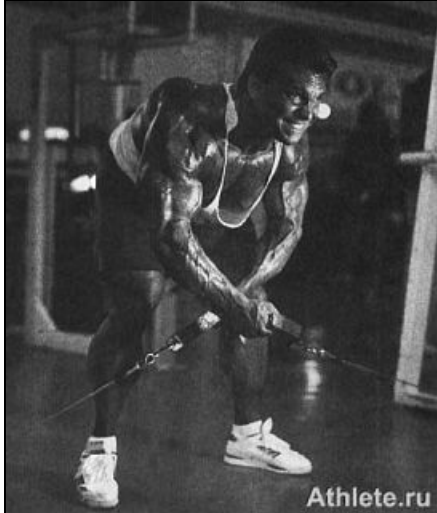


Если держать руки с гантелями перед собой, передняя головка дельтовидной мышцы начинает работать вместо задней.

ТЯГА К РАЗНОИМЕННОМУ ПЛЕЧУ В НАКЛОНЕ НА БЛОЧНОМ УСТРОЙСТВЕ

Цель упражнения: Пользуясь блочным устройством, вы получаете немного больший диапазон движения с постоянным сопротивлением по всей длине. Это одно из любимых упражнений Франко Коломбо *для задних дельтовидных мышц* — а у него они просто фантастические!

Выполнение: (1) Пользуясь двумя блочными устройствами, возьмитесь за рукоятки и держите руки скрещенными перед собой (левая рука держит рукоятку правого троса, правая рука — рукоятку левого троса). Наклонитесь вперед так, чтобы ваше туловище было почти параллельно полу. Старайтесь не выгибать спину.



(2) Удерживая руки в почти выпрямленном положении, плавно потяните рукоятки в разные стороны по диагонали. Слегка поверните запястья большими пальцами вниз, словно наливаете воду из кувшина. Потяните так далеко, как только можете, затем медленно вернитесь в исходное положение.



Рич Гаспари

ПОДНИМАНИЕ ПРЯМОЙ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ ОТ ЖИВОТА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА

Цель упражнения: *Разработка задней и боковой головки дельтовидной мышцы. Это*

упражнение часто рекомендует Серж Нюбре; оно может творить настоящие чудеса, но его следует выполнять только с умеренным весом, при строгом соблюдении техники движения.

Выполнение: Лучше всего пользоваться скамьей для тренировки брюшного пресса, поставленной под углом. Вы можете выполнять упражнение и на горизонтальной скамье, но это укорачивает диапазон движения. (1) Лягте на бок, подняв голову. Держа гантель в одной руке, опустите ее почти до пола.



(2) Поднимите гантель над головой, удерживая руку в выпрямленном положении. Не забывайте слегка поворачивать запястье во время подъема, чтобы большой палец был ниже мизинца, для более интенсивного сокращения задней дельтовидной мышцы. Прделав необходимое количество повторений, повернитесь на другой бок и повторите упражнение.

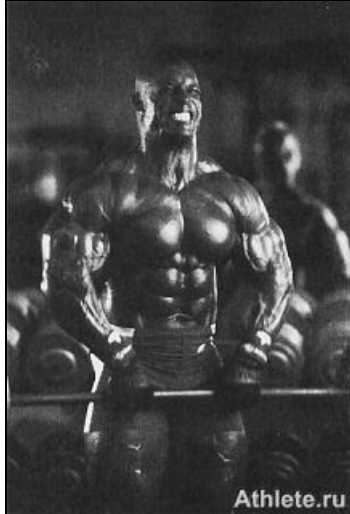


Упражнения для трапецевидных мышц

ВЫСОКАЯ ТЯГА ШТАНГИ УЗКИМ ХВАТОМ

Цель упражнения: *Развитие трапецевидных и передних дельтовидных мышц; изоляция между дельтовидными и верхними пекторальными мышцами.*

Выполнение: (1) Встаньте со штангой, держа ее верхним хватом; расстояние между руками должно составлять 8-10 дюймов (20–25 см). Держите штангу опущенной перед собой.



(2) Потяните штангу вертикально вверх, удерживая ее рядом с туловищем, пока гриф не приблизится к вашему подбородку. Держите спину прямой, ощущая сокращение трицепсов во время движения. Весь плечевой пояс должен подняться вместе со штангой. Достигнув верхней точки, плавно опустите снаряд в исходное положение.



Шоун Рэй

Это упражнение, которое следует выполнять строго, без «читтинга» и раскачивания туловища. Следите за тем, чтобы трапециевидные мышцы работали не менее интенсивно, чем бицепсы и передние дельтоиды. Вы можете заменить штангу на короткую подвижную перекладину и выполнять упражнение как высокую тягу на блочном устройстве. Постоянное сопротивление обеспечивает высокую четкость движения.

ВЫСОКАЯ ТЯГА ШТАНГИ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Цель упражнения: Это силовое упражнение с использованием «читтинга» для продвинутых культуристов. *Применяется для общего укрепления плечевого пояса и верхней части спины.*

Выполнение: (1) Возьмите тяжелую штангу верхним хватом; расстояние между руками должно составлять не менее 12 дюймов (30 см). Опустите штангу на вытянутых руках перед собой.



(2) Поднимите штангу вертикально чуть ниже подбородка. При этом вы сознательно помогаете себе, слегка подсаживаясь под штангу и придавая ей дополнительный толчок ногами. Во время подъема держите локти перпендикулярно грифу и чуть выше его. Затем опустите штангу в исходное положение. Помните, это упражнение предназначено для наращивания силы и «читтинг» в нем играет важную роль. Этим оно отличается от стандартной высокой тяги штанги, где вы, наоборот, должны следить за четкостью движения.

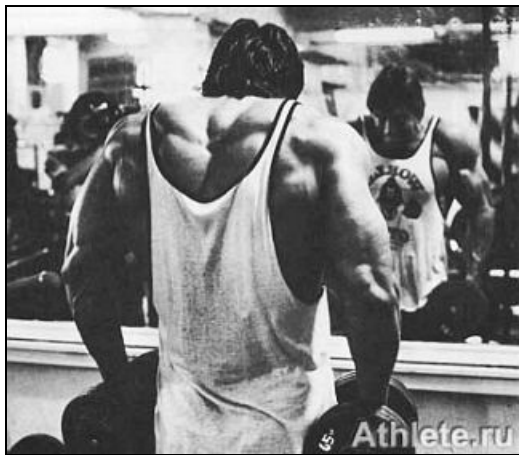


Рич Гаспар

ПОДНИМАНИЕ ПЛЕЧ С ГАНТЕЛЯМИ ("ШРАГИ")

Цель упражнения: *Развитие трапецевидных мышц.* Это упражнение нужно выполнять с очень тяжелыми гантелями для развития плотности и массивности трапецевидных мышц, что помогает при демонстрации спины.

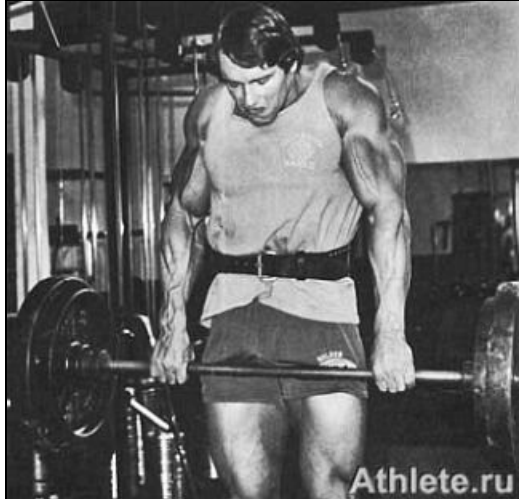
Выполнение: Встаньте прямо с тяжелыми гантелями, опустив руки вдоль туловища. Поднимите плечи так высоко, как только можете, словно стараясь прикоснуться плечами к ушам. Задержитесь на секунду в верхней точке движения, затем вернитесь в исходное положение. Старайтесь не шевелить ничем, кроме плеч.



ШРАГИ" СО ШТАНГОЙ

Цель упражнения: *Развитие трапецевидных мышц.*

Выполнение: Встаньте прямо, опустив штангу перед собой на вытянутых руках и держа ее верхним хватом. Поднимите плечи так высоко, как только можете, словно стараясь прикоснуться плечами к ушам. Задержитесь на секунду в верхней точке движения, затем плавно опустите штангу в исходное положение.



В гимнастическом зале вы иногда можете найти тренажеры, предназначенные специально для этого упражнения; кроме того, многие тренажеры для жимов лежа позволяют выполнять «шраги». Для максимальной эффективности попробуйте установить штангу на низкой опоре на стойке для приседаний со штангой; это позволяет работать с очень тяжелыми снарядами, не тратя усилий на отрывание штанги от пола.

ГРУДНАЯ КЛЕТКА

МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Главными мышцами грудной клетки являются **парные большие и малые (или верхние и нижние) пекторальные мышцы**. Большая пекторальная мышца располагается в верхнем отделе грудной клетки; она начинается от ключицы (ключичная часть), в центре прикреплена к внутренней поверхности грудины на уровне 2–7 ребра (грудинно-реберная часть), а внизу — к плоским сухожилиям брюшной мышцы живота (брюшная часть). Ее волокна направлены вверх и наружу, так что пучки нижней части проходят позади пучков верхней части, покрывая грудную клетку наподобие панциря. Утолщенная часть большой пекторальной мышцы соединена сухожилием с плечевой костью. При сокращении она приводит плечо к туловищу и вращает его внутрь. Малая пекторальная мышца имеет треугольную форму и расположена под большой. Эта мышца менее мощная. Она тянет лопатку вперед и книзу, а если плечевой пояс фиксирован, то помогает дыханию, поднимая ребра и расширяя грудную клетку. Вместе пекторальные мышцы помогают вам выполнять такие движения, как жим штанги лежа, выкручивание пробки из бутылки, гребки

при плавании кролем или отжимание на параллельных брусьях. Благодаря сухожильному прикреплению к плечевой кости, большая пекторальная мышца играет заметную роль в таких движениях, как подтягивание на перекладине. Существует четко выраженная взаимная зависимость между мышцами грудной клетки и мышцами спины. Пекторальные мышцы не могут развиваться до своего полного потенциала без соответствующего развития широчайших мышц спины и плечевого пояса.

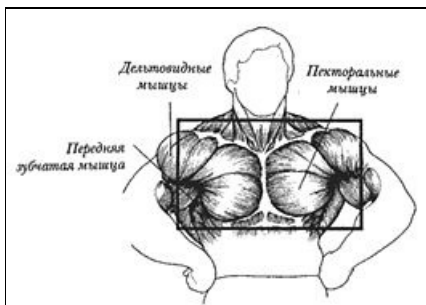
Основная функция: сведение рук и плеч перед туловищем.

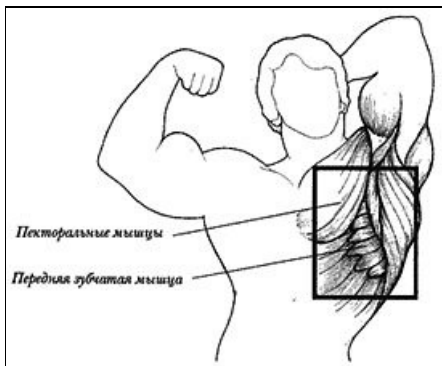
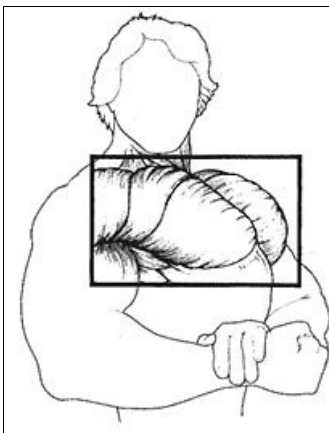
Подключичная мышца: маленькая цилиндрическая мышца, расположенная между ключичной костью и первым ребром.

Основная функция: двигает плечо вперед.

Передняя зубчатая мышца: плоская широкая мышца, расположенная между ребрами и лопаткой.

Основная функция: вращает лопатку, поднимает плечо в вертикальной плоскости, приводит лопатку к поверхности грудной клетки.







РАЗВИТИЕ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

По-настоящему широкая, прекрасно развитая грудная клетка является одним из наиболее важных аспектов телосложения культуриста. Для такого развития необходима тренировка с множеством разных упражнений, разрабатывающих верхние и

нижние отделы пекторальных мышц, их внутреннюю и внешнюю часть, а также связки с дельтовидными мышцами. Немалую роль играет и расширение грудной клетки в целом, чтобы мышцы могли предстать в самом выгодном свете.



Вот что вам нужно для того, чтобы боковая демонстрация груди была действительно эффективной: широкая грудная клетка и большие, полностью развитые пекторальные мышцы.

Но совершенствование пекторальных мышц гораздо труднее, чем думают многие культуристы. Вы можете иметь очень широкую грудную клетку и мощные, массивные пекторальные мышцы, но это не гарантирует вам успех на соревнованиях. Во время выступлений грудь оценивается по следующим критериям:

1. Широкая грудная клетка.
2. Мощные пекторальные мышцы.
3. Развитие внешних, внутренних, верхних и нижних отделов пекторальных мышц.
4. Четкие пучки мышечных волокон, когда пекторальные мышцы находятся в напряженном положении (например, в "наиболее мускулистой" позе). Полосчатость должна быть заметной от середины грудной клетки по всей длине мышц сверху донизу.
5. Четкая изоляция верхних и нижних пекторальных мышц.
6. Форма, придающая характерный «квадратный» вид, достигается интенсивной тренировкой в отличие от тех случаев, когда массивные пекторальные мышцы кажутся просто свисающими вниз.
7. Пекторальные мышцы не должны полностью исчезать, когда вы поднимаете руки над головой или позируете во фронтальной демонстрации бицепсов.



Пекторальные мышцы дополняют дельтоиды и мышцы рук в боковой позе с вытянутыми руками.



*Когда **Франко Коломбо** демонстрирует грудную клетку, вы можете ясно видеть все детали: верхние и нижние пекторальные мышцы, изоляция между верхним отделом и дельтоидами, развитие внутренних участков и связки с зубчатыми мышцами.*

Программа, о которой пойдет речь, специально предназначена для полного развития пекторальных мышц. Разумеется, некоторым культуристам

необыкновенно повезло с наследственными характеристиками грудной клетки. Серджио Олива выполнял только один вид упражнений для пекторальных мышц (жимы лежа со штангой), и его мышцы выпирали, как буханки хлеба! Рег Парк от природы был одарен огромной грудной клеткой, что делало развитие пекторальных мышц еще более впечатляющим. Джон Гримек тоже мог похвастаться широкой грудной клеткой, и его позы с демонстрацией пекторальных мышц выглядели очень внушительно. Как бывший тяжелоатлет, Франко Колумбо разработал свою грудь до такой степени, что изоляция между верхними и нижними грудными мышцами достигла настоящего совершенства. Иногда мы шутя называли эту глубокую впадину "Большим Каньоном".

Но независимо от наследственной предрасположенности, если вы хотите участвовать в соревнованиях, вам нужно правильно развивать пекторальные мышцы. Это значит, что вам придется возмещать своим усердием и техникой все то, что природа отказалась вам преподнести на тарелочке с голубой каемкой.



Грудная клетка занимает центральное положение в "наиболее мускулистой" позе. Обратите внимание на то, как полосчатость волокон пекторальных мышц соединяет все остальные элементы: трапецевидные мышцы, руки, передние дельтоиды и мышцы брюшного пресса.



*Разделение между верхними и нижними пекторальными мышцами у **Франко Коломбо**, пожалуй, лучше, чем у кого-либо в бодибилдинге.*



*Гармонично развитая грудная клетка **Сержа Ньюбре**, включая верхние, нижние, внутренние и внешние пекторальные мышцы.*



*Как демонстрирует **Стив Ривз**, при надлежащем развитии грудной клетки пекторальные мышцы не исчезают, когда вы поднимаете руки над головой.*



Кейсу Буамор



Дориан Йейтс

Действительно, мощные пекторальные мышцы позволяют культуристу принимать множество очень эффектных поз. Когда речь идет о геркулесовском развитии грудной клетки, Кейси Виатор и Дориан Йейтс находятся в первом ряду.

ТРЕНИРОВКА ГРУДНЫХ МЫШЦ

Есть два главных вида упражнений для тренировки грудных мышц: сведение-разведение рук, при котором вытянутые руки сводятся перед грудью движением, похожим на объятие, и жимы, когда вес выжимается вверх от груди с участием передних дельтовидных мышц и трицепсов в дополнение к основному усилию пекторальных мышц. Жим лежа, который выполняется со штангой на горизонтальной скамье, является любимым упражнением культуристов всех времен и одним из трех основных элементов соревнований по силовой атлетике. Если вы правильно выполняете жим лежа, — то есть пользуетесь правильным хватом и максимально расширяете диапазон движения, — то сможете быстро нарастить общую массу пекторальных мышц.

Однако, изменяя угол жима (к примеру, выполняя упражнение на наклонной скамье), вы смещаете нагрузку со среднего отдела пекторальных мышц к верхнему отделу и передним дельтоидам. Я считаю необходимым с самого начала включить жим на наклонной скамье в вашу программу тренировок, чтобы верхние пекторальные мышцы развивались пропорционально средним и нижним отделам. Кроме того, выполнение большого количества жимов на наклонной скамье поможет вам создать изоляцию между верхними и нижними пекторальными мышцами, которая выглядит очень впечатляюще в "наиболее

мускулистой" позе.

Как и при тренировке других мышц, более широкий диапазон движения позволяет достигнуть более интенсивного сокращения, что в конечном счете приводит к максимальному росту мышечной массы. Поэтому, особенно когда вы выполняете разведение рук с отягощением, очень важно растягивать мышцы до предела. Это помогает развить гибкость, что способствует дальнейшему наращиванию мышечной массы. Многие ведущие культуристы, несмотря на свою впечатляющую массивность, остаются достаточно гибкими, чтобы буквально скручиваться в узел.

Но иметь большие пекторальные мышцы еще недостаточно, если они «висят» на узкой, невыразительной грудной клетке. Хотя по этому поводу имеются разные мнения, я уверен, что можно существенно расширить грудную клетку, выполняя пулловеры с гантелями. Однако не забывайте о том, что пулловеры на тренажере не приводят к такому же результату. Когда вы работаете на тренажере, то большую часть нагрузки принимают на себя широчайшие мышцы спины и расширения грудной клетки практически не происходит.

По мере прогресса на тренировках вам нужно уделять все больше внимания деталям. Для полного развития пекторальных мышц я рекомендую включить в вашу программу много таких упражнений, как разведение рук с гантелями, сведение-разведение рук

на блочных устройствах и отжимания на брусках.

Кроме того, в программу интенсивной тренировки рекомендуется включать суперсерии, сочетающие упражнения для груди с упражнениями для спины. Я считаю, что пекторальные мышцы, как и широчайшие (латеральные) мышцы спины, необходимо растягивать до предела наряду с силовой тренировкой, поэтому после такого упражнения, как жим лежа, вы должны немедленно выполнить упражнение вроде подтягивания на перекладине, позволяющее как следует потянуть мышцы груди. Это очень эффективный способ тренировки, поскольку вы можете разрабатывать одну группу мышц, пока другая группа отдыхает, ускоряя темп и сжигая лишние калории.

В программе интенсивной тренировки необходимо также разрабатывать передние зубчатые мышцы, расположенные на боковой поверхности грудной клетки. Об этих мышцах будет подробнее рассказано в специальном разделе, вместе с межреберными мышцами. Их развитие показывает судьям, что вы достигли высокого уровня развития мускулатуры в бодибилдинге.

ПРОГРАММЫ ОБЫЧНОЙ И ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ



У Дориана Йейтса великолепно развит верхний отдел пекторальных мышц.

В ранние годы своей тренировки я реализовал на практике то же самое, что проповедую сейчас. Я начинал с основ: жимов штанги на горизонтальной и наклонной скамье, сведения рук с гантелями, отжиманий на брусьях и пуллоуверов. Три года спустя я по-прежнему выполнял только эти пять основных упражнений для пекторальных мышц.

Когда я переехал в Мюнхен после почти четырех лет тренировок, мои грудные мышцы были довольно большими, но я имел некоторые недостатки; к примеру, слабое развитие верхнего отдела пекторальных мышц. Здесь я начал тренироваться с моим другом Рейнхардом Смоланой, который показал мне совсем другой подход к разработке пекторальных мышц. Мы начинали с наклонных жимов штанги, прислонившись спиной к скамье — это означало, что нам нужно было сначала оторвать штангу от пола, затем прижаться спиной к скамье, выполнить упражнение, снова выпрямиться и положить штангу на пол. Лишь после окончания этих серий мы переходили к жимам штанги на горизонтальной скамье и сведению рук с гантелями.

Такой акцент на наклонных жимах штанги оказал благотворное воздействие: через некоторое время мои верхние пекторальные мышцы заметно выросли, и я в буквальном смысле мог поставить на них стакан с водой, когда принимал боковую позу для демонстрации грудной клетки. Изменение программы тренировок для коррекции недостатков стало для меня важным уроком.

Кстати, этот особый способ выполнения наклонных жимов (поднимание штанги от пола и удержание снаряда на согнутых руках, когда я прислонялся спиной к наклонной скамье) принес мне дополнительную пользу. Он способствовал развитию мускульной силы, вместе с которой приходит большая плотность и массивность мышц, как это всегда бывает при

тренировке с тяжелыми снарядами.

Ускорив развитие верхних пекторальных мышц, я усвоил два важных урока о том, как нужно строить свое тело и тренироваться для физического совершенства: (1) следует делать особый акцент на слабые участки и тренировать их в первую очередь, когда вы еще свежи и полны сил (принцип приоритета), и (2) следует изменять обычный режим тренировки, чтобы организму приходилось реагировать на неожиданные нагрузки ускоренным развитием (ударный принцип).

Кроме того, я обнаружил, до какой степени идеи тренировки в любом гимнастическом зале влияют на тех, кто там обычно тренируется. В Австрии, где первейшим упражнением для культуристов было сгибание рук с гантелями или со штангой, у всех были великолепные бицепсы; в Мюнхене, где мы пользовались одной и той же процедурой для грудной клетки, у всех были хорошо развиты верхние пекторальные мышцы; в гимнастическом зале Рега Парка у всех были потрясающие икры и дельтовидные мышцы, точно так же, как у самого Рега, но сравнительно хуже развитые пекторальные мышцы, поскольку Рег считал, что их чрезмерная массивность нарушает общее впечатление от ширины плеч.

В те ранние годы я открыл преимущества потягивания пекторальных мышц во время тренировки. При сведении-разведении рук с гантелями или аналогичных упражнениях на тренажерах я всегда растягивал грудные мышцы до предела, а затем

включал в программу некоторые упражнения для мышц спины, оказывавшие примерно такое же воздействие.

Тип телосложения человека может сделать определенные упражнения более или менее эффективными. Культуристы вроде Насера эль-Сонбати, с огромной бочкообразной грудью и короткими руками, получают мало пользы от обычных жимов лежа, если только не выполняют это упражнение с очень тяжелыми снарядами. Когда Насер опускает штангу на свою массивную грудь, а затем поднимает ее обратно, то из-за сравнительно коротких рук у него получается ограниченный диапазон движения, и грудные мышцы не получают той нагрузки, в которой они нуждаются. Людям с таким типом телосложения необходимо включать в программу больше жимов на наклонной скамье или выполнять жимы с гантелями вместо штанги, чтобы они могли опускать снаряды ниже уровня груди. Это не означает, что им вообще противопоказан жим лежа на горизонтальной скамье; просто им нужны упражнения с более широкой амплитудой движения. (Я видел штангу с грифом, изогнутым посередине, что позволяет опускать руки гораздо ниже, чем при выполнении обычных жимов лежа.)

Кен Уоллер (он снимался в фильмах "Люди, качающие железо" и "Оставайся голодным") имел необыкновенно мощные передние дельтоиды. Когда он выполнял жим лежа, его дельтовидные мышцы сразу же получали отличную накачку, а пекторальные мышцы

как будто вообще не работали. Поэтому Кен всегда предпочитал выполнять жимы с гантелями на скамье с обратным наклоном.

Во всем, что касается ваших наследственных характеристик и естественной предрасположенности к тому или иному виду развития, вам придется действовать методом проб и ошибок, внося необходимые коррективы в свою программу тренировки.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Когда я впервые приехал в Соединенные Штаты, мои пекторальные мышцы были уже хорошо накачаны, поэтому я сразу же сосредоточился на детальной тренировке. Я разработал усложненную программу с дополнительными упражнениями, включавшими много движений для изоляции отдельных участков мышц. Такие эксперты, как покойный Винс Жиронда, снабдили меня массой идей, поэтому мне удалось совершить переход от обычной массивности к первоклассному развитию пекторальных мышц.

Каждый раз во время соревнований я узнавал что-то новое. Постепенно я овладел всеми принципами тренировок, изложенными в этой книге, от метода сбрасывания до форсированных повторений и так

далее. От таких спортсменов, как Серж Нюбре, Фрэнк Зейн и Франко Коломбо, я узнал, сколько нужно сидеть на диете и как заниматься позированием, чтобы грудная клетка приобрела завершенный, мускулистый и рельефный вид.

Я всегда добивался хороших результатов, заканчивая тренировку для грудных мышц трисетом: к примеру, разведение рук с гантелями, затем отжимание на брусьях и перекрестное сведение рук на блочных устройствах. Это помогает накачивать в мышцы огромное количество крови и заставляет вас выкладываться полностью вместо того, чтобы сдерживать себя. Мышцы приобретают жесткость и отчетливость, необходимую для соревнований.

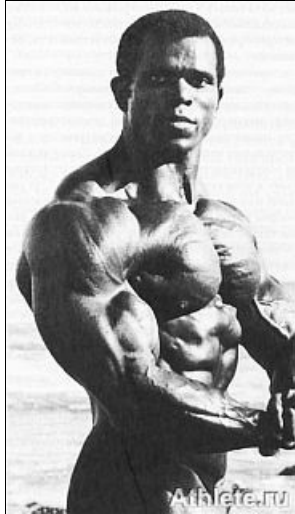
Когда вы готовитесь к соревнованиям, то должны заниматься еще более конкретными вещами — такие детали, которые вы вряд ли заметили бы в другое время, неожиданно становятся существенными недостатками. К примеру, когда некоторые культуристы демонстрируют грудь сбоку, полосчатость мышечных волокон просматривается во внутренней области пекторальных мышц, но не дальше. Такая мелочь может много значить при соперничестве на сцене, когда вас пристально рассматривают, поэтому я советую выполнять суперсерии из наклонных жимов (со штангой или гантелями) и перекрестное сведение рук на блоках для коррекции этого недостатка. Серджио Олива вынуждал свои мышцы работать с неожиданной нагрузкой, выполняя движение лишь на три четверти. К

примеру, он выжимал штангу от груди, но не доводил движение до конца, так что трицепсы вообще не участвовали в упражнении, и его грудные мышцы не получали никакого опыта. После нескольких месяцев тренировок по этому методу я заметил, что мои пекторальные мышцы приобрели новую четкость и рельефность. Это показывает, что даже сравнительно небольшие изменения в технике тренировки могут заметно изменить вид вашей мускулатуры.

Программа тренировки для грудных мышц составлена на основе движений типа «тяги-толкай», где упражнения для груди и спины сочетаются в виде суперсерий и трисетов. Такое сочетание дает вам превосходную накачку, полностью разрабатывает грудные мышцы и придает им форму, размер и четкость, необходимую для успешного выступления.

Суперсерии вроде "подтягивания с отягощением плюс жимы штанги на наклонной скамье", "обычный жим лежа плюс подтягивание широким хватом" или "разведение рук с гантелями плюс тяга гантели в наклоне одной рукой" одновременно поддерживают накачку мышц груди и спины и позволяют вам поочередно тренировать их. А поскольку вы имеете дело с противоположными мышцами, каждая серия для спины помогает потянуть пекторальные мышцы и наоборот.

Как это бывает с любой другой частью тела, после достаточно длительной тренировки вы обнаруживаете, что некоторые участки пекторальных мышц развиваются лучше и быстрее других. Чтобы скорректировать эту диспропорцию, вам нужно изменить свою программу и включить туда больше упражнений для стимуляции «отстающих» мест. Далее приведен список упражнений для развития каждого участка пекторальных мышц, хотя ни одно упражнение не будет эффективным в отрыве от других.



*Грудь **Сержа Ньюбре** — одна из наиболее гармонично развитых во всем, мире: каждая группа пекторальных мышц пропорциональна всем остальным.*

Верхний отдел пекторальных мышц

Жимы на наклонной скамье со штангой или гантелями либо на тренажере Смита.

Сведение-разведение рук с гантелями на наклонной скамье.

Нижний отдел пекторальных мышц

Жимы на скамье с обратными наклоном (со штангой, гантелями или на тренажере).

Отжимание на брусьях.

Сведение-разведение рук с гантелями на скамье с обратным наклоном,

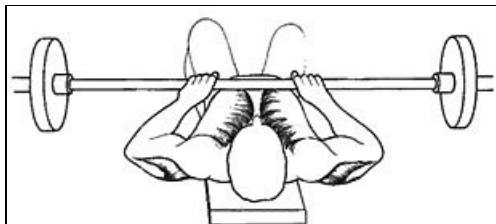
Сведение-разведение рук на блочном устройстве.

Внутренняя часть пекторальных мышц

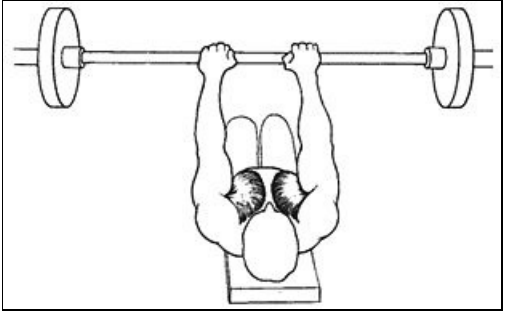
Перекрестное сведение рук на блочном устройстве.

Жимы или сведение-разведение рук с задержкой в верхней части движения для максимальной контракции мышц.

Жимы лежа узким хватом.



Правильное исходное положение для жимов узким хватом. Расставленные локти в нижней части движения...



...позволяют добиться полного сокращения пекторальных мышц в верхней части движения, что помогает развитию их внутренней части.



*На этом снимке **Хамдулла Айкутлу** демонстрирует безупречно четкое развитие внутренней части пекторальных мышц.*

Внешняя часть пекторальных мышц

Сведение-разведение рук с гантелями с концентрацией на потягивании и замедленном движении.

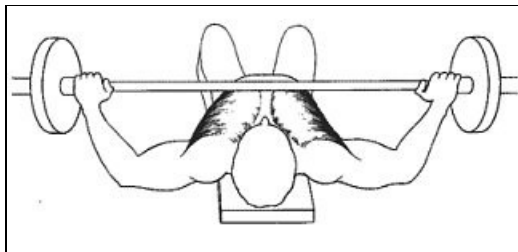
Отжимание на брусьях.

Жимы на наклонной и горизонтальной скамье

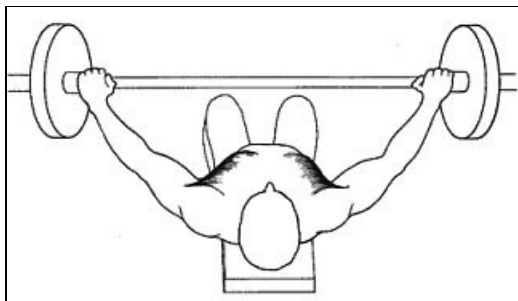
Широким хватом, в три четверти движения.

Обычное сведение-разведение рук с гантелями.

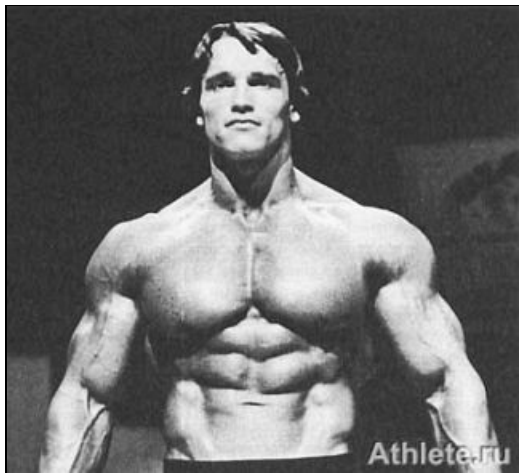
Жимы с гантелями на горизонтальной скамье (потягивание мышц в нижней части, подъем на три четверти, гантели не соприкасаются).



Широкий хват штанги...



...позволяет вам хорошо потянуть пекторальные мышцы, когда вы опускаете снаряд. Это очень эффективно для развития их внешней части.



Развитие внешней части грудной клетки придает пекторальным мышцам необходимую полноту при фронтальном позировании. Хотя на этой фотографии я стою в расслабленной позе, большие грудные мышцы и бицепсы почти соприкасаются.



*На этом снимке **Дориана Йейтса** можно видеть, какое важное, значение имеет хорошо развитая грудная клетка при боковой демонстрации пекторальных мышц.*

Расширение грудной клетки

Пуллоуверы со штангой и гантелями.

Когда вы нащупаете слабое место в развитии пекторальных мышц, тренируйте их согласно принципу

приоритета. На раннем этапе моей карьеры мне казалось, что мои верхние пекторальные мышцы сравнительно плохо развиты по сравнению с нижними, поэтому я начинал тренировку с жимов штанги и гантелей на наклонной скамье, чтобы как следует разработать слабое место. Лишь после этого я переходил к обычным жимам на горизонтальной скамье и остальным упражнениям для грудной клетки.

Но бывают моменты, когда такой вид специализированной тренировки слабых мест является неоправданным. К примеру, если у вас есть проблемы с внутренней частью пекторальных мышц, я не рекомендую начинать сеанс с упражнений вроде перекрестного сведения рук на блоках. Вместо этого старайтесь нажимать на слабое место во время остальных упражнений для грудной клетки — скажем, фиксируйте движение в конце каждого жима и до предела напрягайте внутреннюю часть мышцы. Затем, уже в конце сеанса, вы можете добавить несколько дополнительных серий с блочными устройствами, специально предназначенными для разработки внутренних пекторальных мышц. То же самое можно делать и для развития внешней части пекторальных мышц. Вы акцентируете внимание на этой области, опуская снаряды на несколько дюймов ниже, чем обычно, при сведении рук с гантелями, и растягивая мышцы до максимума во время других упражнений. Не нужно добавлять к своей обычной процедуре специфические упражнения в отличие от тех случаев,

когда речь идет о верхнем и нижнем отделах пекторальных мышц. Один из вариантов, который я могу порекомендовать, — жимы лежа широким хватом для дополнительной нагрузки на внешние пучки мышечных волокон.

При выполнении жимов область максимальной нагрузки на пекторальные мышцы определяется еще и углом, под которым вы делаете упражнения. К примеру, для тренировки верхнего отдела я обычно начинал с трех серий жимов с гантелями на наклонной скамье под углом лишь 15° . Затем я изменял угол наклона до 25° , 35° , 50° и так далее, выполняя три серии под каждым углом. В конце такой тренировки я чувствовал, что действительно «разбомбил» верхние пекторальные мышцы и ни один участок не избежал усиленной разработки.

Упражнения со штангой обычно позволяют работать с большим весом для развития максимальной массы и силы. Они дают вам больший диапазон движения для более полного сокращения и растяжения мышц. Блочные устройства позволяют работать под самыми разными углами для оттачивания формы и придания мышцам завершенного вида. Одним из недостатков механических тренажеров для пекторальных мышц является то, что аппарат позволяет вам работать лишь под определенными углами, но вы можете обратить этот недостаток в преимущество, если вам необходим определенный угол наклона для развития слабого участка.

Разведение рук с гантелями идеально подходит для развития внешних пекторальных мышц, но вам нужно пользоваться особой техникой, чтобы движение было максимально эффективным. Лягте на скамью и опустите разведенные руки с гантелями так низко, как только можете. При подъеме гантелей останавливайтесь примерно на три четверти движения. Эта техника подвергает максимальной нагрузке внешнюю область пекторальных мышц и ни на секунду не позволяет им выйти из игры во время упражнения.

Но вы с таким же успехом можете пользоваться разведением рук с гантелями для разработки внутренних участков пекторальных мышц, поднимая гантели до конца, напрягая мышцы на вершине движения и даже слегка скрещивая руки для достижения пиковой контракции мышечных волокон.

В целом развитие внутренних участков пекторальных мышц происходит на последней стадии движения — к примеру, когда вы выполняете жим лежа узким хватом и выпрямляете руки до конца или при перекрестном сведении рук на блочных устройствах, когда дополнительное усилие заставляет внутренние участки грудной мышцы сокращаться еще сильнее.

Для более интенсивной разработки нижних пекторальных мышц рекомендуются упражнения на скамье с обратным наклоном. Это все те же жимы, сведение-разведение рук с гантелями и на блоках, а также отжимание на брусьях. Последнее упражнение мне нравится больше, потому что, наклоняясь немного

вперед или удерживая туловище прямо, вы можете изменять нагрузку на разные участки мышц, даже когда выполняете очередную серию.

Если ваши пекторальные мышцы как будто исчезают, когда вы поднимаете руки над головой, я рекомендую выполнять серии жимов с гантелями на наклонной скамье, начиная с почти горизонтального положения и заканчивая практически жимами от плеч. Это дает возможность для полного развития, и ваши грудные мышцы выглядят впечатляюще даже с поднятыми руками или при фронтальной демонстрации бицепсов.

Существуют упражнения для тренировки слабых мест, которые вы никогда не стали бы выполнять во время обычной тренировки, если бы не пытались преодолеть ту или иную проблему. Поэтому я предостерегаю молодых культуристов от слепого копирования чемпионских тренировок. Возможно, ваш кумир выполняет движение под особым углом, чтобы скорректировать какой-то недостаток. Если сочтете это движение стандартным и включите его в свою обычную процедуру, то можете потратить впустую массу времени и энергии, не говоря уже о задержке в развитии.

Даже во время тренировки слабых мест нельзя полностью пренебрегать любыми другими мышцами или группами мышц. Однако вы можете уменьшить количество упражнений для работы с сильными участками и добавить дополнительные упражнения для

слабых.

Некоторые специалисты утверждают, что человек не может увеличить размер своей грудной клетки после достижения определенного возраста. Пределом обычно считается 25 лет. Действительно, сухожилия, связывающие грудную клетку, легче растягиваются в юности, но я видел так много культуристов более старшего возраста, увеличивших размер своей грудной клетки, что не могу в это поверить. Это лишь вопрос времени, усилий и терпения — как и все остальное в бодибилдинге.

И наконец, не забывайте о разнообразных методиках, повышающих интенсивность тренировки для ускоренного развития отстающих мышц. Чак Сайпс любил выполнять жимы лежа по методу сбрасывания. Он начинал со штанги весом 400 фунтов, делал столько повторений, сколько мог, а потом просил своего партнера снимать диски с грифа, чтобы продолжать упражнение с меньшим весом. Вы также можете пользоваться форсированными повторениями, методом "отдых/пауза", движением на три четверти, скользящими сериями и любыми другими способами, заставляющими мышцы развиваться быстрее.

Мне особенно нравится идея "тяжелых дней" для максимального развития пекторальных мышц. Один раз в неделю я обычно тренировал грудную клетку с особенно тяжелыми снарядами, чтобы максимальное число повторений не превышало 5–6: разведение рук со 100-фунтовыми гантелями, жимы на наклонной

скамье со штангой весом 365 фунтов и супертяжелые (450 фунтов) жимы лежа для развития массы и плотности пекторальных мышц.

СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Для развития максимальной силы, массы и плотности пекторальных мышц я рекомендую следующую процедуру:

1. Начните с жимов лежа. Выполните 20 повторений в первой серии, затем 10 повторений. Далее резко увеличивайте вес, чтобы перейти к сериям из 5, 3 и 1 повторения.

2. Продолжайте выполнять столько серий, сколько можете (по меньшей мере, пять серий) с весом, позволяющим сделать не более 1–2 повторений.

3. Выполните последнюю серию с более легким весом, позволяющим увеличить число повторений.

4. Перейдите к жимам лежа на наклонной скамье и работайте по той же схеме. Затем повторите процедуру для сведения рук с гантелями.

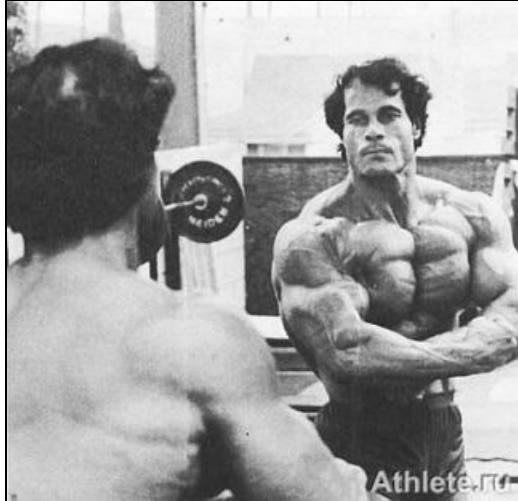
ПОЗИРОВАНИЕ

Во время тренировок, особенно в "тяжелые дни", я всегда занимался позированием и напрягал мышцы между сериями. Многократное повторение боковой демонстрации грудной клетки и "наиболее мускулистых" поз в сочетании с интенсивной тренировкой — это лучший из известных мне способов для усиления четкости поперечных пучков мышечных волокон. Я знал многих культуристов, которые пытались создать такую полосчатость искусственными средствами (например, обезвоживали себя диуретиками), но результат никогда не бывает таким же хорошим, как при упорной тренировке, позировании и напряжении мышц.

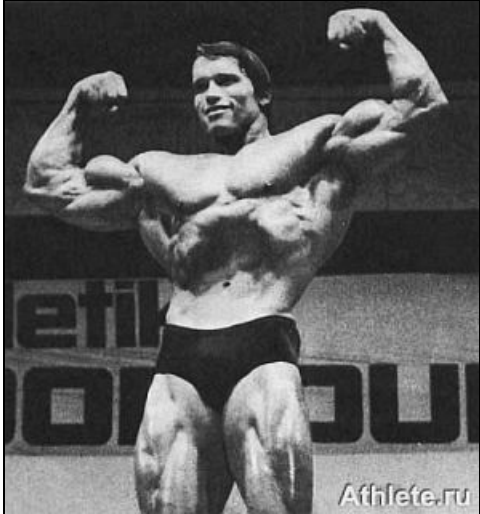
Демонстрация грудной клетки требует большой практики. При боковой демонстрации груди, фронтальной демонстрации бицепсов или фронтальной демонстрации широчайших мышц спины ваша грудная клетка каждый раз предстает в новом ракурсе, и вам нужно отрабатывать каждую из этих поз по отдельности, чтобы добиться желаемого впечатления. При фронтальной демонстрации бицепсов вы подаете плечи немного вперед для создания выпуклой линии груди от грудины до дельтовидной мышцы; при боковой демонстрации грудной клетки вы опускаете плечи и немного выпячиваете грудь, чтобы она казалась объемнее и массивнее. Напряжение и позирование пекторальных мышц во время тренировки — единственный способ добиться их максимальной четкости и изоляции.



Вы не только должны, постоянно позировать и напрягать пекторальные мышцы; нужно находить разные способы демонстрации грудной клетки. Вот один пример боковой демонстрации.



Франко Коломбо проверяет развитие внутреннего участка пекторальных мышц.



Эта поза фронтальной демонстрации бицепсов является одной из наиболее трудных в бодибилдинге. Любые изъяны немедленно становятся заметными, особенно если ваши грудные мышцы исчезают, когда вы поднимаете руки над головой.



Иногда вам вообще не нужно позировать: просто напрягите пекторальные мышцы в течение нескольких секунд и посмотрите, что произойдет.



Когда вы принимаете "наиболее мускулистую" позу, ваша грудь должна выглядеть как пособие по анатомии: каждая мышца полностью развита, рельефна, подчеркнута внутренними пучками и изолирована от остальных.



Развитие верхних пекторальных мышц имеет особенно важное значение при фронтальной демонстрации широчайших мышц спины.

ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ МЫШЦА

Передние зубчатые мышцы расположены параллельно ребрам, выходят из-под широчайших

мышц спины, связывая пекторальные мышцы с межреберными, и тянутся вниз к косым мышцам живота. При правильном развитии эти мышцы похожи на пальцы: каждый пучок четко выделяется и отделен от остальных. Зубчатые мышцы груди не похожи на другие в том смысле, что вы не можете оценить их уровень развития с помощью измерительной ленты; главную роль здесь играет визуальная оценка.

Развитие зубчатых мышц имеет важное значение по ряду причин. Во-первых, это ясно показывает, что культурист достиг настоящего качества в детальном тренинге; во-вторых, зубчатые мышцы помогают отделить широчайшие мышцы спины от пекторальных мышц и косых мышц живота. Хорошее развитие зубчатых мышц придает вашему телосложению большую симметричность и атлетизм.

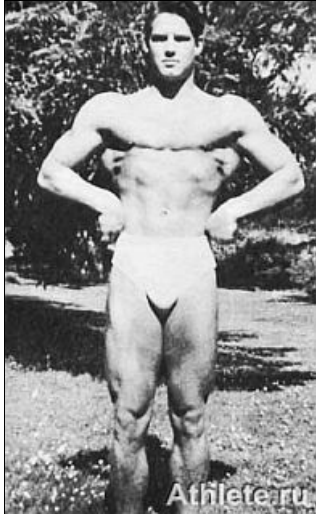
Некоторые люди от природы имеют великолепный потенциал развития зубчатых мышц. Взгляните на фотографию Стива Ривза, демонстрирующего широчайшие мышцы спереди, когда ему было пятнадцать лет, после одного года тренировок. Уже сейчас можно видеть четкое разделение отростков зубчатой мышцы. Позднее, когда Стив завоевал титул "Мистер Вселенная", развитие его зубчатых мышц было действительно впечатляющим.

Билл Перл умел сочетать внушительные размеры с эстетическими качествами, к которым относились и рельефные зубчатые мышцы. Выдающееся развитие грудной клетки позволяло ему принимать множество

наклонных и фронтальных поз, что делало его гораздо более грозным соперником на соревнованиях.

Однако даже если у вас нет природной одаренности, вы можете тренироваться и прикладывать сознательные усилия для развития передних зубчатых мышц. Такая тренировка помогла Фрэнку Зейну стать образцом гармоничного развития и позволила ему трижды завоевать титул "Мистер Олимпия". Как и Билл Перл, Фрэнк обнаружил, что великолепно развитые зубчатые мышцы позволяют ему эффективно демонстрировать множество разных поз, особенно вариантов с руками за головой. Я помню, как стоял рядом с Фрэнком на сцене в 1968 году, превосходя его в весе на 50 фунтов. Я заметил, что его широчайшие мышцы выглядят внушительнее моих из-за потрясающей изоляции, которая создавалась передними зубчатыми мышцами. Можете не сомневаться, что после этого я с удвоенной силой налег на тренировки.

Стив Ривз, Фрэнк Зейн и Билл Перл служили для меня образцом для подражания в развитии зубчатых мышц. Когда они принимали разные позы, особенно с поднятыми руками, то наглядно демонстрировали, к чему я должен стремиться.



Стив Ривз в пятнадцать лет.



Стив Ривз — "Мистер Вселенная" в 23 года.

ТРЕНИРОВКА ЗУБЧАТЫХ МЫШЦ



*Сочетание выдающегося развития зубчатых мышц и умения втягивать брюшные мышцы сделали эту позу одной из лучших для **Фрэнка Зейна**.*

Поскольку основной функцией зубчатой мышцы является приведение плеча вперед и вниз, вы тренируете их такими упражнениями, как подтягивание, жимы вниз на блочном устройстве узким хватом, различные виды пуллоуверов со штангой или гантелями

либо на тренажере. (Структура моего тела такова, что, когда я выполняю пуллоуверы с гантелями, это упражнение помогает мне увеличивать объем грудной клетки. Для людей с другими пропорциями тела, вроде Фрэнка Зейна или Билла Перла, пуллоуверы с гантелями помогают лучше разрабатывать зубчатые мышцы.) Есть еще одно упражнение, которое помогает более конкретно работать с этими мышцами, и вы можете пользоваться ими для тренировки слабых мест: это тяга вниз на блочном устройстве двумя руками или одной рукой. В обоих случаях необходимо выполнять движение как можно более четко, чтобы добиться максимального эффекта.

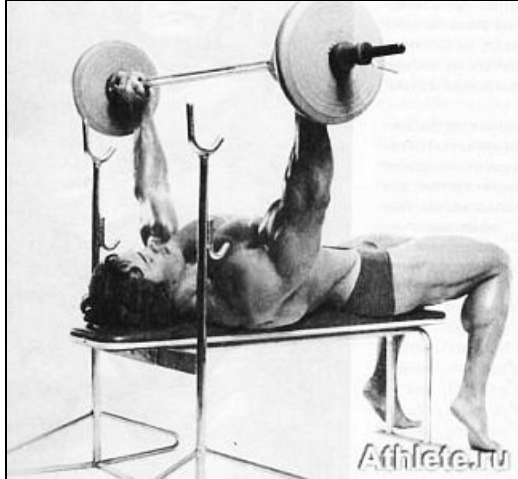
Выполняя подтягивания и пуллоуверы в упражнениях для мышц спины и грудной клетки, вы так или иначе тренируете зубчатые мышцы. Теперь пора сознательно изолировать их. Недостаточно просто выполнить несколько серий для зубчатых мышц — точно так же, как для прямых мышц живота, икроножных или межреберных мышц. Вам нужно тренировать каждую мышцу с максимальной интенсивностью, если вы хотите создать полноценную и качественную мускулатуру.

Упражнения для грудной клетки

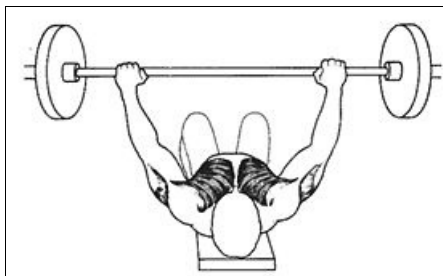
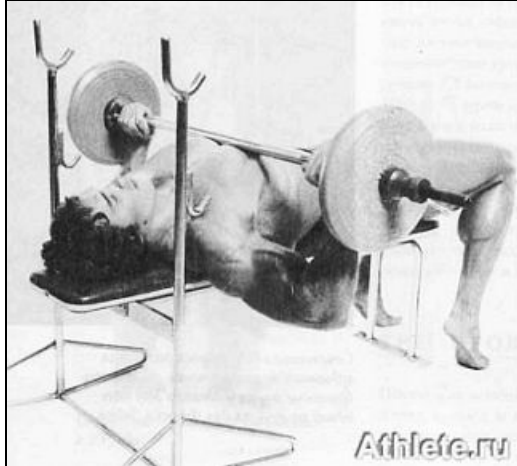
ЖИМ ШТАНГИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Наращивание силы и массы пекторальных мышц, передних дельтоидов и трицепсов.* Жим лежа является основным упражнением для верхней части тела. Он обеспечивает рост, силу и плотность не только для пекторальных мышц, но также для передней головки дельтовидной мышцы и трицепсов.

Выполнение: (1) Лягте спиной на горизонтальную скамью, упершись ногами в пол для равновесия. Хват должен быть средним (это означает, что, когда вы опускаете штангу к груди, ваши руки должны быть расставлены достаточно широко, чтобы предплечья занимали вертикальное положение, перпендикулярно полу). Снимите штангу со стойки и удерживайте ее на вытянутых руках.

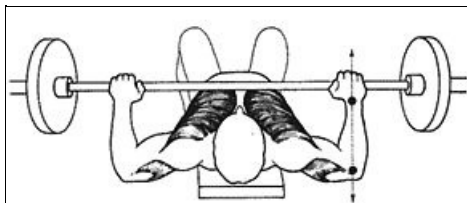


(2) Медленно опускайте штангу, пока она не прикоснется к туловищу чуть ниже пекторальных мышц. Выставляйте локти немного вперед, чтобы полностью включить в работу мышцы грудной клетки. Зафиксируйте штангу в нижней точке движения, а затем снова поднимите ее, пока руки не выпрямятся полностью. Выполняйте упражнение с полной амплитудой движения, если нет других конкретных указаний.



Исходное положение при классическом жиме лежа: руки расставлены чуть шире плеч. Это

распределяет нагрузку таким образом, чтобы грудные мышцы выполняли большую часть работы с минимальным участием передних дельтоидов и трицепсов.



Заметьте, что, когда штанга опускается на грудь, предплечья должны быть перпендикулярны полу. Это положение приводит к наилучшему результату, полностью разрабатывая внешний и внутренний отдел пекторальных мышц.

Я часто устраивал "тяжелые дни" для тренировки грудной клетки по воскресеньям на Винус-Бич. Поскольку вокруг было много людей, наблюдавших за мной, это придавало дополнительную энергию для работы со штангой весом 450 фунтов.



Я часто устраивал "тяжелые дни" для тренировки грудной клетки по воскресеньям на Виноградный. Поскольку вокруг было много людей, наблюдавших за мной, это придавало дополнительную энергию для работы со штангой весом 450 фунтов.

ЖИМ ШТАНГИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Развитие массы и силы пекторальных мышц (средний и верхний отдел), а

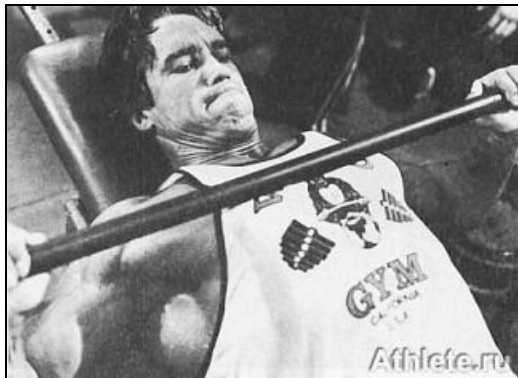
также передних дельтоидов.

Изменяя угол движения, вы прикладываете дополнительную нагрузку к верхним грудным мышцам и заставляете дельтоиды активнее включаться в работу. Но при этом вы не можете тренироваться с таким же большим весом, как при жимах на горизонтальной скамье.

Выполнение: (1) Лягте на наклонную скамью и возьмитесь за гриф средним хватом. Снимите штангу со стойки и держите ее прямо над головой на прямых руках.



(2) Опустите штангу к груди, остановитесь на секунду, затем выжмите ее в исходное положение. Когда вы работаете на наклонной скамье, крайне важно найти точку равновесия, иначе штанга будет смещаться слишком далеко вперед. Полезно иметь рядом партнера, пока вы привыкаете к этому движению.

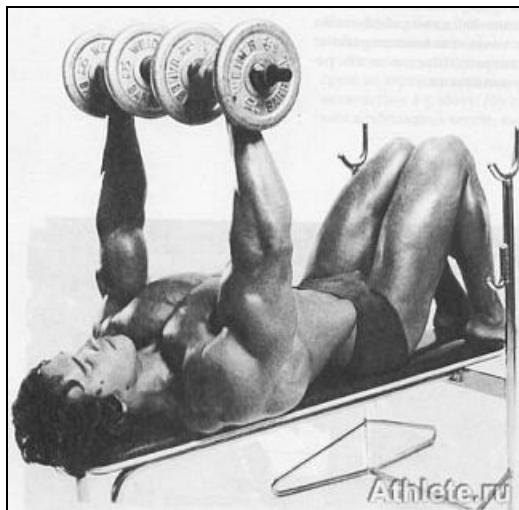


ЖИМЫ ГАНТЕЛЕЙ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Развитие массы и силы

среднего и нижнего отдела пекторальных мышц. Пользуясь гантелями вместо штанги, вы можете разрабатывать мышцы груди с большим диапазоном движения, а необходимость уравнивать и координировать два отдельных снаряда вынуждает стабилизирующие мышцы активнее участвовать в работе.

Выполнение: (1) Лягте на горизонтальную скамью, согнув ноги в коленях. Возьмите гантели и вытяните руки над головой. Поверните запястья так, чтобы ладони смотрели вперед.



(2) Опустите руки с гантелями по обе стороны от груди, стараясь держать их полностью уравновешенными и под контролем. В нижней точке движения вы ощущаете, как сильно растягиваются пекторальные мышцы. Выжмите гантели вверх и выпрямите руки над головой.



ЖИМЫ ГАНТЕЛЕЙ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Развитие среднего и верхнего отделов пекторальных мышц. Вы можете изменять угол наклона скамьи от почти горизонтального до почти вертикального; чем больше угол, тем большей нагрузке подвергаются дельтовидные мышцы.

Выполнение: (1) Возьмите гантели в каждую руку и лягте на наклонную скамью. Согните руки в локтях и держите гантели на высоте плеч, ладони смотрят вверх.



(2) Одновременно поднимите гантели над головой, затем опустите их в исходное положение. В качестве варианта вы можете выполнять начало движения ладонями друг к другу, затем поворачивать запястья так, чтобы ладони смотрели вверх, а в конце возвращать их в исходное положение. Кроме того, вы можете изменять угол наклона между тренировками или

между сериями во время одного сеанса тренировки. В последнем случае предпочтительнее начинать с минимального угла и постепенно увеличивать его.



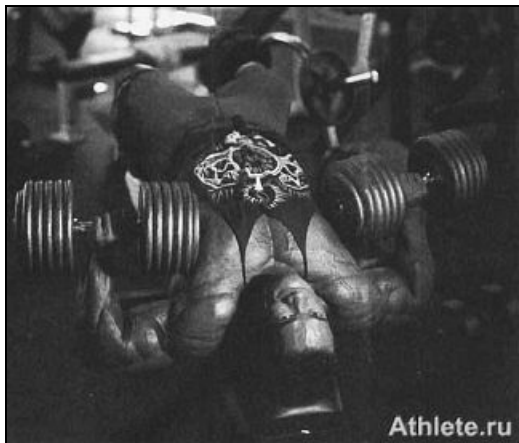
Ли Прист

ЖИМЫ ГАНТЕЛЕЙ НА СКАМЬЕ С ОБРАТНЫМ НАКЛОНОМ

Цель упражнения: Развитие нижнего и среднего отдела пекторальных мышц.

Выполнение: (1) Возьмите гантели в каждую руку

и лягте на скамью с обратным наклоном. Держите гантели на высоте плеч, ладонями вперед.



(2) Одновременно поднимите гантели над головой, а затем медленно опустите их в исходное положение.



Кевин Леврон

ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ

Цель упражнения: Развитие пекторальных мышц и трицепсов (дополнительно).

Отжимание на брусьях является упражнением для грудной клетки и трицепсов, которое оказывает на мышцы воздействие, сходное с жимами на скамье с обратным наклоном. Однако здесь вы можете

использовать вес собственного тела и прогрессивно увеличивать нагрузку, удерживая гантель между ног или надевая пояс с отягощением. Это упражнение особенно полезно из-за того, что оно дает расширенный диапазон движения.

Выполнение: (1) Обопритесь на брусья и уравновесьте свое тело на вытянутых руках.



(2) Медленно опуститесь так низко, как только можете. Затем отожмитесь от брусьев и вернитесь в исходное положение, напрягая грудные мышцы в

верхней точке подъема. Чем больше вы наклоняетесь вперед при этом движении, тем больше нагрузка на грудные мышцы, поэтому попытайтесь скрещивать ноги за ягодицами: это сместит ваш центр тяжести вперед и усилит нагрузку на пекторальную область.



Портер Комрелл

ЖИМЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: *Разработка пекторальных мышц.* Одно из преимуществ жима на тренажере заключается в том, что штанга находится в пазах и двигается лишь в определенном направлении, благодаря чему не нужно тратить энергию на равновесие и координацию движений. Это особенно удобно для тех, кто восстанавливается после травмы плеча. Кроме того, при использовании тренажера ваш партнер может давить сверху на механизм, что дает возможность выполнять форсированные негативные повторения. Однако жесткая линия движения в чем-то ограничивает стимуляцию мышц.

"Машинные жимы" на горизонтальной скамье: большинство тренажеров для пекторальных мышц сконструировано только для этого движения.

"Машинные жимы" на наклонной скамье: пользуясь наклонной скамьей и "машиной Смита", вы можете копировать определенные углы движения со свободным весом в очень строгой манере.

"Машинные жимы" на скамье с обратным наклоном: скамья с обратным наклоном на "машине Смита" позволяет вам эффективно разрабатывать средний и нижний отдел пекторальных мышц.

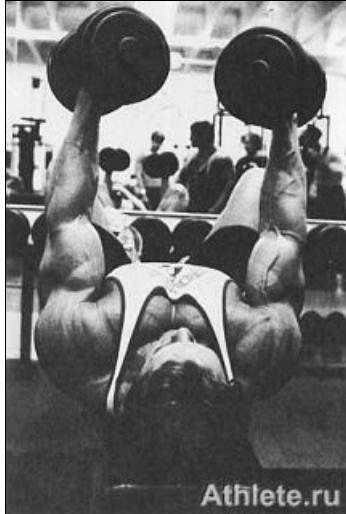


СВЕДЕНИЕ-РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Цель упражнения: *Наращивание массы пекторальных мышц.*

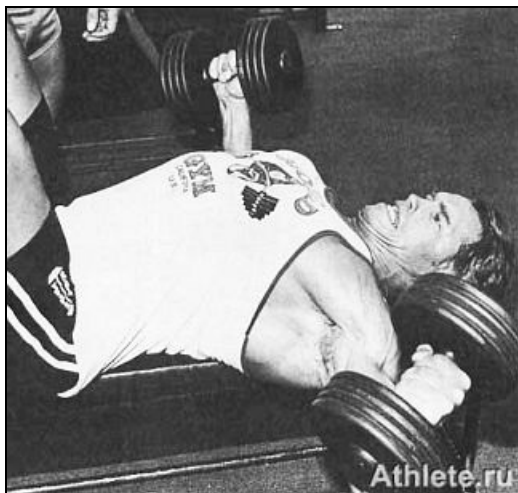
Основная функция пекторальных мышц заключается в том, чтобы сводить руки перед туловищем; именно это движение вы и выполняете при сведении рук с гантелями.

Выполнение: (1) Лягте на горизонтальную скамью, держа гантели на вытянутых руках над головой ладонями друг к другу.



(2) Опустите гантели в стороны по широкой дуге так далеко, как только можете, ощущая сильное потягивание грудных мышц. Ладони должны быть обращены друг к другу от начала и до конца движения. Слегка согните руки, чтобы уменьшить нагрузку на локти. Зафиксируйте движение, когда гантели окажутся на уровне скамьи, а внешние пекторальные мышцы будут испытывать максимальное растяжение, затем поднимите руки по широкой дуге, словно обнимая кого-то (вместо того, чтобы выжимать гантели вверх). Вернувшись в исходное положение, напрягите грудные

мышцы, чтобы создать дополнительную нагрузку на внутреннюю часть.



СВЕДЕНИЕ-РАЗВЕДЕНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Наращивание массы
верхнего отдела пекторальных мышц.*

Выполнение: (1) Лягте на наклонную скамью, держа гантели на вытянутых руках над головой ладонями друг к другу. Разведите руки с гантелями в стороны по широкой дуге, удерживая ладони повернутыми друг к другу и слегка согнув руки в локтях.



(2) Опускайте гантели до тех пор, пока грудные мышцы не растянутся полностью. Поднимите гантели по той же широкой дуге, словно обнимая кого-то. Не заводите гантели вперед и не выжимайте их вертикально. В верхней точке движения напрягите

грудные мышцы, чтобы обеспечить их полное сокращение.



Шоун Рэй

СВЕДЕНИЕ РУК НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ (ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ)

Цель упражнения: Развитие внутреннего отдела пекторальных мышц.

Сведение рук на блочном устройстве является специальным упражнением на сопротивление, которое разрабатывает центральную и внутреннюю область груди и создает впечатляющую полосчатость пучков

мышечных волокон, а также способствует развитию нижнего отдела пекторальных мышц.

Выполнение: (1) В положении стоя возьмитесь за рукоятки тросов, прикрепленных к верхним блокам. Сделайте шаг вперед, чтобы выставленная нога находилась на линии между блоками, и разведите руки по обе стороны от туловища, слегка согнув их в локтях.



(2) Наклонитесь вперед и начинайте сводить руки перед собой по широкой дуге, удерживая локти немного согнутыми и ощущая постоянную нагрузку на

пекторальные мышцы. Когда ваши руки соединятся в нижней точке движения, не останавливайтесь, а скрестите их, чтобы еще сильнее сократить пекторальные мышцы. При каждом повторении чередуйте скрещивание рук: сначала правая рука над левой, потом левая над правой и так далее.





Пол Диллетт

**СВЕДЕНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ С
НАКЛОНОМ ВПЕРЕД**

Цель упражнения: *Разработка внутренней области среднего и нижнего отделов*

пекторальных мышц.

Выполнение: (1) Встаньте между двумя нижними блоками, возьмитесь за рукоятки тросов и наклонитесь вперед, вытянув руки по обе стороны от туловища.



(2) Тянущим движением вперед-вверх сведите руки перед собой. Постарайтесь скрестить их и продолжайте тянуть, пока не почувствуете, что ваши грудные мышцы сократились до максимума. Зафиксируйте это положение в течение одной-двух секунд, затем

расслабьте мышцы и разведите руки в исходное положение.



Портер Коттрелл

**СВЕДЕНИЕ РУК НА НИЖНЕМ БЛОКЕ
(ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА)**

Цель упражнения: Развитие и рельефность среднего и внутреннего отдела пекторальных мышц.

Выполнение: (1) Лягте на горизонтальную скамью между двумя нижними блоками. Возьмитесь за рукоятки тросов и сведите руки над головой, ладонями друг к другу.



(2) Слегка согнув локти, разведите руки в стороны по широкой дуге, пока наши грудные мышцы не растянутся полностью. Затем вернитесь в исходное положение, поднимая руки по такой же широкой дуге, обнимающим движением. Вы можете остановиться в верхней точке движения или слегка скрестить руки, чтобы максимально сократить внутреннюю область грудных мышц.



Ли Лабрада

СВЕДЕНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ "ПЕК-ДЕК"

Цель упражнения: Для увеличения размера среднего отдела пекторальных мышц и выявления пучков мышечных волокон. Тренажеры для сведения

рук — не самый лучший выбор для наращивания массы, но они очень полезны для создания рельефа и изоляции мышц.

Выполнение: Во многих гимнастических залах есть тренажеры типа «Пек-дек», имитирующие сведение рук со свободным весом. При использовании этих механизмов старайтесь добиваться наибольшего диапазона движения, растягивая мышцы до максимума с разведенными руками, а затем создавая дополнительное изометрическое сокращение мышц, когда руки находятся в сведенном положении.





Сонни Шмидт

ПУЛЛОУВЕРЫ С ГАНТЕЛЬЮ НА ПРЯМЫХ РУКАХ

Цель упражнения: *Развитие пекторальных мышц и расширение грудной клетки.*

Это наилучшее упражнение для увеличения объема

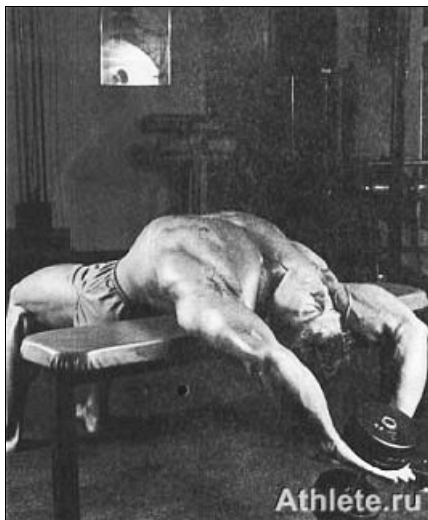
грудной клетки. Оно работает с пекторальными мышцами, а также улучшает рельефность передних зубчатых мышц.

Выполнение: Положите гантель на скамью, потом повернитесь и лягте на скамью поперек, упершись ногами в пол. Возьмите гантель обеими руками и держите ее прямо над грудью, прижав ладони к внутренней стороне верхнего диска.



(2) Удерживая руки в выпрямленном положении, плавно опустите снаряд вниз по широкой дуге за голову,

ощущая, как растягивается грудная клетка. Когда вы опустите руки так далеко, как только можете, вернитесь в исходное положение. Старайтесь не помогать себе мышцами бедер. Держите бедра как можно ниже во время движения, чтобы обеспечить максимальное расширение грудной клетки.



Пуллоуверы можно использовать для развития передних зубчатых мышц наряду с пекторальными мышцами. Вы выполняете движение как обычно, но

сосредотачиваетесь на максимальной нагрузке зубчатых мышц при тяге гантели из-за головы.

ТЯГА К ПОЛУ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

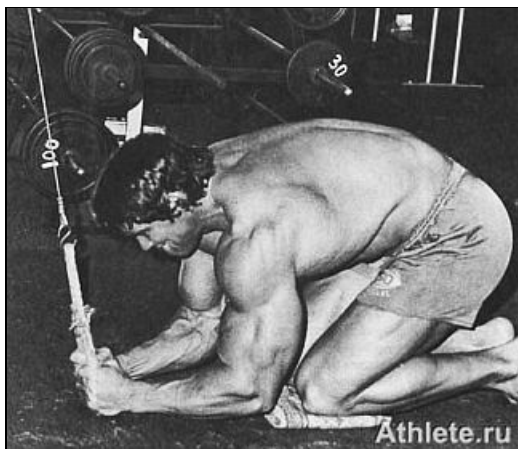
Цель упражнения: *Развитие передних зубчатых мышц.*

Выполнение: Опуститесь на колени и возьмитесь за ручки или веревочную петлю, прикрепленную к тросу от верхнего блока.



(2) Держа руки над головой, согните туловище вперед и вниз, создавая тянущее усилие с помощью широчайших мышц спины. Продолжайте это движение, пока не упретесь локтями в пол. Затем вернитесь в исходное положение, выпрямите руки над головой и почувствуйте, как растягиваются широчайшие мышцы спины. Тягу на блочном устройстве нужно выполнять осмотрительно, не пытаясь работать с максимальным весом. В конце серии вы должны испытывать сильное жжение в области зубчатых мышц; дополнительной нагрузке подвергаются также мышцы брюшного

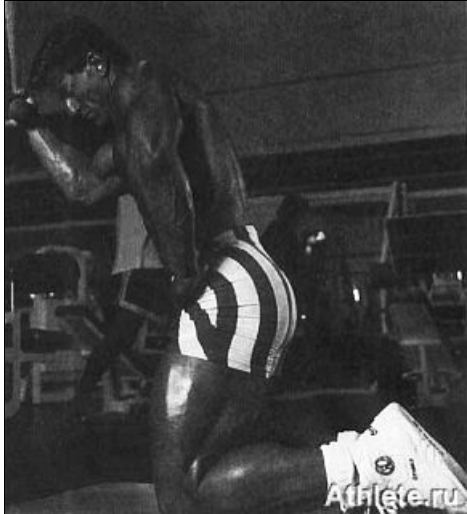
пресса.



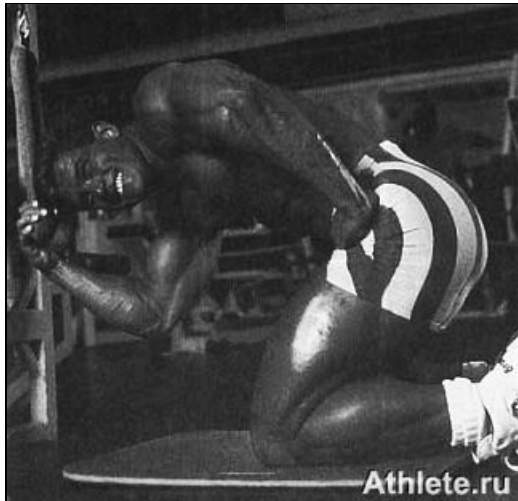
ТЯГА К ПОЛУ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ ОДНОЙ РУКОЙ

Цель упражнения: *Разработка передних зубчатых мышц.*

Выполнение: (1) Опуститесь на колени и возьмитесь верхним хватом за рукоятку троса, прикрепленного к верхнему блоку.



(2) Тянушим усилием широчайших мышц спины отведите локоть к колену. Намеренно напрягайте зубчатую мышцу груди, добиваясь ее полного сокращения. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Успех этого упражнения зависит от строгой техники. Выполняйте движение медленно и под полным контролем, сосредоточиваясь на сокращении широчайших мышц спины и зубчатой мышцы. Закончив серию для одной руки, повторите упражнение другой рукой.



Ли Апперсон

ПУЛЛОУВЕРЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ

(См. раздел "Тренировка мышц спины")

Пуллоуверы на тренажере используются для развития зубчатых мышц груди наряду с широчайшими мышцами спины. Учитесь ощущать, когда зубчатые мышцы работают в полную силу; меняйте положение

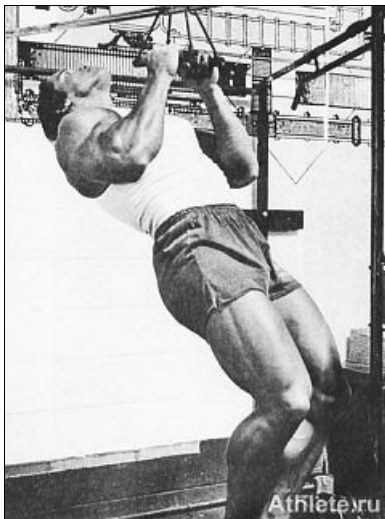
туловища и движение локтей, пока не почувствуете их максимальное сокращение.



ПОДТЯГИВАНИЕ НА СКОБАХ-АДАПТЕРАХ УЗКИМ ХВАТОМ

(См. раздел "Тренировка мышц спины")

Концентрируясь на сокращении зубчатых мышц во время этого движения, вы можете превратить его из упражнения, предназначенного исключительно для мышц спины, в важный элемент тренировки для грудной клетки.



БОКОВОЕ СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Цель упражнения: *Изоляция и развитие зубчатых мышц.*

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину верхним хватом (используя ременные петли, вы

можете частично снять нагрузку с запястий). (2) Плавно отведите ноги в сторону-вверх, ощущая полное растяжение зубчатой мышцы с одного бока и максимальное сокращение с другого бока. Медленно вернитесь в исходное положение, а затем повторите движение в другую сторону. Это упражнение, в котором активно участвуют зубчатые мышцы, требует полного контроля и строгой техники движений. Вы плавно изгибаете ноги и туловище, а не раскачиваетесь взад-вперед, как маятник.



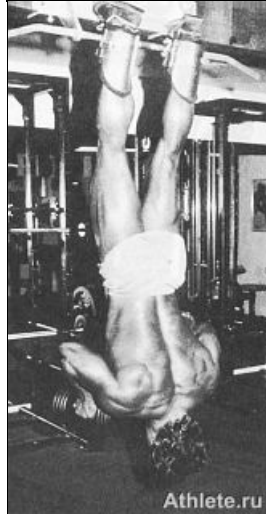
ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ ВНИЗ ГОЛОВОЙ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Цель упражнения: Развитие зубчатых мышц (для продвинутых культуристов).

Выполнение: (1) Надев инверсионные ботинки, пристегните их к перекладине и вытянитесь в подвешенном состоянии вниз головой. Возьмите гантели в каждую руку и опустите руки, ощущая растягивание зубчатых мышц.



(2) По возможности сосредоточившись на изоляции зубчатых мышц, поднимите гантели перед собой. При подъеме ваши локти должны смотреть вперед, а не в стороны. Зафиксируйте движение, приложив максимальную нагрузку к зубчатым мышцам, затем медленно опустите гантели в исходное положение. Во время движения удерживайте локти и гантели как можно ближе к телу.



МЫШЦЫ СПИНЫ

Широчайшая (латеральная) мышца

спины: большая треугольная мышца, залегающая в среднем и нижнем отделе спины; ее верхние пучки прикрыты трапециевидной мышцей. Это самая большая мышца туловища.

Основная функция: приводит плечо к туловищу, тянет его назад и вращает внутрь.

Мышцы-разгибатели позвоночника: группа мышц в нижней части спины, защищающая нервные каналы и поддерживающая позвоночник. Эти мышцы медленнее всего восстанавливают силы после интенсивных упражнений.

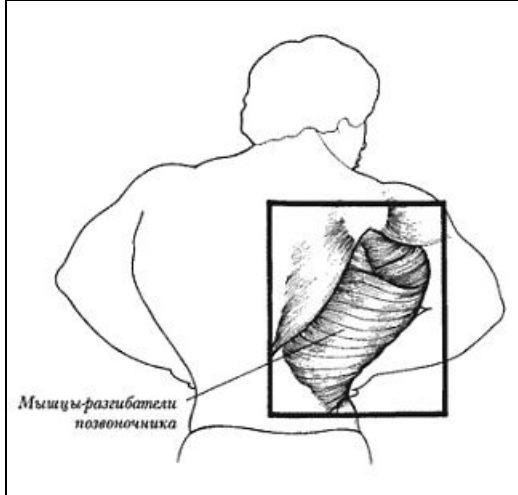
Основная функция: разгибает позвоночник и поддерживает его в вертикальном положении.

Примечание: трапециевидная мышца — плоская треугольная мышца, покрывающая верхний отдел спины и заднюю часть шеи, — включена в раздел плечевого пояса.









ТРЕНИРОВКА СПИНЫ

Широкая, плотная, мускулистая спина абсолютно необходима для качественного телосложения в бодибилдинге. Сильные мышцы спины играют главную роль в поднятии и переноске тяжелых грузов.

"Моя спина — это оружие, которым я пользуюсь, чтобы сокрушать соперников, — говорит Франко

Коломбо, двукратный обладатель титула "Мистер Олимпия". — Я отвожу руки назад, упираюсь большими пальцами в копчик и начинаю расправлять латеральные мышцы. Это происходит постепенно. Сначала я несколько раз напрягаю их, а потом расправляю еще чуть шире. Каждый раз, когда зрители и судьи думают, что это все, я напрягаю мышцы еще сильнее, и они выступают еще дальше. А когда все начинают ахать от изумления, я поднимаю руки в позе задней демонстрации бицепсов, показывая мускулистость, плотность и изоляцию верхней части спины. Лишь лучшие из лучших могут стоять рядом со мной, когда я делаю это, и не опасаться, что потрясение заставит их сойти со сцены".

Когда судьи на соревнованиях по бодибилдингу смотрят на спину участника, их особенно интересуют три вещи: (1) плотность и мускулистость верхней части спины; (2) изгиб и ширина латеральных мышц; (3) рельефность и развитие нижней части спины, включая нижний отдел латеральных мышц.

ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

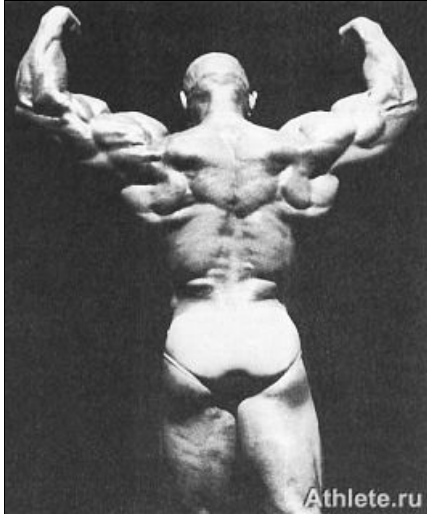
Развитие верхней части спины — это нечто большее, чем развитие только спинных мышц. Когда вы демонстрируете бицепсы сзади, то мышцы верхней и

средней части спины, включая трапециевидные, занимают доминирующее положение, но мускулатура плеч, включая бицепсы и задние дельтоиды, тоже играет важную роль.

Центральное положение в мускулатуре верхней части спины занимают трапециевидные мышцы, которые имеют треугольную форму и сходятся примерно посередине спины. При хорошо развитой мускулатуре выпуклые и массивные трапециевидные мышцы уравнивают изгиб латеральных мышц и четко отделены от них в задних позах. Упражнения, специально предназначенные для трапециевидных мышц, включают любые движения, связанные с подниманием плеч — преимущественно высокую тягу штанги и «шраги» со штангой или гантелями, а также разведение рук с гантелями и некоторые разновидности жимов. Эти упражнения описаны в программе тренировки для плечевого пояса.



При демонстрации спины в три четверти вам необходима плотная и рельефная мускулатура верхней части спины, уравнивающая развитие дельтоидов, бицепсов, трицепсов и предплечий.



***Серджио Олива** — пример впечатляющего развития верхней части спины.*

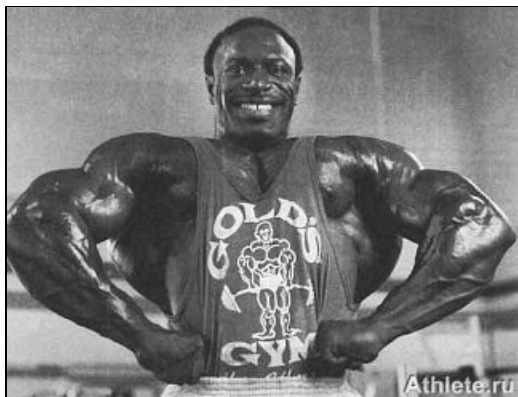
ЛАТЕРАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Наиболее впечатляющим элементом спинной мускулатуры является изгиб широчайших мышц. Их ширина и массивность как бы объявляет всему миру,

что вы являетесь настоящим культуристом. Именно латеральные мышцы спины в первую очередь привлекают внимание судей, даже когда вы стоите в расслабленной позе в первом круге соревнований. Традиционное V-образное телосложение культуриста — от широких плеч к узкой, плотной талии — зависит от правильного развития латеральных мышц. Один мой друг однажды сказал, что когда он демонстрирует латеральные мышцы, то представляет их невероятно широкими, чтобы у зрителей создалось впечатление, будто закрылся занавес.

Мощные латеральные мышцы развиваются с помощью всевозможных тянущих движений, таких, как тяга вниз на блочном устройстве или подтягивание на перекладине. Способ воздействия на мышцы определяется углом разработки, шириной хвата и направлением вектора движения. Поэтому я включил в программу для мышц спины разнообразные подтягивания широким и узким хватом, подтягивания с касанием затылка и варианты вертикальной тяги на блочных устройствах.

Во фронтальных позах латеральные мышцы также играют заметную роль, дополняя мышцы грудной клетки и визуально расширяя туловище; их линия как бы обрамляет пекторальные мышцы. Различные позы с изгибом спины, фронтальная и задняя демонстрация бицепсов — трудно перечислить все позы, где необходимо иметь хорошо развитые латеральные мышцы.



Ли Хэни



Ронни Колман



Робби Робинсон

Ли Хэни, Ронни Колман и Робби Робинсон — три великих культуриста, известных V-образной формой туловища как спереди, так и сзади, что является результатом выдающегося развития широчайших мышц спины.

НИЖНИЙ ОТДЕЛ ЛАТЕРАЛЬНЫХ МЫШЦ

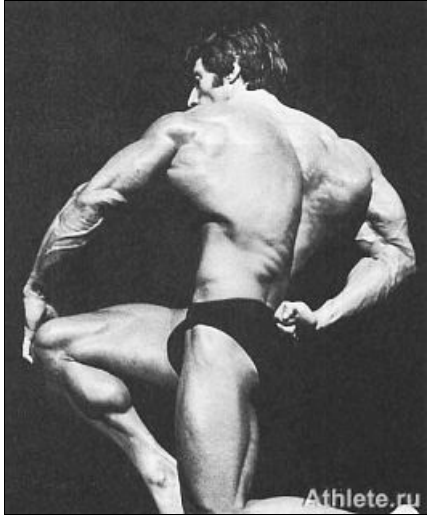
Когда вы видите, как Франко Коломбо или Фрэнк Зейн выполняют позу в три четверти с изгибом спины, то невольно восхищаетесь плавными линиями латеральных мышц, которые сходятся к талии. Это придает им необыкновенно эстетичный вид.

Для развития нижнего отдела латеральных мышц нужно выполнять упражнения с очень узким хватом, включая подтягивания и тягу на блочных устройствах. Важно также делать растяжку между сериями: вы попеременно беретесь одной рукой за неподвижный предмет (скажем, металлический стержень) и сильно тянете на себя, ощущая нижнюю часть латеральных мышц чуть ли не до бедра.

Угол, образуемый нижним отделом латеральных мышц, помогает вам при выполнении задних поз, придавая завершенность мускулатуре поясницы.



Франко Коломбо



Фрэнк Зейн

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

Латеральные мышцы должны быть не только широкими, но и мощными, рельефно выступая в средней части спины. У многих культуристов широкая спина с плавным изгибом латеральных мышц, но они не

слишком хорошо выглядят в задних позах, поскольку центр спины не имеет той мощности и массивности, которая отличает действительно выдающихся спортсменов. К примеру, когда вы смотрите на Дориана Йейтса, вас сразу же поражает невероятная плотность его спинной мускулатуры. Его спина выглядит бугристой, даже когда он стоит в расслабленной позе.

Плотность спинной мускулатуры достигается преимущественно тянущими упражнениями: тягой штанги в наклоне, тягой гантелей или на блочном тренажере, тягой на Т-грифе и так далее. Однако если вы нацелены на развитие средней части спины, выполняйте упражнения, которые дают вам более широкий диапазон движения, чтобы мышцы сокращались полностью: тягу на блоке с отдельными тросами, тягу гантели одной рукой или тягу штанги к груди широким хватом.



Крис Кормье



Флекс Уллер известен своими исключительно хорошими наследственными характеристиками, но мощностъ и мускулистостъ его спины показываетъ, как упорно он стремился к реализации своих возможностей.



Спину можно демонстрировать разными способами, но, как вы можете видеть, полное развитие спинной мускулатуры необходимо для эффективности любой позы. На этом снимке мы с **Сержем Ньюбре** и **Франко Коломбо** демонстрируем гармоничное развитие верхней и нижней части спины, мощные латеральные мышцы и хорошую мускулистость.

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ

Многие профессиональные культуристы имеют великолепно развитую верхнюю часть спины, но они никогда не развивали нижнюю часть спины до такой степени, как следовало бы. У великих чемпионов можно видеть две колонны мышц, выступающие по обе стороны от позвоночника: указание на годы силовой тренировки с такими упражнениями, как становая тяга и тяга штанги в наклоне. Наблюдая за Бойером Коэ, когда он стоит на сцене, вы отмечаете величественный размах его латеральных мышц, но, когда он стоит рядом с кем-нибудь вроде Дэнни Падлилло, вы можете видеть, что нижняя часть его спины не обладает такой же плотностью и мускулистостью, что является свидетельством некоторой слабости.

Для настоящего геркулесовского телосложения необходимо полное развитие нижней части спины. Посмотрите на Серджио Оливу, Франко Коломбо, Дориана Йейтса или Насера эль-Сонбати, и вы увидите отличные примеры такого развития. Нижняя часть спины когда-то была очень слабым местом у Фрэнка Зейна, и я рекомендовал ему усиленные занятия становой тягой и тягой штанги в наклоне, начиная со сравнительно небольшого веса, который должен был постепенно увеличиваться по мере развития мускулатуры. Зейн занимался так усердно, что за довольно короткое время ему удалось заметно улучшить качество мышц, а через год можно было видеть полосчатость мышечных волокон в поясничном

отделе.

Хотя Шун Рэй уже завоевывал титулы на соревнованиях для профессионалов, он в конце концов почувствовал угрозу, исходившую от ряда очень массивных культуристов, с которыми ему приходилось соперничать. Вместо того чтобы опустить руки или попытаться бездумно наращивать дополнительную мышечную массу, Шун сосредоточился на развитии мышц спины — особенно латеральных мышц — и достиг того, что соперники, весившие на 50 фунтов больше, чем он, не могли выдержать сравнения с ним при задней демонстрации латеральных мышц.

Поскольку мы склонны к непропорциональному накоплению жировых отложений вокруг талии, худощавость и рельефность нижней части спины является зримым доказательством упорной работы культуриста. Когда он поворачивается спиной при демонстрации бицепсов и судьи видят четкие, скульптурные мышцы поясничного отдела, они сразу же понимают, что он проделал огромный объем работы — не только для латеральных мышц, но и для спины в целом.

Я с самого начала включил в программу тренировок упражнения для нижней части спины, чтобы культуристы, которые будут заниматься по этой программе, не обнаружили у себя там слабое место через несколько месяцев тренировок. Тяжелые силовые упражнения вроде становой тяги являются идеальным средством: они не только развивают

мышцы нижней части спины, но и укрепляют их. В результате вы можете выполнять массу других упражнений вроде тяги штанги в наклоне, не опасаясь, что нижняя часть спины устанет раньше верхней.



Крис Кормье



Дориан Йейтс



Флекс Уилер

Трое ведущих культуристов — Крис Кормье, Дориан Йейтс и Флекс Уилер — демонстрируют спинную мускулатуру тремя разными способами. Обратите внимание на "рождественскую елку", образованную бороздками мышечных волокон вдоль центра спины.

ФУНКЦИИ МЫШЦ СПИНЫ

В том, что касается бодибилдинга, широчайшие мышцы спины выполняют две основные функции: они тянут плечевой пояс назад (движения, как при гребле) и опускают плечи вниз (движения, как при тяге вниз или при подтягивании). Наиболее распространенной ошибкой при выполнении этих движений является чрезмерное использование бицепсов в ущерб мышцам спины либо привлечение мышц поясничного пояса к раскачиванию туловища вместо того, чтобы заставлять латеральные мышцы работать с полной нагрузкой. При тренировке латеральных мышц вам нужно прилагать осознанные усилия, чтобы полностью изолировать их от всех остальных.

Мышцы нижней части спины действуют иначе, чем большинство других мышц тела. Они преимущественно выполняют стабилизирующую роль, удерживая туловище в прямом положении вместо того, чтобы постоянно сокращаться и расслабляться — к примеру, как бицепсы. Поэтому когда вы делаете упражнения с полным диапазоном движения вроде становой тяги штанги с прямыми ногами, то подвергаете нижнюю часть спины таким большим нагрузкам, что на восстановление сил может понадобиться целая неделя. Это означает, что полная нагрузка нижней части спины при упражнениях с максимальным весом допустима лишь раз в неделю. В другие дни рекомендуется выполнять упражнения с меньшим весом и внимательно следить за нагрузкой.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

При подготовке комплексной программы для мышц спины вам нужно внимательно изучить их функции, чтобы включить в программу упражнения для каждого важного участка. Если вы не в состоянии должным образом оценить сложность строения спинной мускулатуры и разнообразие движений, необходимых для ее развития, то этот аспект вашего телосложения будет страдать серьезными недостатками.

К примеру, недостаточно выполнить 5 серий подтягиваний спереди, 5 серий с касанием затылка, 5 серий тяги вниз на блоке с широким и узким хватом и после этого думать, что вы как следует поработали над мышцами спины. Каждое из этих упражнений включает тянущие движения под разными углами, что развивает мощность латеральных мышц, но полная программа должна учитывать развитие нижнего отдела латеральных мышц, а также четкость и рельефность мускулатуры поясничного отдела.

Основная программа тренировки начинается с простых упражнений вроде становой тяги и подтягиваний на перекладине. Впоследствии добавляются другие упражнения для спины, такие, как гиперэкстензии и наклоны со штангой на плечах.

Сходным образом подтягивания дополняются различными видами упражнений на блочных устройствах и тягой штанги или гантелей в наклоне. Я включил в программу интенсивной тренировки и программу тренировки для соревнований еще большее количество упражнений для спины, поэтому когда вы будете готовы к соревнованиям, в вашем арсенале появится несколько движений для каждого участка спинной мускулатуры.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Наиболее распространенной проблемой у современных культуристов, принимающих участие в соревнованиях, является неполное развитие спинной мускулатуры. С одной стороны, они просто не привыкли изучать свою спину в зеркале с такой же тщательностью, как переднюю часть туловища, и, соответственно, не прилагают таких же усилий, как при тренировке пекторальных мышц или бицепсов, однако, с другой стороны, причина заключается в плохой технике тренировки. Тренировка для мышц спины сложнее и в техническом отношении является более трудной, чем считает большинство из нас. К примеру, основной функцией широчайших мышц является опускание плечевого пояса и приведение плеч к

туловищу. Многие культуристы не понимают этого и путают мышцы, которыми они предположительно пользуются при выполнении различных движений. Если они сильно отклоняются назад во время упражнения и пользуются только мышцами нижней части спины или плечевого пояса, то мышцы средней части спины не получают возможности для полноценного развития.

С ранних лет вы учились координировать мышечные усилия, чтобы легче поднимать те или иные предметы. Вы учились сгибать колени при подъеме тяжестей, чтобы как можно больше нагружать мышцы спины и равномерно распределять нагрузку на соседние группы мышц. Но перед культуристом стоит иная задача. Ключ к эффективной тренировке заключается в умении изолировать различные участки спины, а затем подвергать их более тяжелым, а не облегченным нагрузкам.

Мне приходилось видеть, как культуристы выполняют тягу штанги в наклоне с огромным весом, помогая себе при подъеме практически всеми мышцами тела. Такой «читтинг» никогда не приведет к развитию качественной мускулатуры спины. При работе на блочных устройствах многие культуристы нагружают блок до отказа, как будто их единственной целью является поднятие тяжестей, а затем откидываются назад, чрезмерно нагружая нижнюю часть спины, чтобы завершить движение. Это вредно и даже опасно.

Кроме того, некоторые культуристы направляют на бицепсы большую часть нагрузки при подтягивании на

перекладине или тяге в наклоне, что приводит к мощному развитию мускулатуры рук и плечевого пояса, но не способствует развитию мышц спины. Им нужно сосредоточиться на том, чтобы использовать руки лишь как связующее звено между спиной и перекладиной или рукояткой блока, а не как основное средство для подъема веса.

Но даже если вы научились абсолютно точно выполнять упражнения, не стоит забывать о том, что спина состоит из множества сложных взаимосвязанных мышц, которые развиваются с разной скоростью, в зависимости от типа телосложения. С течением времени вы начинаете понимать, какие участки спинной мускулатуры реагируют на упражнения быстрее других, и изменяете свою программу таким образом, чтобы подтягивать «отстающие» мышцы к остальным.

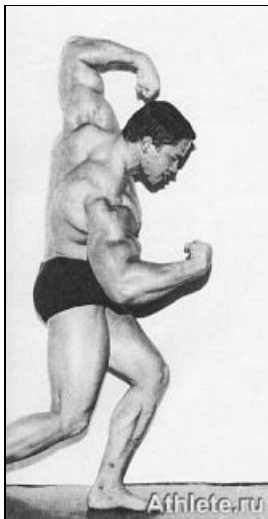
Развитие внешних мышц спины

Внешние мышцы спины хорошо реагируют на тянущие движения с узким хватом, так как узкий хват рукоятки или перекладины позволяет вам направлять нагрузку на соответствующие группы мышц и укорачивает диапазон движения. Одним из моих любимых упражнений для внешних мышц спины является тяга на Т-грифе с максимально выдержанной техникой движения.

Развитие верхней части спины

В качестве основного упражнения для развития

верхней части спины я рекомендую тягу штанги в наклоне с большим весом снаряда. Кроме того, вы можете применять тягу на нижнем блоке в положении сидя широким хватом с использованием подвижной перекладины вместо рукояток. Если одна сторона верхней части спины развита лучше другой, попробуйте выполнять тягу гантели одной рукой в наклоне для разработки каждой стороны по отдельности.



Чего можно достигнуть за три года? В 18 лет

я осознал, что нуждаюсь в большем развитии мускулатуры верхней части спины...



...К 21 году, после интенсивной тренировки слабых мест, верхняя часть спины, стала одним из моих достоинств.

Развитие латеральных мышц

Латеральные мышцы имеют крайне важное значение как для фронтальных, так и для задних поз. У

Дориана Йейтса и Кевина Леврона эти мышцы развиты, как у настоящих олимпийцев, поэтому они выглядят превосходно независимо от того, какую позу они принимают или под каким углом на них смотрят. Изгиб и мощность латеральных мышц достигаются упражнениями, растягивающими их в стороны до возможных пределов. Подтягивания широким хватом и тяга на блоке широким хватом — основные упражнения, которые я рекомендую.

Развитие нижнего отдела латеральных мышц

Изгиб латеральных мышц выглядит не так впечатляюще, если они не доходят до линии талии. К упражнениям, помогающим развить нижний отдел широчайших мышц, относится тяга одной рукой на нижнем блоке и движения с узким хватом (подтягивания узким хватом или тяга на блоке узким хватом).





Дориан Йейтс





Кевин Леврон

Развитие средней части спины

Средняя часть спины получает наибольшую нагрузку при максимальном увеличении диапазона движения. Тяга на блоке с отдельными рукоятками помогает вам дальше отодвигать локти назад и повышает нагрузку на среднюю часть спины. Тяга штанги с довольно широким хватом или тяга на Т-грифе приводит к такому же результату.

Развитие нижней части спины

Многие культуристы забывают о том, что поясничный отдел спины является важным слагаемым эффективности любой задней позы. Становая тяга штанги с большим весом помогает максимально нагружать нижнюю часть спины. Вы также можете использовать упражнения вроде наклонов со штангой на плечах для изоляции и полного развития поясничных мышц.

Общее развитие спины

Помните, что другие группы мышц вносят свой вклад в задние позы, особенно при демонстрации бицепсов и латеральных мышц. Таким образом, вам нужно озаботиться развитием задних дельтоидов, трапециевидных мышц, даже бицепсов и трицепсов. Все мышцы взаимосвязаны, и при позировании судьи могут дать вам низкие оценки за развитие спины, когда на самом деле в этом виноват какой-то другой аспект вашей мускулатуры.



***Серджио Олива** демонстрирует превосходное развитие средней и нижней части спины.*

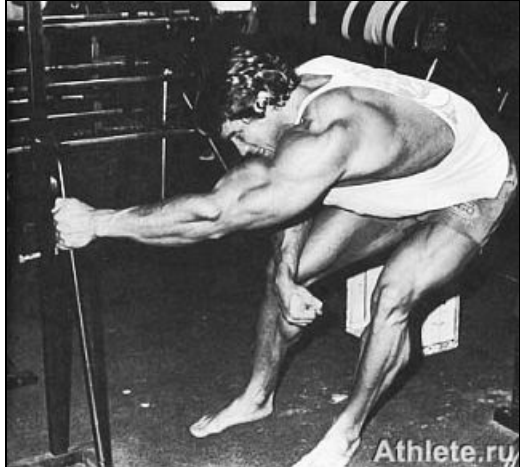
РАСТЯЖЕНИЕ И СОКРАЩЕНИЕ МЫШЦ

Я считаю совершенно необходимым позировать и напрягать мышцы в промежутках между сериями. Это особенно справедливо для мышц спины. Позирование

и сокращение мышц помогает вам обрести полный контроль над ними, необходимый для эффективной демонстрации во время соревнований. Постоянное потягивание латеральных мышц также помогает добиться плавного, длинного изгиба и низкой связки на уровне талии, что позволяет чемпионам выглядеть столь внушительно при позировании со спины.

Напрягайте мышцы спины или принимайте позы вроде демонстрации бицепсов между сериями. Если вы позируете, пока ваш партнер выполняет свою серию, то сохраняете накачку мышц и поддерживаете их в согретом состоянии для следующей серии.

Когда вы разрабатываете латеральные мышцы спины подтягиваниями или тягой на блочном устройстве, то в перерыве между сериями попробуйте взяться одной рукой за неподвижный стержень и попеременно растягивать мышцы, как показано на фотографии. Кроме того, для потягивания латеральных мышц годятся все упражнения, перечисленные в разделе для тренировки зубчатых мышц груди. Это удлиняет мышцы, помогает вам расширить диапазон движения и достигнуть более мощного сокращения.





Кен Уоллер

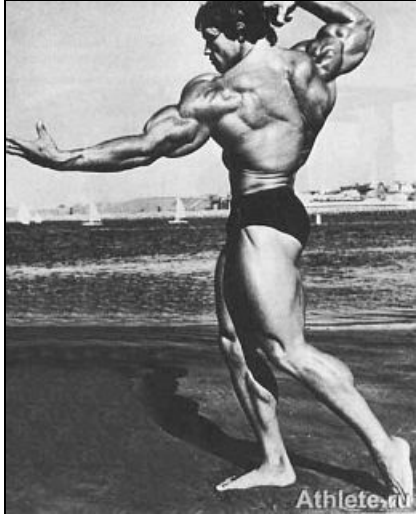


Шоун Рэй



Дориан Йейтс





На этой серии фотографий показаны различные способы демонстрации спинной мускулатуры. Вы можете понять, почему полное развитие мышц спины необходимо для достижения успеха на соревнованиях.

Упражнения для спины

ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ С КАСАНИЕМ ЗАТЫЛКА

Цель упражнения: *расширение верхней части спины и создание плавного изгиба латеральных мышц.*

Подтягивания широким хватом растягивают латеральные мышцы и развивают весь плечевой пояс. Это упражнение предназначено главным образом для тренировки верхних и средних участков латеральных мышц. Оно также воздействует на мышцы, поднимающие лопатку, что упрощает демонстрацию латеральных мышц на соревнованиях.

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину турника верхним хватом, широко расставив руки. (2) Повисните на перекладине, затем подтянитесь так, чтобы прикоснуться к ней затылком. Для этого упражнения необходима строгая техника, поэтому не пытайтесь помогать мышцам спины, отталкиваясь ногами. На короткий момент задержитесь в верхней точке движения, затем медленно опуститесь в исходное положение. При подтягивании вы работаете с весом собственного тела, поэтому некоторые новички оказываются не в состоянии выполнить необходимое

количество повторений в каждой серии. Я рекомендую им то же самое, что и себе: вместо того чтобы стараться выполнить 5 серий по 10 повторений, выполняйте столько, сколько сможете за один раз (скажем, 3 или 4), пока не насчитаете 50 повторений. Чем сильнее вы становитесь, тем меньше серий вам нужно, чтобы выполнить 50 повторений, и тем меньше времени вам для этого понадобится.





Франко Коломбо

ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Цель упражнения: расширение верхней части спины и создание плавного изгиба латеральных

МЫШЦ.

Подтягивание с касанием грудью вместо затылка дает вам немного больший диапазон движения и не требует строгой техники, позволяя прибегать к «читтингу», чтобы продолжать упражнение даже после того, как вы устали.

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину турника верхним хватом, широко расставив руки. (2) Повисните на турнике, а затем подтянитесь, стараясь коснуться перекладины верхней частью груди. Задержитесь на короткий момент в верхней точке движения, затем вернитесь в исходное положение.



Франко Коломбо

ПОДТЯГИВАНИЯ УЗКИМ ХВАТОМ

Цель упражнения: *разработка мышц спины, расширение нижнего отдела латеральных мышц спины и развитие зубчатых мышц груди.*

Это упражнение великолепно подходит для

расширения и удлинения латеральных мышц. Оно также развивает передние зубчатые мышцы груди — те маленькие «пальцы» из мышечных волокон, которые расположены под верхним изгибом грудных мышц и играют важную роль во фронтальных позах, таких, как демонстрация бицепсов или любые позы с руками над головой.

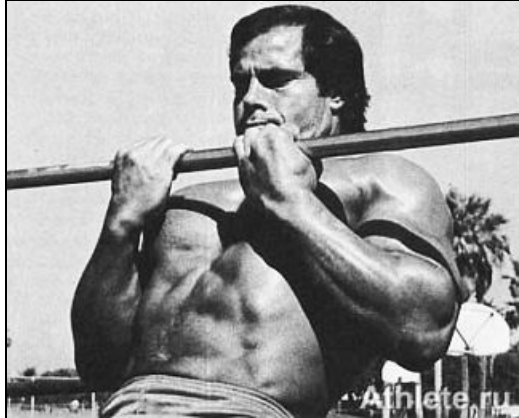
Вы можете выполнять подтягивания узким хватом на обычной перекладине вместо скоб-адаптеров.

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину турника (или за скобы-адаптеры, которые есть во многих гимнастических залах) узким хватом сверху. Повисните под перекладиной.



(2) Подтянитесь, немного запрокинув голову, так, чтобы грудь соприкоснулась или почти соприкоснулась с вашими руками. Медленно опуститесь, ощущая растягивание латеральных мышц. Работайте в полном диапазоне движения.





Вы можете выполнять подтягивания узким хватом на обычной перекладине вместо скоб-адаптеров.

ТЯГА К ГРУДИ С ПОДВИЖНОЙ ПЕРЕКЛАДИНОЙ

Цель упражнения: расширение верхнего отдела латеральных мышц.

Это упражнение позволяет вам выполнять подтягивания с неполным весом тела, поэтому вы можете делать больше повторений, если считаете, что

нуждается в дополнительной разработке верхней части спины (но оно не должно заменять обычные подтягивания в качестве стандартного упражнения для расширения верхнего отдела латеральных мышц).

Выполнение: (1) Возьмитесь за подвижную перекладину широким хватом сверху, предпочтительно сидя на скамье с упором для ног.



(2) Плавно потяните перекладину вниз, пока она не прикоснется к верхней части пекторальных мышц. Работайте верхней частью спины; не откидывайтесь назад, создавая дополнительную нагрузку на поясничный отдел. Вытяните руки, вернувшись в исходное положение, и почувствуйте, как растягиваются латеральные мышцы.



Вариант: попробуйте выполнять это упражнение с заведением перекладины за голову вместо касания грудью.



ТЯГА К ГРУДИ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ УЗКИМ ИЛИ СРЕДНИМ ХВАТОМ

Цель упражнения: *разработка латеральных мышц, особенно нижнего отдела.*

Здесь вы снова работаете с верхним блоком, что позволяет выполнять подтягивающие движения с весом меньшим, чем вес вашего тела.

Выполнение: (1) Возьмитесь за рукоятки или за подвижную перекладину узким или средним хватом и потяните к верхним пекторальным мышцам. Не откидывайтесь назад, а старайтесь сосредоточиться на максимальном использовании латеральных мышц. (2) Отведите плечи назад и выпятите грудь. Затем вернитесь в исходное положение, ощущая, как растягиваются латеральные мышцы.



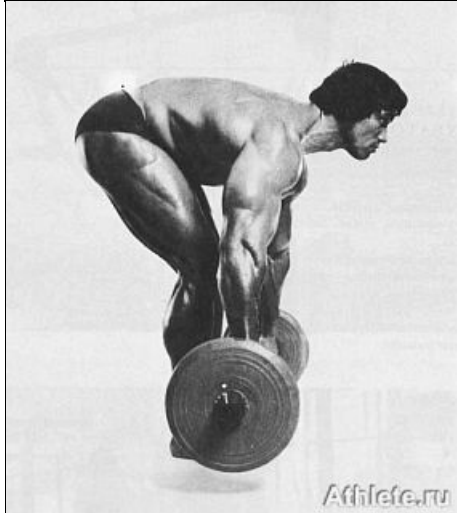
ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

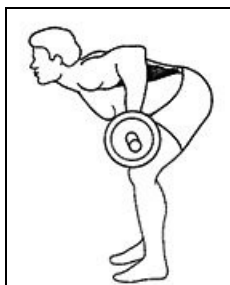
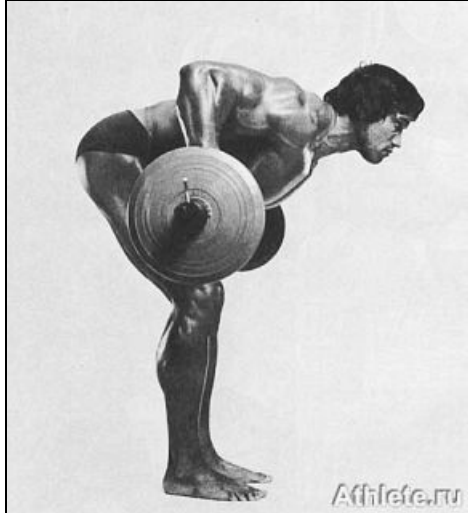
Цель упражнения: создание *плотной мускулатуры верхней части спины*. Это упражнение также помогает расширить верхнюю часть спины и, в меньшей степени, способствует развитию нижней части спины.

Выполнение: (1) Встаньте, расставив ноги на несколько дюймов, и возьмите штангу широким хватом сверху. Слегка согнув колени, наклонитесь вперед, пока

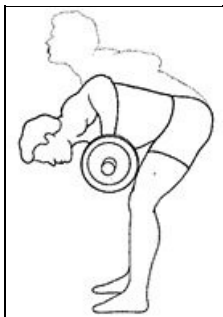
ваше туловище не будет почти параллельно полу. Удерживая спину прямо и подняв голову, оторвите штангу от пола и держите ее на вытянутых руках на уровне щиколоток. (2) Пользуясь преимущественно мышцами спины, потяните штангу вверх, пока она не прикоснется к верхним мышцам брюшного пресса, затем опустите ее под полным контролем в исходное положение и сразу же приступайте к следующему повторению.

Важно заставить мышцы спины работать в полную силу, чтобы не превращать это в упражнение для бицепсов. Думайте о своих руках, как о рычагах, как о средстве для передачи сокращения от латеральных мышц к грифу штанги. Не подтягивайте штангу к груди; тяга к верхним мышцам брюшного пресса уменьшает роль бицепсов в упражнении. Первая серия должна быть сравнительно легкой, чтобы мышцы могли разогреться. При выполнении последней серии вы можете прибегнуть к «читтингу», чтобы закончить упражнение, но старайтесь не слишком усердствовать в этом.





При тяге штанги в наклоне вы разрабатываете широчайшие мышцы спины, а не поясничный отдел. Держите туловище параллельно полу в течение всего упражнения. Обратите внимание на то, что штанга подтягивается к верхней части брюшного пресса, а не к пекторальным мышцам.



Этот рисунок иллюстрирует две главные ошибки: если вы не держите туловище параллельно полу, то нагружаете мышцы нижней части спины вместо изоляции широчайших мышц, а если вы тянете штангу к груди вместо брюшного пресса, то большую часть работы, предназначенной для латеральных мышц, выполняют бицепсы.



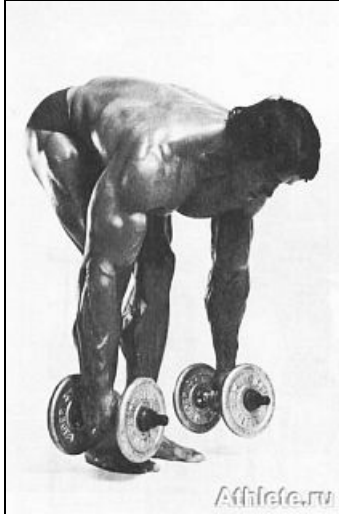
Когда вы выполняете тягу с олимпийской штангой (с дисками большего размера), вам нужно встать на блок или на низкую скамью, чтобы вы могли опускать штангу до конца, не прикасаясь дисками к полу. С поднятой головой, прямой спиной и напряженными коленями, вы принимаете позу, похожую на позу олимпийского тяжелоатлета, который собирается вытолкнуть штангу.

ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ

Цель упражнения: *независимая разработка мышц верхней части спины с обеих сторон.*

Вы можете устроить хорошую тренировку для мышц спины и без гантелей, но, пользуясь гантелями, вы заставляете каждую сторону тела работать в меру своих сил, устраняя возможность того, что более сильная сторона начнет помогать более слабой. Это хорошее упражнение для тех, кому не хватает симметричности мускулатуры верхней части спины.

Выполнение: (1) Возьмите гантели в каждую руку, слегка согните ноги в коленях, затем наклонитесь вперед, подняв голову и удерживая спину прямо. Держите гантели на вытянутых руках.



(2) Одновременно поднимите оба снаряда как можно выше, согнув руки в локтях и удерживая туловище в неподвижном положении, чтобы не вовлекать мышцы нижней части спины (гантели нужно поднимать по бокам, а не к груди, чтобы свести к минимуму участие бицепсов). Затем медленно опустите гантели.



ТЯГА НА Т-ГРИФЕ

Цель упражнения: наращивание силы и мышечной массы средней и внешней части спины.

Выполнение: (1) Встаньте на блок, слегка расставив ноги и согнув их в коленях. Нагнитесь и возьмитесь за рукоятки Т-грифа верхним хватом.

Выпрямите ноги и нагнитесь вперед под углом примерно 45° . Не изменяя этот угол, потяните гриф на себя, пока диски не прикоснутся к вашей груди. (2) Опустите штангу на вытянутых руках, не давая ей прикасаться к полу.

Помните, что это упражнение предназначено для верхней части спины: вы не должны слишком сильно помогать себе ногами или нижней частью спины. Если вы не можете выполнить движение без раскачивания и чрезмерного напряжения поясницы, то вес просто слишком тяжел для вас и нужно снять один-два диска. Конечно, трудно избежать легкого покачивания, но старайтесь держать спину прямой или даже слегка выгнутой, не прогибаясь в пояснице, что может привести к травме. При узком хвате это упражнение нагружает в основном внешние участки латеральных мышц, так как диапазон движения не позволяет задействовать внутренние участки. Однако ограниченное движение означает, что вы в конечном счете можете поднять больший вес, чем при тяге штанги в наклоне, что делает это упражнение незаменимым для развития силы и массы мышц.



ТЯГА ГАНТЕЛИ ОДНОЙ РУКОЙ В НАКЛОНЕ

Цель упражнения: *независимая разработка мышц с обеих сторон спины.*

Тяга одной гантели в наклоне имеет два характерных преимущества перед тягой штанги в наклоне: она изолирует латеральные мышцы по обе стороны спины и позволяет вам поднимать вес выше, а

следовательно, добиваться более полного сокращения мышц. Тяжесть снаряда в этом упражнении имеет меньшее значение, чем расширенный диапазон движения, позволяющий развивать центральные участки спины.

Выполнение: (1) Возьмите гантель в одну руку и наклонитесь вперед так, чтобы ваше туловище было почти параллельно полу. Упритесь свободной рукой в скамью для равновесия. Гантель должна висеть в опущенной руке, чтобы вы ощущали максимальное потягивание мышц руки и плеча. Поверните запястье так, чтобы ладонь была обращена к туловищу.



(2) Удерживая туловище в неподвижном положении, поднимите гантель сбоку от себя, концентрируясь на работе спинных мышц, а не мышц руки. Опустите гантель, удерживая ее под контролем. Выполнив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки.



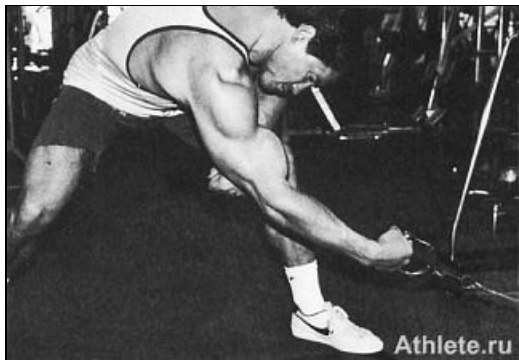
Ли Прист

ТЯГА НА НИЖНЕМ БЛОКЕ ОДНОЙ РУКОЙ

Цель упражнения: *развитие нижнего отдела латеральных мышц.*

Выполнение: (1) Пользуясь нижним блоком, возьмитесь за рукоятку одной рукой. Если вы работаете стоя, примите опорную стойку, выставив ногу напротив рабочей руки и отставив другую ногу

назад (это можно делать и в положении сидя). В начале упражнения рука должна быть полностью выпрямлена; вы можете даже немного согнуть запястье, чтобы большой палец был ниже мизинца, чтобы как можно больше потянуть мышцу.



(2) Потяните рукоятку назад и в сторону так далеко, как только можете, одновременно разгибая запястье и ощущая сокращение мышц спины. Отпустите рукоятку, вытяните руку и поверните запястье в исходное положение. Закончив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки.

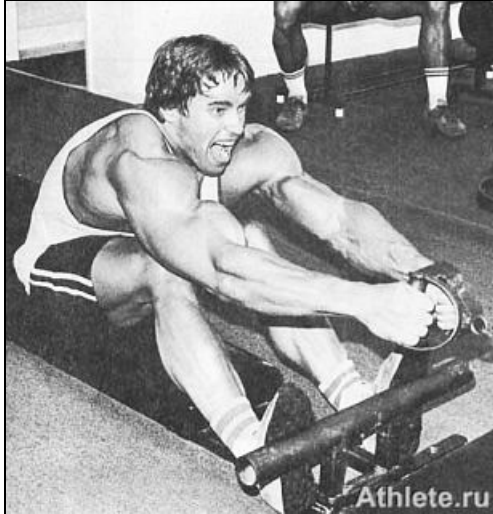


Ключ к успеху заключается в максимальном диапазоне движения. Когда вы тянете трос, старайтесь отводить локоть как можно дальше — обычно это удастся в большей степени, чем при стандартной тяге двумя руками. Когда вы опускаете вес и возвращаетесь в исходное положение, следите за тем, чтобы рука и латеральные мышцы потянулись так сильно, как только возможно.

ТЯГА ДВУМЯ РУКАМИ К ЖИВОТУ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Цель упражнения: *развитие мощности спины и нижнего отдела латеральных мышц.*

Выполнение: (1) Возьмитесь за ручку и сядьте, упершись ногами в перекладину или деревянный блок и слегка согнув их в коленях. Вытяните руки и наклонитесь вперед, ощущая потягивание латеральных мышц спины. Вы должны быть расположены достаточно далеко от противовеса, чтобы в исходном положении он не прикасался к полу.



(2) Из этого положения потяните ручку к себе и доведите ее до касания в области живота; при этом мышцы спины должны нести большую часть нагрузки. При выполнении тяги ваша спина немного изгибается назад, но лопатки не должны соприкасаться. Не вводите в действие мышцы нижней части спины, раскачиваясь взад-вперед. Когда ручка прикасается к вашему брюшному прессу, вы должны сидеть прямо, а не откинувшись назад. Удерживая вес под контролем, ослабьте тягу и вернитесь в исходное положение, снова потянув латеральные мышцы.



ТЯГА ДВУМЯ РУКАМИ К ЖИВОТУ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ (ВАРИАНТ)

Использование отдельных рукояток (см. фото) позволяет вам отводить локти еще дальше назад, усиливая нагрузку на среднюю часть спины.



ТЯГА НА ТРЕНАЖЕРАХ

Во многих гимнастических залах есть тренажеры, специально приспособленные для тянущих движений. Некоторые из них имитируют движения на блочном устройстве, другие позволяют отводить локти назад, не допуская сокращения бицепсов. Каждый из этих тренажеров немного по-другому воздействует на

мышцы спины, и эти механизмы время от времени полезно включать в программу тренировки для разнообразия и варьирования нагрузки на разные участки мышц.

ПУЛЛОУВЕРЫ СО ШТАНГОЙ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела латеральных мышц, а также зубчатых мышц груди. Кроме того, это движение растягивает пекторальные мышцы и помогает расширить грудную клетку.*

Выполнение: (1) Лягте спиной на плоскую скамью, положите штангу (или EZ-штангу с гнутым грифом) на пол за головой. Откиньтесь назад и возьмитесь за гриф штанги.



(2) Удерживая руки согнутыми, поднимите штангу и проведите ее над головой к груди. Затем медленно опустите штангу в исходное положение, ощущая сильное потягивание латеральных мышц. Когда я пользуюсь тяжелой штангой в этом упражнении, то прошу кого-нибудь сесть мне на колени для устойчивости, чтобы я мог вкладывать всю энергию в подъем штанги.



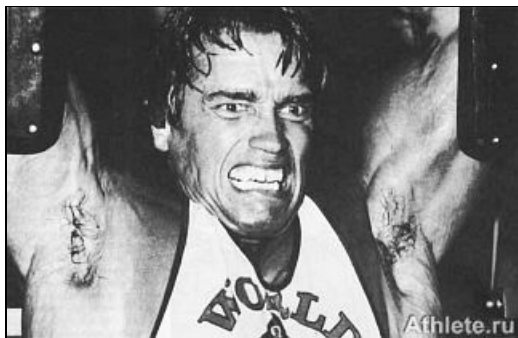
Марк Эrpедлинг

ПУЛЛОУВЕРЫ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Пуллоувер на самом деле является круговым движением, и часто бывает трудно тренировать мышцы по всему диапазону движения при работе со свободным весом (хотя опытные культуристы учатся делать это с течением времени). Некоторые тренажеры для пуллоуверов имеют ценность в том смысле, что они позволяют вам работать с переменным сопротивлением, а также тренировать руки поочередно, предоставляя возможность для дополнительной изоляции мышц. По моему мнению,

тренажеры для пуллоуверов принадлежат к наиболее полезным механизмам, которые вы можете обнаружить в гимнастическом зале.

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину над головой и (2) потяните ее вниз, ощущая сокращение латеральных мышц. В конце движения перекладина должна быть прижата к области грудины.





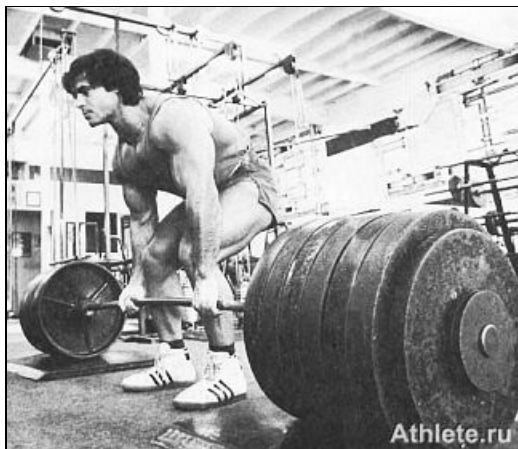
СТАНОВАЯ ТЯГА ШТАНГИ

Цель упражнения: *Тренировка мышц нижней части спины.*

Становая тяга штанги является общеукрепляющим силовым упражнением, в котором участвует больше мышц, чем в любом другом упражнении из стандартной программы, включая нижнюю и верхнюю часть спины,

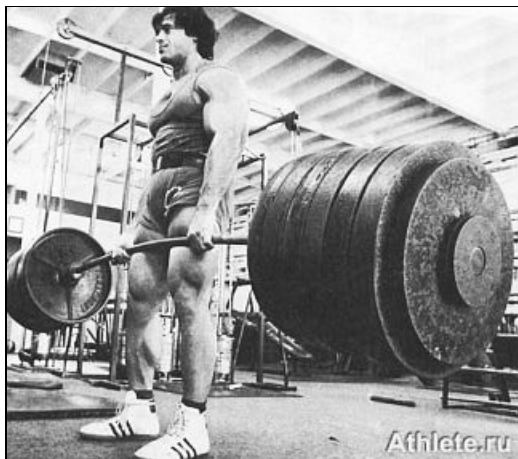
трапецевидные мышцы, ягодичные мышцы и практически все мышцы ног. Мощные мышцы поясничного отдела имеют особенно важное значение при выполнении таких упражнений, как тяга штанги в наклоне и тяга на Т-грифе.

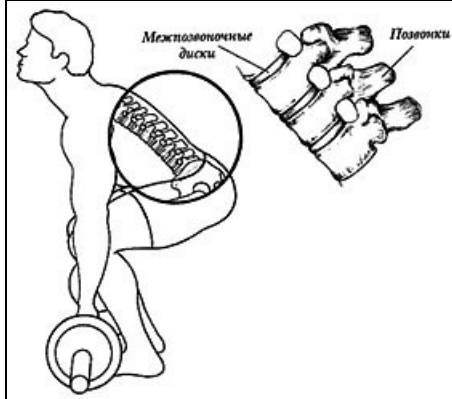
Выполнение: (1) Положите штангу на пол перед собой. Согните колени, наклонитесь вперед и возьмитесь за гриф средним хватом (одна рука сверху, другая снизу). Держите спину как можно прямее, чтобы защитить ее от напряжения. Если вы сгибаете спину, то рискуете получить травму.



(2) Начните подъем, придав первичное ускорение

мышцами ног. Выпрямляйтесь до тех пор, пока не встанете прямо, затем выпятите грудь и отведите плечи назад, как при стойке «смирно». Чтобы опустить снаряд, согните колени, наклонитесь вперед от пояса и прикоснитесь штангой к полу, прежде чем повторить движение.

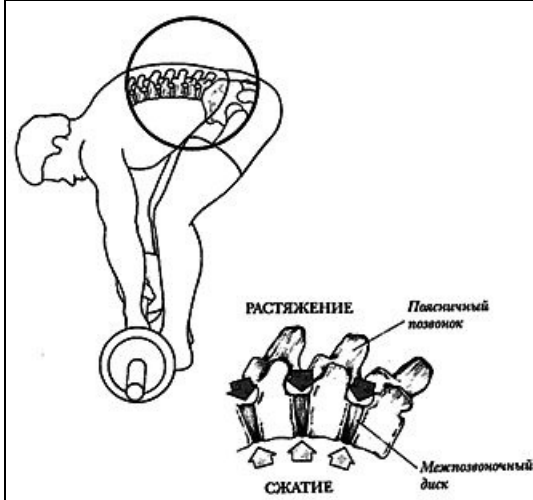




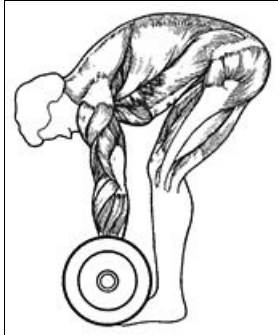
Становая тяга штанги с напряженной выпрямленной спиной и поднятой головой снимает нежелательную нагрузку с позвоночника и мышц поясницы. Позвонки находятся почти на одной линии, и к межпозвоночным дискам прилагается одинаковая нагрузка, что имеет жизненно важное значение для безопасности нижнего отдела позвоночника.



Когда вы начинаете становую тягу с поднятой головой и выпрямленной спиной, то позволяете ягодичным мышцам, мышцам ног и нижней части спины тянуть штангу вверх с максимальным усилием.



Становая тяга штанги с согнутой спиной и опущенной головой подвергает неравномерной нагрузке хрупкие межпозвоночные диски и мышцы нижней части спины. Диски одновременно сжимаются с одной стороны и растягиваются с другой. Поднятая голова и прямая спина равномерно распределяют нагрузку и снижают риск травмы.



Становая тяга штанги с согнутой спиной означает, что нижняя часть спины принимает на себя большую часть первоначальной нагрузки при подъеме штанги. Это опасно.

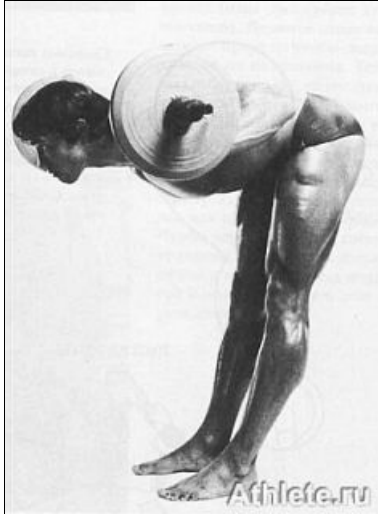
НАКЛОНЫ ВПЕРЕД СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ ("ДОБРОЕ УТРО")

Цель упражнения: Тренировка нижней части спины в изоляции от остальных мышц.

Выполнение: (1) Встаньте, расставив ноги на несколько дюймов, и возьмите штангу на плечи, приняв исходное положение для приседания со штангой (см.



(2) Не сгибая ноги в коленях и удерживая спину прямо, наклонитесь вперед от пояса, пока ваше туловище не будет почти параллельно полу. Задержитесь на секунду, затем вернитесь в исходное положение.



ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

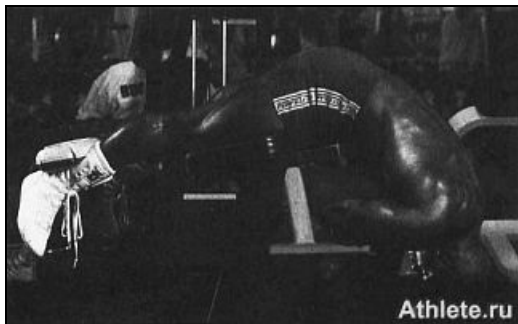
Цель упражнения: Развитие мышц-разгибателей позвоночника в нижней части спины.

Выполнение: (1) Займите исходное положение лицом вниз на тренажерной скамье, упершись щиколотками в заднюю опорную платформу. Скрестите

руки на груди или сцепите их за головой и наклонитесь вперед-вниз так далеко, как только можете, ощущая потягивание нижней части спины.



(2) Из этого положения разгибайте туловище, пока оно не выпрямится под острым углом почти параллельно полу. Не поднимайтесь выше, чтобы избежать чрезмерного растяжения позвоночника.



Флекс Уилер

РУКИ

МЫШЦЫ РУК

Различаются три главные группы мышц верхних конечностей:

Бицепс: двуглавая мышца, расположенная сверху на передней поверхности плеча.

Основная функция: поднимает и сгибает руку, пронирует запястье (сгибает его вниз).

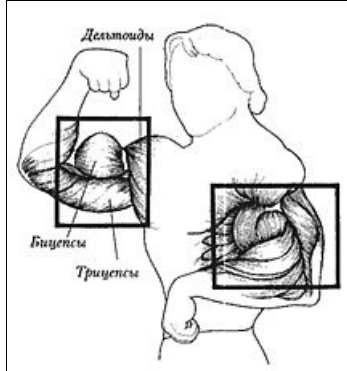
Трицепс: трехглавая мышца, которая работает в оппозиции к бицепсу. Проходит с внешней стороны из-под дельтовидной мышцы до соединения с локтевыми связками.

Основная функция: разгибает и выпрямляет руку, супинирует запястье (сгибает его вверх).

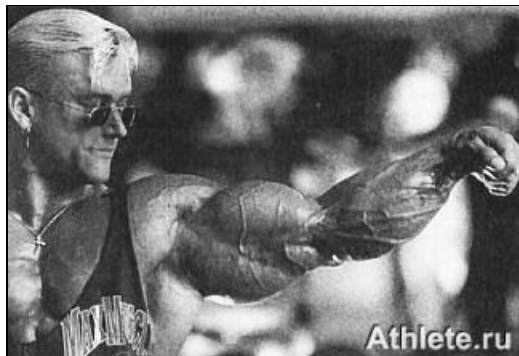
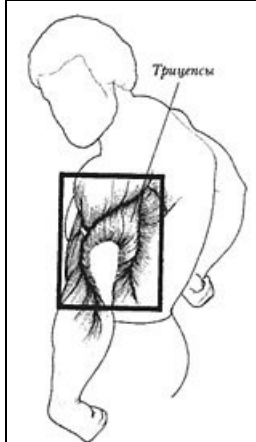
Предплечье состоит из множества мышц на внешней и внутренней стороне руки, управляющих сложными движениями пальцев и запястья.

Основная функция: мышцы-сгибатели запястья осуществляют приведение кисти и сгибание пальцев. Мышцы-разгибатели запястья осуществляют отведение кисти и распрямление пальцев.

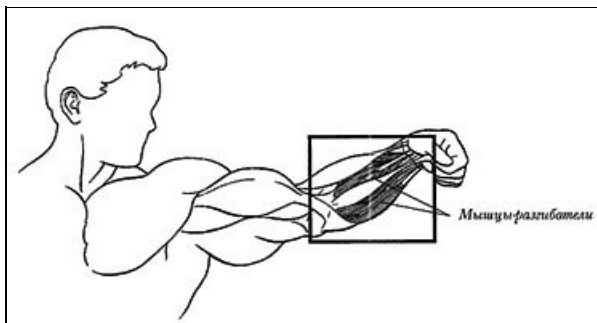






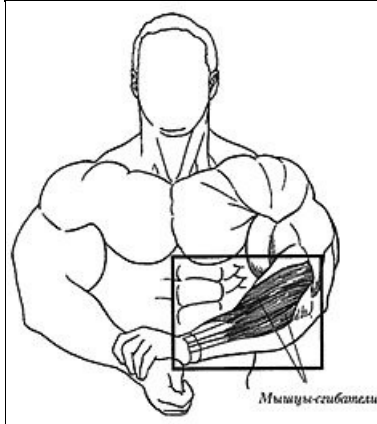


Ли Прист





Кевин Леврон



ТРЕНИРОВКА РУК

Наряду с мускулатурой спины и грудной клетки, культуристы всегда считали массивные, мускулистые руки одним из важнейших элементов телосложения, признаком выдающейся силы и физического развития. Когда я приступил к тренировкам, то изучал фотографии культуристов, и больше всего мое внимание привлекали огромные бицепсы. Лерой Колберт, к примеру, мог принимать фантастические позы для бицепсов. Рег Парк, Билл Перл и Серж Нюбре

славились великолепным развитием мускулатуры рук. Я пролистывал журналы страница за страницей, разглядывал великолепные бицепсы и клялся, что когда-нибудь мои руки будут выглядеть так же.



Лерой Колберт был одним из первых культуристов, чья окружность бицепса достигала 20 дюймов.

В конце концов мне удалось накачать плотные, массивные бицепсы. Уже в 19 лет окружность моего бицепса составляла более 20 дюймов, а в наилучшей форме и в накачанном состоянии их окружность

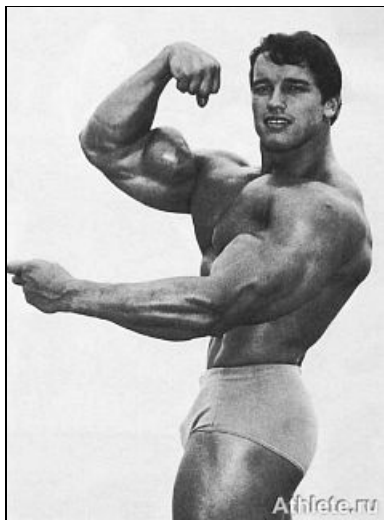
составляла 22 и 1/4 дюйма. При позировании на сцене в бодибилдинге мало найдется столь же впечатляющих вещей, как настоящие 19-20-дюймовые бицепсы.

В тренировке рук есть одно замечательное преимущество. Поскольку мускулы тесно ассоциируются с бицепсами и трицепсами, нетрудно мысленно настроиться на тренировку. Если вы ходите в серьезный гимнастический зал, то, наверное, видите молодых культуристов, только начинающих развивать свой потенциал для соревнований, но уже сделавших большой шаг вперед в развитии мускулатуры рук и плечевого пояса.

Одна из причин заключается в том, что культуристы, особенно начинающие, тренируют руки в соответствии с принципом приоритета (независимо от того, знакомы ли они с этим принципом или нет). Они тренируют руки в первую очередь с огромной энергией и сосредоточенностью. При этом постоянно напрягают мышцы рук и позируют, соревнуясь друг с другом, поэтому нет ничего удивительного в том, что их руки развиваются быстрее остальных частей тела. Если бы они с таким же усердием относились к ногам, то мы, без сомнения, увидели бы множество молодых людей с 20-дюймовыми икрами наряду с огромными бицепсами.

Но развитие качественной мускулатуры рук для соревнований подразумевает нечто большее, чем размер мышц. Они должны отлично выглядеть в разных позах и под разными углами. Каждый пучок мышечных волокон, каждый контур должен быть

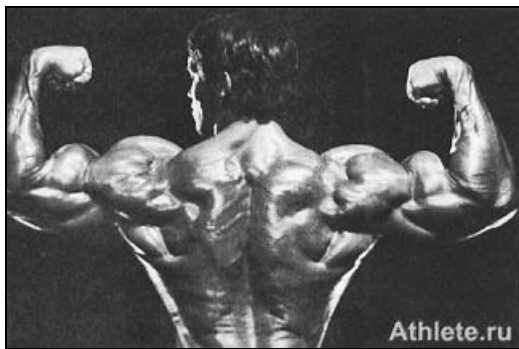
выявлен полностью. Для этого необходимо тщательное планирование и усердные тренировки. Вы не разовьете чемпионские мышцы рук, если будете просто выполнять сгибания с тяжелыми гантелями и накачивать трицепсы.



Я в девятнадцать лет.



Фронтальная демонстрация бицепсов.



Задняя демонстрация бицепсов.



Два аспекта бицепса. Правая рука: высокий пик, хорошая форма и четкая изоляция. Левая рука: массивность и рельефность создают впечатление силы.

К примеру, для двойной демонстрации бицепсов нужно иметь четкую выпуклость двуглавой мышцы, рельефно выступающие трицепсы и хорошую изоляцию между бицепсами и трицепсами. В некоторых задних позах необходимы мощное развитие мелких мышц предплечья, выступающая внешняя головка бицепса и хорошо заметная связка между дельтовидной мышцей и трицепсом.

Наряду с бицепсами и трицепсами вам нужно работать над формой рук от запястья до локтя, чтобы

они развивались пропорционально верхней части руки. Когда вы смотрите на руки Флекса Уилера, или Кевина Леврона, или, в прошлом, Фрэнка Зейна, Дейва Дрейпера, Билла Перла, Ларри Скотта или Серджио Оливы, то видите, что бицепсы, трицепсы и мышцы предплечья развиты в строгой пропорции по отношению друг к другу.

Эти различные аспекты развития появляются не случайно. Вам нужно работать над ними: разделять мышцы на отдельные категории и подвергать каждую группу интенсивной тренировке.



Серджио Олива в позе с раскинутыми руками.



Боковая демонстрация грудной клетки.



Боковая поза с вытянутыми руками.



*Потрясающая мускулатура **Майка Матараццо**: мощный выпуклый бицепс, гармоничное соотношение между бицепсом и трицепсом, могучие мышцы предплечья.*



Насер эль-Сонбати



*Когда речь идет о мускулатуре рук, **Майк Матараццо** готов соперничать с кем угодно.*



Ларри Скотт был одним из первых современных культуристов с превосходно развитой мускулатурой предплечий.

Иметь большие руки еще недостаточно. Форма бицепсов и трицепсов также имеет важное значение наряду с пропорциями верхней и нижней части руки.

ВЗГЛЯД НА РУКИ

Фронтальная демонстрация бицепсов является одной из самых трудных поз. Флекс Уилер хорошо выполняет ее, потому что у него есть все: надлежащие пропорции, отличные бицепсы, трицепсы, дельтоиды и пекторальные мышцы, широкая грудная клетка и плавный изгиб латеральных мышц спины, спускающийся к узкой талии.

Хотя при мысли о мускулатуре рук мы обычно думаем об огромных бицепсах, на самом деле трицепсы являются более крупной и сложной группой мышц. У бицепса две головки, а у трицепса — три. В идеале бицепс занимает одну треть объема верхней части руки, а трицепс — две трети.



Ронни Колман



Ли Прист доказывает, что внушительная мускулатура и прекрасное развитие рук возможны для культуристов любого роста.



Насер эль-Сонбати и Жан-Пьер Фукс не полагаются исключительно на невероятную массу мышц, когда выходят на подиум соревнований. Они обладают гармоничной мускулатурой, включая пропорциональное развитие мышц предплечья, выдающиеся бицепсы, трицепсы, дельтоиды и пекторальные мышцы.



Альберт Беклс демонстрирует один из наиболее выдающихся бицепсов в истории бодибилдинга.



Пол Диллетт показывает важность пропорций в создании чемпионской мускулатуры. Для культуриста таких размеров недостаточно просто иметь большие руки; они должны быть большими пропорционально остальным частям тела, как в данном случае.

Развитие совершенной мускулатуры подразумевает, что вы знаете, какие мышцы хотите тренировать, какие упражнения будете использовать и

какой объем усилий собираетесь приложить к каждой мышце. Существуют различные подходы к тренировке рук. Вы можете тренировать всю руку за один сеанс, либо разрабатывая одну группу мышц и переходя к следующей, либо чередуя серии для бицепсов и трицепсов для их одновременной накачки. С другой стороны, вы можете разделить свою тренировку таким образом, чтобы в один день разрабатывать бицепсы, а в другой день — трицепсы и предплечья.

Как и в случае с другими частями тела, полное развитие происходит лишь тогда, когда вы способны «встряхнуть» мышцы, чтобы они начали реагировать независимо от их величины и массивности. Применение разных упражнений и вариаций "ударного принципа" придает мускулатуре рук необходимое качество, к которому вы стремитесь.



Ли Прост — это "убийца великанов" в традициях Дэнни Падилло и Франко Коломбо. Выдающееся развитие его рук и предплечий показывает, почему он получил такое прозвище.

Бицепсы

ТРЕНИРОВКА БИЦЕПСОВ

Бицепсы всегда были одной из моих любимых частей тела. В молодости они имели для меня особенно важное значение, поэтому я тренировался очень упорно, и вскоре они начали раздуваться, как воздушные шарик.

Однако, независимо от моих прошлых усилий, теперь я понимаю, что выдающимся развитием бицепсов я обязан в основном хорошей наследственности. В этом смысле мои бицепсы такие же, как бедра Тома Платца: если подвергнуть их интенсивной тренировке и заставить развиваться, они обладают генетическим потенциалом, чтобы стать лучшими в мире.

Упорная работа и правильная техника тренировки может полностью раскрыть потенциал любой мышцы, но не все обладают одинаковым потенциалом. У некоторых культуристов бицепсы длиннее, у других короче; размер выпуклости определяется не только тренировкой, но и наследственностью; невероятная мощность бицепсов у одних бывает просто недоступной для других. Вы можете работать над каждым из этих аспектов, развивать слабые участки с помощью

специальной тренировки, но наследственная предрасположенность дает вам преимущество с самого начала.

Существует много бицепсов разной формы, которые можно считать первоклассными. Среди культуристов, с которыми я состязался, Ларри Скотт был известен длинными бицепсами, одновременно мощными и рельефными. Мои собственные бицепсы славилась очень большой выпуклостью. Бицепсы Франко Коломбо тоже были мощными и выпуклыми, но короткими. У Серджио Оливы были мощные бицепсы, но не особенно выпуклые; у Бойера Коэ бицепсы длинные и плотные, но узкие. Несмотря на различия костной и мышечной структуры, каждый из перечисленных культуристов завоевывал громкие титулы на соревнованиях. То же самое справедливо и сегодня: вы видите культуристов с разными пропорциями тела и разной генетической одаренностью, но каждый может стать чемпионом, если он (или она) обладает определенным «багажом» — набором взаимно дополняющих характеристик.

Костная структура и физические пропорции имеют прямое отношение к тому, какой окончательный вид будет иметь мускулатура ваших рук. Поскольку у Франко Коломбо короткие руки, ему было нетрудно нарастить бицепсы, выглядевшие пропорционально остальной мускулатуре, но Луи Ферриньо, с очень длинными руками, нуждался в 22-дюймовых бицепсах только для того, чтобы они выглядели пропорционально его 260-

фунтовому телу. С 20-дюймовыми бицепсами, пусть даже они были бы самыми большими на сцене, он выглядел бы недоразвитым.

Пропорции и сравнительная сила других мышц тоже играют роль в тренировке и развитии бицепсов. К примеру, когда я наблюдал, как Франко Коломбо и Кен Уоллер выполняют сгибания рук со штангой, мне казалось, их мощные передние дельтоиды берут на себя большую часть нагрузки, обделяя бицепсы. Таким образом, им приходилось прикладывать особые усилия для изоляции бицепсов, иначе они никогда не смогли бы достичь таких успехов. Одним из способов, которым они пользовались, был «арм-бластер» (поясной упор для локтей) для сгибания рук в локтевых суставах. Другой способ — тренировка бицепсов на изолирующей скамье, которая, как следует из названия, предназначена для изоляции отдельных мышц.

Если у вас похожая проблема, но нет специального снаряжения, вы можете выполнять упражнения, просто прислонившись спиной к стене, чтобы свести «читтинг» к минимуму.

Поскольку мои передние дельтоиды не обладали такой силой по сравнению с бицепсами, я выполнял сгибание рук со штангой в обычном режиме с большой пользой для себя. Мне не приходилось прилагать особых усилий для изоляции бицепсов, да оно и к лучшему, поскольку в те годы я не очень-то разбирался в физиологии тренировок.

Упражнения для бицепсов следует выполнять

строго, без помощи других мышц. Вы должны найти правильный угол, чтобы сгибающее движение шло по наиболее широкой дуге. Когда вы выполняете сгибание рук со штангой или гантелями, запястья следует поднимать прямо к плечам. Если вы отклонитесь от этой линии хотя бы на дюйм в ту или иную сторону, то снимете часть нагрузки с бицепсов и не добьетесь желаемого результата.

Другая ошибка, которую я вижу постоянно (мне приходилось видеть ее и у Серджио Оливы), происходит в том случае, когда вы начинаете движение с запястья: отгибаете его назад, а затем сгибаете вперед, прежде чем задействовать бицепсы. Поступая таким образом, вы подвергаете большей нагрузке мышцы предплечья, а результатом может быть мощное развитие локтевых и лучевых сгибателей при посредственном развитии бицепсов.

Для тренировки бицепсов одного сгибания недостаточно. Бицепс не только поднимает руку и сгибает ее в локте, но также вращает запястье. Сгибание рук со штангой помогает нарастить массу бицепсов, но оно фиксирует запястья и удерживает их в неподвижном положении. Поэтому я всегда включаю в программу ряд упражнений с гантелями, позволяющие поворачивать запястья при подъеме веса, что приводит к более полному сокращению бицепса. Работая с гантелями, я могу лучше развивать мышечные связки в области локтя и создавать более четкую изоляцию между бицепсами и трицепсами при

демонстрации бицепсов со спины.

Длина бицепсов тоже имеет важное значение. Многие культуристы выполняют сгибания обратным хватом, как упражнение для предплечий, но я заметил, что оно также увеличивает видимую длину бицепсов. Мышца должна протягиваться почти от локтя, а затем изгибаться вверх, описывая плавную, мощную кривую.

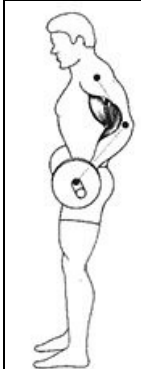
Мне нравится изменять положение рук при сгибаниях с гантелями для полной стимуляции разных участков бицепса. При сгибании рук со штангой запястье остается неподвижным, но сгибания с гантелями позволяют вам вращать запястья; при сгибаниях обратным хватом рука поднимается ладонью вниз, а если руки повернуты тыльной стороной вперед, то нагрузка ложится равномерно на бицепсы и предплечья. Я вношу разнообразие в тренировку бицепсов, пользуясь разными видами снаряжения: «арм-бластером», перекладиной, EZ-штангой с гнутым грифом, изолирующей скамьей, штангой, гантелями, блоками и тренажерами. Главной ошибкой при тренировке бицепсов, как и многих других мышц, я считаю ограниченный диапазон движения. Когда речь идет о бицепсах, это особенно важно. Вы ограничиваете движение при сгибаниях, если поднимаете локти или отставляете их слишком далеко назад, и тем самым описываете недостаточно широкую дугу во время подъема.

Некоторые культуристы избегают опускать вес до полного распрямления рук, поскольку так они не могут

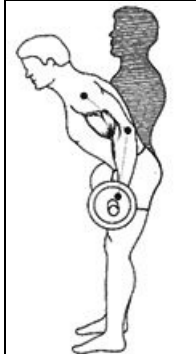
поднимать более тяжелые снаряды. Но они забывают, что именно нижний участок движения создает настоящую мощь нижней части бицепса, так что кажется, будто мышца растет прямо из локтевого сгиба, а это очень важно, когда вы принимаете позы с раскинутыми руками. Кроме того, при сгибании руки в локте нижняя часть мышцы поднимается вверх и помогает создавать объем бицепса.

Иногда культуристы распрямляют руки до конца, но затем портят движение; вместо того чтобы поднимать вес по широкой дуге, они поднимают его вверх, немного помогая себе плечами и спиной, так что первые несколько дюймов движения пропадают впустую.

Другая ошибка заключается в полном сгибании рук, но неполном сгибании и сокращении бицепса в высшей точке движения. Когда снаряд находится у подбородка, кости и сухожилия принимают большую часть нагрузки. Чтобы мышцы работали, вы должны как следует напрягать их, иначе они остаются мягкими. Вы никогда не добьетесь той полноты, плотности и рельефности бицепсов, которые впечатляют судей на соревнованиях, если будете лениться на заключительной стадии движения.



Сгибание рук со штангой из полусогнутого положения является одной из наиболее распространенных ошибок при выполнении этого упражнения. Если вы начинаете подъем и выпрямляетесь одновременно, то привлекаете к работе мышцы нижней части спины. Это создает дополнительный момент движения и заставляет вас поднимать вес рывком вместо плавного подъема и интенсивного сокращения бицепсов. Нижняя часть бицепсов опять не получает надлежащей стимуляции. Правильный подход см. в разделе "Упражнения".



Это неправильное исходное положение для сгибания рук со штангой. Руки согнуты и локти отставлены назад, что препятствует полному распрямлению бицепсов и резко укорачивает диапазон движения. Поскольку руки так и не распрямляются на всю длину вы никогда не нагружаете нижний отдел бицепсов.

ЧИТТИНГ" ПРИ СГИБАНИИ

Сгибание рук с отягощением является одним из видов упражнений, где можно эффективно пользоваться «читтингом». Сгибание, по сути дела,

является вращательным движением, однако сила тяжести, действующая на снаряды, работает в вертикальной плоскости. Иными словами, вы поднимаете снаряд круговым движением, но сила тяжести всегда направлена вниз. Поэтому движение при подъеме не всегда прямо противоположно действию веса, что снижает эффективность упражнения на определенных участках движения.

Изобретатели тренажеров для бицепсов утверждают, что аппараты, где движение является скорее круговым, чем линейным, лучше подходят для сгибания рук, чем штанги или галтели. Однако вам не нужны сложные механизмы, чтобы преодолеть эту проблему. Вы можете выполнять часть упражнения с использованием веса, слишком тяжелого для строгой техники движения. Хотя при этом вы пользуетесь спиной и плечами, чтобы «вытолкнуть» вес, вы также заставляете бицепсы работать с максимальной нагрузкой от начала до конца движения.

Гантели или штангу тяжелее поднять, когда ваши руки вытянуты параллельно полу, а не в начале упражнения, когда ваши руки опущены к полу. Пользуясь «читтингом», вы работаете с весом, который кажется очень тяжелым в «легкой» части движения, а затем немного помогаете себе другими мышцами во время «трудной» части движения.

Во время выступления с Регом Парком в Южной Африке я выполнял 5 повторений сгибания рук со штангой весом 275 фунтов, пользуясь «читтингом».

Работа с таким весом не помогает создать хорошую форму бицепсов, но она очень эффективна для наращивания массы. Однако «читтинг» должен составлять не более 10 % вашей программы для бицепсов. Вам также понадобится множество строгих движений для развития полного качества мышц.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Для начинающих сгибание рук со штангой, при условии строгой техники движения, является главным упражнением для наращивания массы бицепсов. Оно должно оставаться в программе от начала до конца, вплоть до подготовки к соревнованиям. Это единственный способ наращивания и поддержания максимальной мышечной массы и плотности. Я также рекомендую с самого начала включить в программу сгибание рук с гантелями, поскольку это упражнение позволяет вам супинировать запястья, что способствует более полному сокращению бицепсов и помогает развить форму мышц.

Я также рекомендую с самого начала выполнять попеременное сгибание рук с гантелями. Во время этого упражнения я обычно держусь свободной рукой за опору для равновесия, немного отклоняясь в сторону, чтобы движение было более свободным, и

сосредоточиваясь на каждом из бицепсов по очереди, чего нельзя сделать, когда вы работаете двумя руками одновременно.

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Приступая к интенсивной тренировке, вы продолжаете наращивать массу бицепсов, но при этом концентрируетесь на изоляции и формировании полноценной структуры двуглавой мышцы. Если вашим бицепсам не хватает высоты, работайте над этим. Если они недостаточно плотные, сделайте их плотными.

Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье является лучшим упражнением для развития формы и качества бицепсов: оно дает мышцам отличную растяжку. Вместе с тем "сосредоточенные сгибания" позволяют увеличить выпуклость бицепса.

По мере вашего прогресса вы переходите к суперсериям и увеличиваете интенсивность тренировки, сокращая периоды отдыха между упражнениями. Мне нравится идея суперсерий для бицепсов и трицепсов, что дает рукам отличную накачку и заставляет вас чувствовать себя настоящим гигантом. Кроме того, вы можете работать с более тяжелыми снарядами для трицепсов, когда ваши бицепсы накачаны как подушки-амортизаторы,

которыми вы пользуетесь при тренировке трицепсов.

Суперсерии для разных мышц имеют важное значение при подготовке к соревнованиям, когда вам нужно накачивать все тело за один сеанс. Если вы не привыкнете к этому, то не сможете появиться на сцене в наилучшей форме.

Чем ближе вы подходите к этапу соревнований, тем больше дополнительных упражнений вам приходится выполнять для полного развития всех аспектов двуглавой мышцы. Кроме обычного сгибания рук со штангой для наращивания массы, вы делаете больше сгибаний на наклонной скамье для разработки нижнего отдела бицепсов. Я часто шел еще дальше и выполнял сгибания с гантелями на горизонтальной скамье, что позволяло сильнее растягивать бицепсы. Вам также понадобится дополнительная работа с блочными устройствами, которые позволяют сгибать запястья для более четкого формирования двуглавой мышцы.

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ

На каждом уровне вы должны прикладывать дополнительные усилия, перегружать мышцы и требовать от них большего. Этот принцип играет еще

более важную роль, когда вы тренируетесь для соревнований. Одним из хороших способов увеличения интенсивности тренировки является попеременное сгибание рук с гантелями вместо сгибания рук со штангой. Таким образом вы можете изолировать каждый бицепс и сосредоточивать свою энергию на одной руке, а не на двух сразу. Благодаря особенности этого упражнения — когда одна рука поднимается вверх, другая опускается вниз — вы можете выполнять движение с гораздо более строгой техникой, практически без «читтинга». Можно повысить интенсивность, работая на изолирующей скамье, что заставляет более четко выполнять движения и увеличивает нагрузку на нижнюю часть бицепсов.

При подготовке к соревнованиям нужно еще более увеличить интенсивность упражнений, включая трисеты: три упражнения подряд без остановки между сериями. Сначала это будет трудно, но по мере привыкания вы обнаружите, что эта ускоренная программа дает вам великолепную накачку и позволяет выполнять огромный объем тренировки за очень короткое время.

Но самое главное — вам нужно использовать как можно больше методик для повышения интенсивности, чтобы дать бицепсам хорошую встряску и подтолкнуть их к дальнейшему росту. К примеру, мне всегда нравилось выполнять сгибание рук со штангой с помощью партнера: я заканчивал серию и немедленно передавал снаряд ему, чтобы он сделал свою серию,

передал штангу обратно и так далее, до полного изнеможения.

Я тренировал свои бицепсы для соревнований не только по методу сбрасывания, но и по "взводной системе", сочетая частичные и полные повторения: выполнял суперсерии только для бицепсов либо для бицепсов в сочетании с трицепсами, не оставляя ничего на волю случая.

При тренировке бицепсов я всегда пользовался техникой визуализации. В воображении я видел свои бицепсы как огромные горы и представлял, как поднимаю невероятно тяжелые снаряды с помощью этой сверхчеловеческой массы мускулов.

Такая интенсивная тренировка обеспечит: (а) наращивание достаточной массы бицепсов; (б) увеличение длины, мощности и высоты двуглавой мышцы; (в) развитие внешней и внутренней головки бицепса; (г) изоляцию между бицепсами, трицепсами и дельтовидными мышцами. Это все, что вам нужно иметь для создания чемпионских бицепсов.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Но даже если вы делаете все, о чем я только что рассказал, и еще больше, вы все-таки можете обнаружить, что определенные участки бицепсов

развиваются сравнительно хуже других.

В целом, когда вы стараетесь разработать слабую часть бицепса, наилучшей техникой являются упражнения с гантелями попеременно одной и другой рукой. Выполнение целой серии одной рукой позволяет вам работать с максимальной сосредоточенностью и интенсивностью и обеспечивает эффективную нагрузку на все мышцы по отдельности. Это не позволяет более сильному бицепсу помогать более слабому, что может привести к асимметричному развитию. Не забывайте также поворачивать запястья во время движения, чтобы бицепс мог сократиться полностью.

Однако я считаю, что главной ошибкой культуристов при тренировке бицепсов является неправильное выполнение движений. Нужно овладеть строгой техникой: удерживать локти неподвижно, опускать вес вместо того, чтобы ронять его, уметь применять варианты ударного принципа. Тогда вероятность каких-либо проблем с бицепсами будет сведена к минимуму.

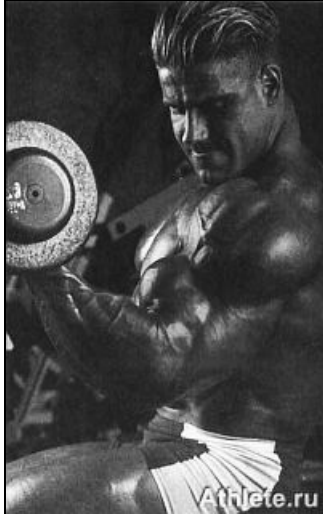
К примеру, многие культуристы пользуются мышцами предплечья при сгибании рук с гантелями, начиная движение как при сгибании запястий с гантелями, а это совсем другое упражнение. Иногда на верхней точке движения вместо того, чтобы напрячь бицепсы до максимума, гантели просто бросают назад, пользуясь мышцами плеч; при этом бицепсы остаются расслабленными и вообще не работают. Я рекомендую принцип пикового сокращения: сгибая руки в локтях, вы

напрягаете бицепсы так сильно, как только можете.

Но иногда развитие бицепсов затормаживается просто потому, что их тренируют недостаточно интенсивно. Культурист считает, что пять серий для бицепсов более чем достаточно, и в результате имеет большую, но бесформенную массу мышц вместо прекрасных рельефных бицепсов.

Для коррекции слабых участков двуглавой мышцы я рекомендую следующие упражнения.





Сгибание руки с гантелью (Джей Катлер).

Для наращивания массы

Сгибание рук с тяжелой штангой и сгибание с «читтингом». Размер мышц напрямую зависит от тяжести веса, с которым вы работаете. Если вы можете сгибать руки со штангой весом 110 фунтов и тренируетесь до тех пор, пока не сможете работать со штангой весом 130 фунтов, ваши бицепсы непременно станут больше. Попробуйте использовать технику

визуализации и представлять, как ваши бицепсы вырастают до сверхчеловеческих размеров.



На этой фотографии мои руки представлены в наиболее массивном виде, когда я весил 245 фунтов и работал с очень тяжелыми снарядами. Обратите внимание, какой мощной и огромной кажется рука даже в расслабленном состоянии.

Для длины и плотности

Сгибание рук со штангой или гантелями с акцентом на нижней трети движения.

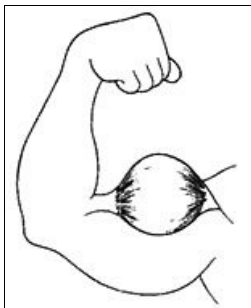
Сгибание рук на наклонной или горизонтальной скамье для максимального потягивания бицепсов.

Строгие движения с фиксацией локтей на изолирующей скамье или на «арм-бластере» (поясной упор для локтей), что позволяет эффективнее нагружать бицепсы, особенно в упражнениях со штангой.

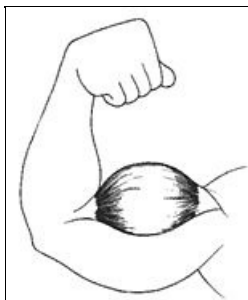
После завершения каждой серии сгибания рук с гантелями, поворачивайте запястьями на 180° пять или шесть раз.



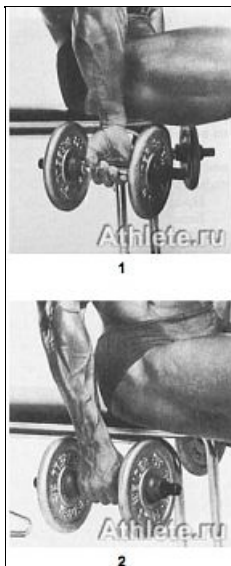
Чем длиннее и мощнее ваши бицепсы, тем лучше они будут выглядеть на вытянутой руке.



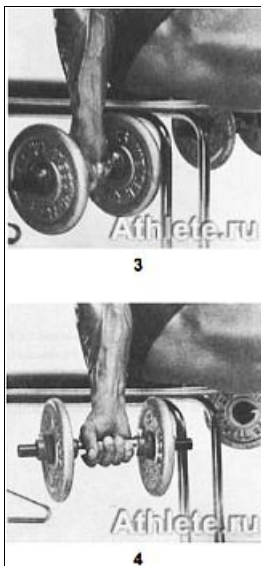
Это бицепс с большой выпуклостью, но короткой головкой. Брюшко мышцы не протягивается до локтя, что оставляет заметный промежуток.



У этого бицепса длинная головка, но ему не хватает высоты.



Многие культуристы не осознают, что функция бицепса заключается во вращении запястья, наряду с подъемом и сгибанием руки в локте. Поэтому я всегда начинал сгибание рук с гантелями из положения, показанного на фотографиях 1 и 2.



Положение рук, показанное на фотографиях 3 и 4, допустимо, если вы хотите исключить вращение запястья при сгибании рук с гантелями.

Для максимальной выпуклости

"Сосредоточенные сгибания" с гантелей или на блочном устройстве.

Сгибание рук с гантелями с акцентом на изгибе

запястья: вы поворачиваете большой палец наружу при подъеме и сосредоточиваетесь на верхней трети движения.

Пользуйтесь принципом пикового сокращения: как можно сильнее напрягайте бицепс в верхней точке движения (можно также выполнять серию сокращений и расслаблений).

Продолжайте упражняться, пока не добьетесь мощной накачки.

Включите в программу частичные повторения, поднимая вес и полностью сокращая бицепс, затем опуская его на одну треть и поднимая до следующего полного сокращения. Повторите это движение 3 или 4 раза, затем отложите гантели и позируйте, напрягая и расслабляя бицепсы.



Мощность бицепса очень важна, но их высота — это качество, которое часто упускается из виду. Я всегда упорно работал над развитием выпуклости, и думаю, мне удалось победить на многих соревнованиях благодаря высоким бицепсам.

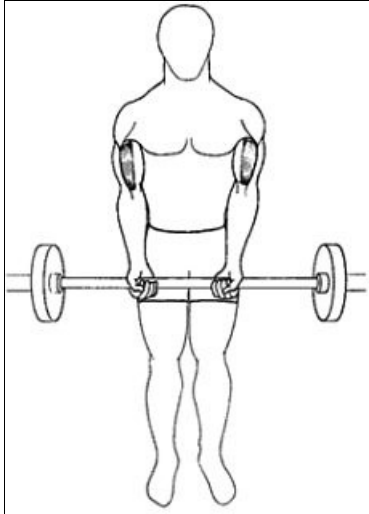
Для массы и внешней толщины бицепса

Сгибания внутрь и к центру туловища (сгибания рук со штангой узким хватом или узким хватом на изолирующей скамье).

"Сосредоточенные сгибания" — с приведением гантели к груди.



Хорошо развитая внешняя часть бицепса позволяет вам эффективно демонстрировать различные позы. Вот одна из моих любимых поз, где я просто напрягаю руку и показываю судьям внешнюю часть бицепса. Но чтобы достичь такого развития, вам нужно разрабатывать бицепсы под всеми углами.



Меняя положение рук на грифе штанги, вы можете изменять нагрузку на бицепсы во время упражнения. Такие вариации очень хороши для развития слабых участков. К примеру, держа штангу узким хватом, как показано здесь, вы подвергаете дополнительной нагрузке внешнюю часть бицепса.



Чтобы такие позы с разворотом в три четверти выглядели впечатляюще, вам нужно иметь хорошо развитые внешние бицепсы и связки в области локтя, а также изоляцию бицепсов и трицепсов.

Для массы и внутренней толщины бицепса

Держите гантели в положении «молотка»: ладонь повернута внутрь, а не вверх. Вы почувствуете, как это меняет нагрузку на бицепсы.

Сгибание рук со штангой в положении стоя.

Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье широким хватом.

Сгибание рук с гантелями сидя или стоя.

Сгибание рук с гантелями на наклонной скамье.

Попеременное сгибание рук с гантелями в положении стоя, с широко расставленными руками (движение происходит под углом от туловища). Если слегка поворачиваете запястье наружу и опускаете большие пальцы, то чувствуете, что движение более конкретно действует на внутреннюю часть бицепса.



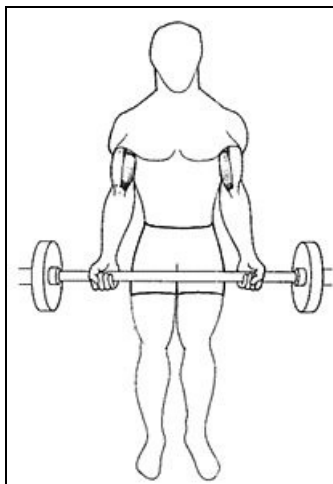
Винс Тейлор



Пол Диллетт



Ли Прист



Если вашим слабым местом является внутренний отдел бицепсов, вы можете подвергать эту область большей нагрузке, держа штангу широким хватом.



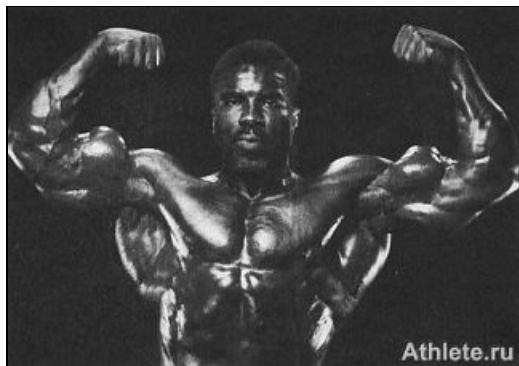
Флекс Уилер

Для рельефности и изоляции

"Многосерийная" тренировка, суперсерии и трисеты. Старайтесь пользоваться максимально возможным количеством упражнений для бицепсов, особенно с гантелями, что позволяет разрабатывать мышцы под разными углами. Для максимальной изоляции тренируйте руки попеременно.

Сгибание рук со штангой или гантелями верхним

хватом для четкости и рельефности внешнего отдела двуглавой мышцы, необходимой при демонстрации бицепсов со спины. Удерживайте локти в неподвижном положении, пользуясь ими как шарнирами на всем диапазоне движения.



*Руки **Робби Робинсона** — один из лучших примеров рельефности и изоляции бицепсов. Смотреть на эту фотографию — все равно что изучать анатомический атлас.*

Трицепсы

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ

Трицепсы более массивны, чем бицепсы, и нуждаются в тренировке под очень разными углами. Как и бицепсы, трицепсы должны хорошо выглядеть из любой перспективы. Но в отличие от бицепсов трицепсы необходимы для того, чтобы ваши руки выглядели массивными и впечатляющими даже в расслабленном состоянии. Когда кто-то говорит: "Ого, смотрите, какие у него огромные руки!", вы можете не сомневаться, что этот эффект создается за счет трицепсов. Когда вы находитесь на сцене, трицепсы остаются на виду в 90 % случаев, независимо от того, какие позы вы принимаете.

Билл Перл, Серж Нюбре, Серджио Олива, Альберт Бекклз, Фредди Ортис, Кейси Виатор, Юсуп Уилкоз и Фрэнк Зейн — вот примеры культуристов с великолепно развитыми трицепсами. Трицепсы необходимо развивать таким образом, чтобы они хорошо смотрелись при фронтальной или задней демонстрации бицепсов, в позах с поднятыми или вытянутыми руками (последнее особенно хорошо удавалось Ларри Скотту, Дейву Дрейперу и мне). При задней демонстрации широчайших мышц спины хорошие трицепсы имеют

очень важное значение. То же самое относится к "наиболее мускулистой" позе, когда трицепсы выпирают начиная от локтя и протягиваются до задней головки дельтовидной мышцы. Или к демонстрации брюшного пресса, когда вы закидываете руки за голову.

В то время как слабые бицепсы до некоторой степени можно скрыть при позировании, слабые трицепсы заметны практически в любой позе. Когда судьи смотрят на участников в расслабленных позах во время первого круга соревнований, они немедленно отмечают качество наших трицепсов. Серджио Олива, к примеру, сразу же производил впечатление на судей размером и мощностью своих трицепсов, хотя его бицепсы были не такими выдающимися.

Однако как и для любых других мышц, существует разница между большими трицепсами и хорошими трицепсами. Каждая часть этой относительно сложной мышцы нуждается в полной проработке. Когда вы стоите с опущенными руками, трицепсы должны быть видны от локтя до задней головки дельтовидной мышцы. Когда трицепс напряжен, то все три головки должны быть четкими, рельефными и изолированными от остальных мышц.



*У **Сержа Нюбре** мощные, плотные трицепсы, поэтому его руки выглядят массивными, даже когда он стоит в расслабленной позе.*

ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ И ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Первым этапом в тренировке трицепсов является

наращивание силы и мышечной массы. Это означает, что вы делаете упражнения для трицепсов, постепенно увеличивая вес снарядов, пока мышцы не начнут реагировать. Для развития отдельных участков трицепса существуют разные упражнения и методики, позволяющие получать максимальную отдачу от каждой тренировки. Помните, что каждый раз, когда вы с усилием выпрямляете руку, независимо от упражнения, то часть нагрузки ложится на трицепсы.

В большинстве случаев наращивание силы и мышечной массы ускоряется при использовании техники «читтинга», но в ней нет большой необходимости, если вы хотите посильнее нагрузить трицепсы. Занимаясь силовой тренировкой (жимы лежа, жимы с гантелями и жимы от плеч), вы и так подвергаете трицепсы самым интенсивным нагрузкам.

Хотя трицепсы участвуют в большом количестве разных упражнений, по мере вашего прогресса в бодибилдинге необходимо изолировать головки трехглавой мышцы и разрабатывать каждую часть трицепса по отдельности, чтобы добиться полного развития мышечной структуры. Для этого я рекомендую ряд упражнений со штангой, гантелями и блочными устройствами, каждое из которых воздействует на ту или иную часть трицепсов.

Благодаря пропорциям и костной структуре некоторым культуристам бывает легче развить хорошие трицепсы. Кое-кто без труда может изолировать головки трицепса упражнениями вроде

жимов вниз на высоком блоке, в то время как люди с другими пропорциями и конфигурацией мышц обнаруживают, что они привлекают к работе пекторальные мышцы или даже широчайшие мышцы спины. Можно видеть, как человек выполняет жимы вниз для трицепсов, а в итоге получает хорошую накачку пекторальных мышц. В таких случаях полная изоляция трицепсов приобретает крайне важное значение; этого можно добиться такими упражнениями, как трицепсовые экстензии на блоке одной рукой или пулловеры со штангой.

Пулловеры со штангой разрабатывают мышцу от локтя до заднего дельтоида и отлично подходят для демонстрации трицепсов в позах с вытянутыми руками. Трицепсовые экстензии одной рукой позволяют развить трицепсы таким образом, что они хорошо выглядят даже при демонстрации бицепсов: рельефность трицепса выгодно оттеняет выпуклость бицепса. Пулловеры с гантелями больше работают с внешней головкой трицепса и дают вам форму и плотность, необходимые для соревнований.

Положение рук играет заметную роль в том, как упражнение влияет на трицепсы. Если вы держите руку так, что большой палец смотрит вверх, а ладонь обращена внутрь, то разрабатываете внешнюю часть трицепса в несколько большей степени (например, жимы вниз на верхнем блоке с хватом за веревку вместо перекладины или по сравнению с отведением руки с гантелью в наклоне). Если вы поворачиваете

руку ладонью вниз, как при жиме вниз с перекладиной, то подвергаете большей нагрузке внутреннюю часть трицепсов. Если вы поворачиваете запястье таким образом, чтобы большие пальцы смотрели вниз и вовнутрь, что является самым простым способом жимов вниз на верхнем блоке одной рукой, то разрабатываете мышцу немного по-другому.

Интенсивная тренировка также включает суперсерии, когда упражнения следуют одно за другим, для развития размера, силы, формы и выносливости мускулов. Дополнительные упражнения играют важную роль лишь в том случае, если вы увеличите интенсивность нагрузки, что заставляет мускулы расти независимо от уровня вашего развития.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Пока вы не увидите, как профессиональный культурист, который находится в хорошей форме для соревнований, демонстрирует свои трицепсы, вы скорее всего не будете иметь представления о том, как должна выглядеть мышечная структура трицепса. Фактически она очень похожа на подкову, которая изгибается вверх от локтя, четко отделяясь от дельтовидной мышцы наверху и от бицепса с другой стороны руки. В бодибилдинге трицепс может

выглядеть потрясающе.



Кевин Леврон



Ли Прист. Хорошо развитый трицепс выглядит как подкова на внешней поверхности предплечья.



*Массивность и отличная форма трицепса вытянутой руки гармонируют с выдающейся мускулистостью спины **Альберта Бекклза**.*

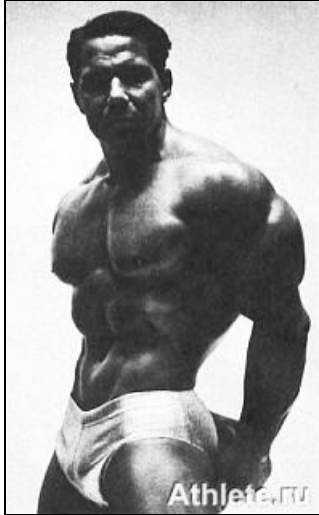


Трицепсы играют такую же важную роль в демонстрации бицепсов со спины, как и при специфической демонстрации трицепсов. Здесь вы можете видеть четкую изоляцию между бицепсами, трицепсами, дельтоидами и предплечьями.

В программе подготовки к соревнованиям, позволяющей вам достигнуть такого развития мускулатуры, используются дополнительные упражнения, кроме тех, с которыми вы уже

познакомились. Большое количество суперсерий придает тренировкам необходимую интенсивность.

Такие упражнения, как жимы вниз на высоком блоке, жимы лежа узким хватом, отведение назад руки с гантелью в наклоне и отжимание на брусьях, предназначены для полной разработки трицепсов. Почти любое упражнение для трицепсов помогает вам развить нижнюю часть мышцы, если вы работаете только в нижнем диапазоне движения. Возьмите снаряд и согните руки в локтях, потянув трицепсы до предела. Затем начните выпрямлять руки, но остановитесь на одной трети движения. Вернитесь в исходное положение и продолжайте выполнять эти частичные повторения для разработки нижнего отдела трицепсов.



Билл Перл — король этой особой позы, хорошо показывающей развитие верхней части трицепса.

Для верхней части трицепсов полностью выпрямляйте руки в любом упражнении и удерживайте их в течение 3–4 секунд, подвергая мышцы изометрическому напряжению. После каждой серии позируйте и напрягайте трицепсы, пока ваш партнер выполняет свою серию; таким образом, вы получите еще большую отдачу для верхнего отдела трицепсов.

Помните также, что трицепс вращает запястье в направлении, противоположном бицепсу. Если в упражнениях для бицепсов вы поворачивали запястье наружу, то в упражнениях для трицепсов вы должны поворачивать запястья вовнутрь. Это заставит мышцы сокращаться в полную силу. Трицепсовые жимы с одной гантелью и трицепсовые экстензии на блоке одной рукой специально предназначены для этой цели.



***Ли Хэйни** демонстрирует образец массивного*

трицепса. Ему не нужно отводить руку за спину и поворачиваться в три четверти, чтобы трицепс казался огромным, — достаточно лишь опустить руку и напрячь мышцу.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Если у вас существует проблема с трицепсами, то я рекомендую тренировать их в соответствии с принципом приоритета, то есть в первую очередь, когда вы еще свежи и полны сил. Я делал это сам много лет назад, когда понял, что мои бицепсы развиваются слишком быстро по отношению к трицепсам. Тогда я сосредоточился на трицепсах, пользуясь принципом приоритета, и вскоре они начали отзываться на мои усилия. В результате я получил чемпионские руки, а не просто чемпионские бицепсы.

Я также обнаружил, что суперсерии для трицепсов с немедленным переходом от одного упражнения к другому дают дополнительный толчок к их развитию. Сначала я выполнял несколько серий для накачки бицепсов, что создает эффект «подушки», а затем начинал бомбить трицепсы. После суперсерии я продолжал позировать и напрягать трицепсы, не давая им облегчения.

Если трицепсы являются особенно слабым

местом для вас, я рекомендую изменить программу, чтобы время от времени тренировать их отдельно, концентрируя усилия исключительно на задней части рук. Для конкретных слабых мест я рекомендую следующие упражнения:

Для массивности

Пользуйтесь тяжелыми снарядами в каждом упражнении.

Жимы штанги узким хватом.

Отжимания на брусьях с отягощением.

Отжимания на параллельных скамьях.



Дориан Йейтс

Для массивности и развития верхней части трицепса

Жимы вниз на верхнем блоке двумя руками и одной рукой (обычным и обратным хватом).

Отведение назад руки с гантелью в наклоне.

Отжимания на брусьях.

Выполняйте все упражнения для трицепсов со строгой техникой, чтобы полностью нагружать мышцы, и сосредотачивайтесь на полном диапазоне движения. Пользуйтесь принципом пикового сокращения, выдерживая максимальную нагрузку в течение нескольких секунд в конце каждого повторения.



Насер эль-Сонбати



*Руки **Криса Дикерсона** не назовешь особенно огромными, но его трицепсы — особенно верхний отдел — так хорошо развиты, что в этой позе его руки кажутся очень массивными. Обратите внимание на великолепную изоляцию трицепсов и дельтовидных мышц, которая помогла Крису завоевать титул "Мистер Олимпия" в 1982 г.*

Для массивности и развития нижней части трицепса

Отжимания на брусьях с отягощением.

Отжимания на параллельных скамьях: делайте частичные повторения, опускаясь вниз до конца, но поднимаясь лишь на три четверти движения, чтобы подвергать постоянной нагрузке нижнюю часть трицепсов. (Чем больше согнута ваша рука, тем больше нагрузки приходится на нижний отдел трицепсов.)





Здесь **Шоун Рэй** показывает два разных, но одинаково эффективных способа демонстрации трицепсов.

Предплечья

ТРЕНИРОВКА ПРЕДПЛЕЧИЙ

Если вы хотите иметь действительно качественную мускулатуру, то к предплечьям нужно относиться с такой же серьезностью, как к любой другой части тела. Предплечья участвуют почти во всех упражнениях для туловища, помогая вам держать снаряды либо принимая участие во всех тянущих и толкающих движениях. Они получают значительный объем косвенной тренировки, даже когда вы не делаете упражнений, специально предназначенных для предплечий. Фактически каждый раз, когда вы напрягаете локти или запястья, вы подвергаете нагрузке мышцы предплечья.

Хорошее развитие мышц предплечья необходимо для создания чемпионской мускулатуры, но их сила тоже имеет важное значение. Сильные предплечья позволяют вам работать с более тяжелым весом, а в таких упражнениях, как подтягивание или тяга одной рукой на блочном устройстве, где запястье обычно является наиболее слабым звеном, они дают вам возможность тренироваться интенсивнее и подвергать грудные мышцы большим нагрузкам.

Как и в случае с другими мышцами, генетическая

структура является фактором, определяющим потенциальный размер и силу предплечий. Причина того, что у некоторых мышцы предплечья тянутся до самого запястья практически без сухожильных перемычек, заключается в том, что человек обладает очень длинным "мышечным брюшком", то есть той частью структуры мышцы/сухожилие, которая подвергается реальному сжатию. Размер мышцы зависит от длины "мышечного брюшка", поскольку масса является производной объема. Поэтому если ваше предплечье на два дюйма длиннее обычного, то это означает, что вы обладаете дополнительным потенциалом, который впоследствии можно будет измерить в кубических сантиметрах.



*Руки **Ронни Колмана** — отличный пример того, как развитие внутренней части бицепсов позволяет создать изоляцию между бицепсами и трицепсами, а также между бицепсами и предплечьями.*

Многие культуристы с таким сложением утверждают, что им не нужно делать дополнительных упражнений для предплечий: достаточно сгибания рук с тяжелой штангой. Однако я тренировался с Кейси

Виатором, который славился невероятно развитыми предплечьями, и видел, как он выполняет сгибание запястий со штангой весом 155 фунтов и сгибание запястий обратным хватом с весом 135 фунтов. Серджио Олива выполнял бесконечные серии, сгибая запястья со штангой на изолирующей скамье, чтобы добиться идеального развития верхней части предплечий. Дейв Дрейпер регулярно занимался тренировкой предплечий. Поэтому даже если вы от природы имеете хорошие предплечья, это не означает, что вам не нужно тренировать их.

Бывают еще «высокие» предплечья, то есть с относительно коротким "мышечным брюшком" и длинным сухожилием, что ограничивает объем мышечной массы. Многие культуристы, включая меня, находятся где-то посередине между двумя крайностями. Имея такое строение предплечья, вы можете нарастить мышцы до такой степени, что они станут пропорциональны развитию бицепсов и трицепсов, но вам придется очень долго и упорно тренироваться.



***Кейси Вуатор** демонстрирует основную позу для предплечий.*

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Тренировку для предплечий нужно включать в стандартную процедуру с самого начала, но эта тренировка немного отличается от упражнений для

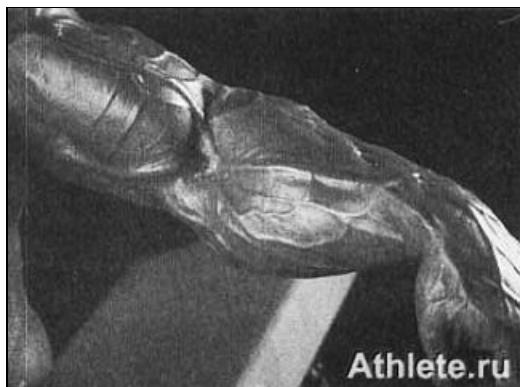
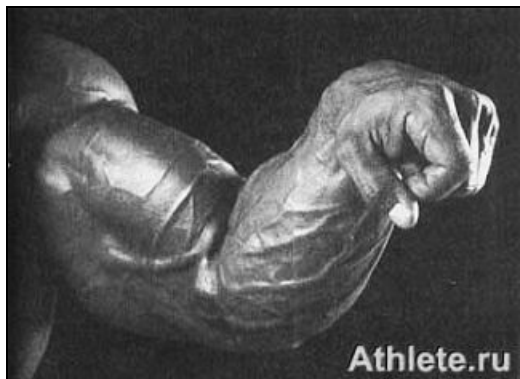
других частей тела. Поскольку предплечья принимают участие в самых разных упражнениях, вам не нужно с самого начала сильно нагружать их, сгибания запястий со штангой прямым и обратным хватом будет достаточно. Я не рекомендую выполнять столько же серий для предплечий, как для ног, спины или других частей тела, но могу сказать по собственному опыту, что сравнительно большое количество повторений приводит к наилучшим результатам.

Одна из ошибок, совершаемая многими культуристами при тренировке предплечий, заключается в том, что они работают с недостаточным весом. Предплечья напоминают икры в том смысле, что они тоже привычны к постоянному использованию и тяжелым нагрузкам. Поэтому вам нужно работать с довольно тяжелыми снарядами, чтобы как следует стимулировать мышцы предплечий.

Строгая техника также необходима для полной изоляции мышц предплечья, чтобы бицепсы не включались в работу. Это можно сделать, положив руки на изолирующую скамью либо сблизив локти и зажав их между коленями.

Может показаться, что повышенное внимание к предплечьям с самого начала тренировок не так уж важно, но я не согласен с этим. Развитие мышц предплечья и сила хватки играют крайне важную роль при интенсивных тренировках с тяжелым весом, а поскольку развитие у одних людей происходит медленнее, чем у других, то лучше начинать раньше, а

не позже.



*Эти позы в исполнении **Ли Лабрада** требуют мощного развития предплечий, уравнивающего массивность и рельефность верхней части руки.*

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В программе интенсивной тренировки я добавил такие упражнения, как попеременное сгибание запястий для изоляции и увеличения нагрузки на каждое предплечье. В программу также включены суперсерии для сгибания и обратного сгибания запястий, что помогает добиться полной накачки мышц предплечья.

Разумеется, уже один тот факт, что на этой стадии вы тренируете остальные части тела с гораздо большей интенсивностью, вынуждает мышцы предплечья тоже работать с большей нагрузкой. Многие другие упражнения изнуряют предплечья, поэтому, когда вы переходите к их конкретной тренировке, вам понадобится огромная сосредоточенность и усердие, чтобы разрабатывать уже уставшие мышцы.

Помните, что размер предплечий, больше чем любой другой части тела, зависит от наследственных характеристик. Если мышцы вашего предплечья имеют "короткое брюшко", вам с самого начала стоит

задуматься о дополнительных упражнениях. Поскольку предплечья очень медленно увеличиваются в размере, вам понадобится время, чтобы изменения стали заметными.

С другой стороны, вы удивитесь тому, как быстро могут развиваться предплечья при надлежащей тренировке. Вся проблема с предплечьями у многих культуристов часто состоит в том, что они не тренируют их с достаточной интенсивностью. Они оставляют тренировку предплечий на конец сеанса и кое-как выполняют несколько серий. Поверьте, если вы хотите эффективно разрабатывать любую часть тела, вам нужно относиться к ней серьезно. Тренировка предплечий не менее важна, чем тренировка грудной клетки или бицепсов, если вы действительно хотите стать чемпионом.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда вы начинаете готовиться к соревнованиям, я рекомендую сгибание запястий обратным хватом на изолирующей скамье и сгибание запястий со штангой за спиной. Это позволит вам разрабатывать каждую из четырнадцати мышц предплечья.

Для сгибания обратным хватом (упражнение воздействует на верхнюю часть предплечья)

пользуйтесь прямой штангой вместо EZ-штанги с гнутым грифом. Поднимая штангу по восходящей дуге от бедер, вы сгибаете запястья назад и полностью нагружаете верхнюю часть предплечий. Кстати, многие культуристы отклоняются назад, когда выполняют это упражнение, но на самом деле вам нужно даже слегка наклоняться вперед. Это способствует изоляции мышц и подвергает предплечья постоянной нагрузке.

Обратное сгибание также хорошо получается на некоторых тренажерах и на изолирующей скамье. Но независимо от того, как вы делаете это упражнение, всегда сохраняйте полный диапазон движения — до конца вниз, затем до конца вверх, и при этом движение должно быть медленным и контролируемым. Не стоит забывать и о том, что ваши кисти и предплечья подвергаются большой нагрузке во время сгибания рук со штангой и гантелями, экстензий для трицепсов и ряда других упражнений на разных уровнях тренировки.

Я рекомендую заниматься тренировкой предплечий в конце сеанса. Если вы пытаетесь выполнять другие упражнения для верхней части тела, когда запястья и предплечья уже устали, то сильно ограничьте интенсивность тренировки.

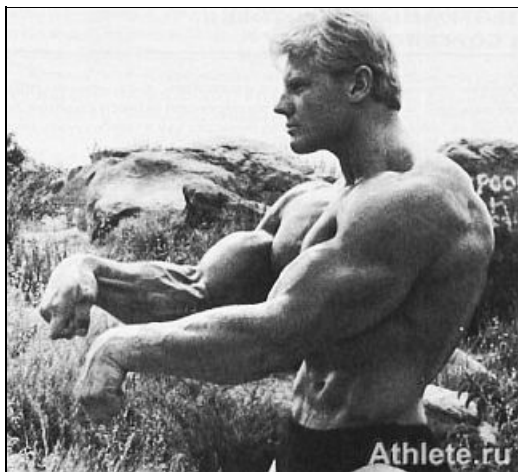
Вот еще один хороший метод для полной стимуляции предплечий: после того, как вы закончите серию сгибаний со штангой, просто оставьте ее висеть в воздухе, а затем несколько раз напрягите и расслабьте пальцы, слегка сгибая и разгибая их, чтобы разработать оставшиеся мышечные волокна.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Существует два разных вида демонстрации предплечий: прямая, когда вы умышленно привлекаете внимание к мышцам предплечья, и косвенная, когда вы демонстрируете другие мышцы, но при этом мышцы предплечья остаются на виду и играют заметную роль. Часто, когда вы становитесь в позу, зрители не обращают особого внимания на развитие предплечий, но они бы, конечно, заметили его отсутствие.

Поскольку предплечье составляет одну треть руки в целом, без его надлежащего развития рука кажется недостаточно пропорциональной. При фронтальной демонстрации бицепсов предплечья должны выглядеть достаточно массивными, чтобы уравнивать развитие двуглавых мышц. При демонстрации бицепсов со спины мускулистые предплечья составляют часть общей картины.

Хорошие предплечья помогают вам в любой позе, от боковой демонстрации грудной клетки до "наиболее мускулистой" позы; они имеют крайне важное значение, когда вы стоите с вытянутыми руками или в классической позе метателя копья, когда одна рука напряжена и согнута в локте, а другая отставлена назад.



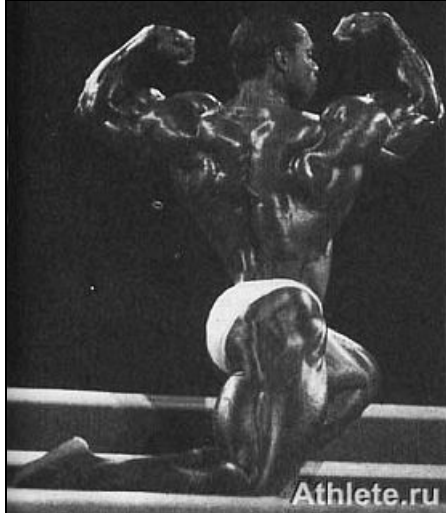
Дейв Дрейпер демонстрирует предплечье сбоку.

Определенные позы практически невозможны без хорошего развития предплечий. Сразу приходит на ум знаменитая поза Серджио Оливы, где он поднимает обе руки над головой, напрягает предплечья и демонстрирует фантастическое развитие латеральных мышц. Несмотря на его огромную спину, он не выглядел бы так впечатляюще без больших, мощных предплечий.

У некоторых культуристов предплечья так хорошо развиты, что это сразу же бросается в глаза. К их числу принадлежит Кейси Виатор. Когда он стоит на сцене и просто поднимает руки над головой, невозможно не заметить его огромные предплечья, выпирающие из-под массивных бицепсов и трицепсов.

Еще одна поза, где абсолютно необходимо иметь хорошие предплечья (мы с Дейвом Дрейпером особенно любили ее), — это та, где нужно держать руки прямо перед собой, параллельно полу. Чтобы поза была действительно эффективной, предплечья должны быть развиты пропорционально бицепсам.

Ларри Скотт был другим культуристом, который умел с большой выгодой демонстрировать свои предплечья. Когда он выиграл свой первый конкурс "Мистер Олимпия" в 1965 г., плотности и массивности его предплечий могли позавидовать очень многие культуристы. Но он также тратил массу времени на рельефную тренировку, поэтому развитие его предплечий не отставало от остальной мускулатуры, делая другие позы гораздо более эффективными.



Флекс Уилер



Здесь я демонстрирую позу, в которой участвуют спина и бицепсы, но хорошо развитые предплечья необходимы для того, чтобы придать ей завершенность.



Серджио Олива



Ларри Скотт

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Многие культуристы имеют недостаточно развитые предплечья просто потому, что они не заботились об их тренировке с самого начала. Другой причиной отставания, кроме врожденной костной структуры, является неправильная техника и недостаточно строгое выполнение движений. Чем больше вы

изолируете предплечья и заставляете их выполнять движение без помощи мышц верхней части руки, тем лучше они будут реагировать на нагрузку.

Важно также разрабатывать предплечья по всему диапазону движения. Вы должны опускать вес как можно ниже, добиваясь максимального потягивания мышц, а затем поднимать его как можно выше, добиваясь максимального сокращения. Работа на три четверти движения не так полезна, потому что вы и так пользуетесь этой частью предплечья в других упражнениях.

Если вы хотите резко ускорить развитие предплечий, можно пользоваться принципом приоритета особым образом: вы тренируете предплечья сначала, когда вы еще свежи и полны сил, или тренируете их в дни тренировки для ног, когда ваши руки отдыхают. Вы можете также держать дома штангу или гантели и выполнять серии сгибания запястий прямым и обратным хватом каждый раз, когда вам захочется.

Многие культуристы забывают, что можно пользоваться ударным принципом для развития мышц предплечья точно так же, как для любых других частей тела. Любая методика интенсивности для бицепсов будет работать и для предплечий: форсированные повторения, метод сбрасывания, суперсерии, частичные повторения и так далее.

Еще одной важной техникой для коррекции слабых мест является попеременная тренировка рук.

Предплечья, привыкшие работать вместе при сгибании рук со штангой, часто могут получить хороший толчок к развитию, когда вы заставляете их поднимать и контролировать вес независимо друг от друга. Поочередное сгибание запястий с гантелями прямым и обратным хватом — вот два главных упражнения, направленных на достижение этой цели. С другой стороны, пользуясь блочными устройствами, вы не только заставляете предплечья работать независимо, но и подвергаете их другому виду нагрузки. Здесь я рекомендую поочередное сгибание запястий на нижнем блоке.

Необходимо позировать и напрягать предплечья не только во время их тренировки, но и между сериями упражнений для рук, грудной клетки и спины. Ваши предплечья должны автоматически напрягаться каждый раз, когда вы принимаете любую позу на соревнованиях, так что им лучше привыкнуть к этому заранее. А усилие, которое создает сокращение мышц при позировании, также будет ускорять их развитие.

Вот упражнения, которые я рекомендую для коррекции слабых участков предплечья:

Для внешней части предплечья (мышцы — разгибатели предплечья)

Обратное сгибание запястий с гантелями, штангой и на изолирующей скамье.

Обратное сгибание одной рукой на

блочном устройстве.

Сгибание рук с гантелями вдоль ("молоток").

Обратное сгибание запястий.



В этой боковой демонстрации грудной клетки Шоун Рэй показывает важность хорошего развития внешней части предплечья. Обратите внимание, что длинные мышцы предплечья

протягиваются от локтя до запястья.

Для внутренней части предплечья (мышцы — сгибатели предплечья)

Поочередное сгибание запястий со штангой и гантелями.

Сгибание запястий со штангой.

Сгибание запястий за спиной.



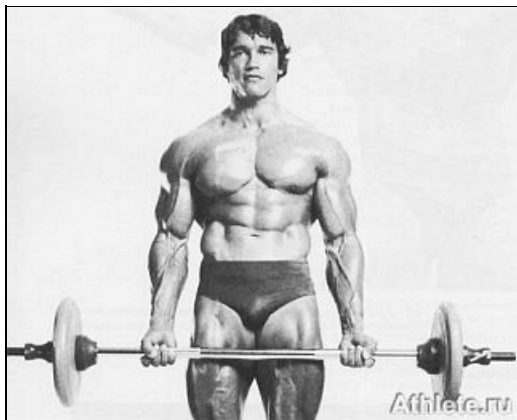
***Дейв Дрейпер** демонстрирует позу, в которой развитие мышц внутренней части предплечья имеет крайне важное значение.*

Упражнения для рук — бицепсы

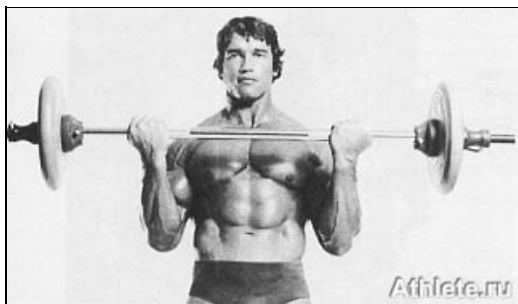
СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ СТОЯ

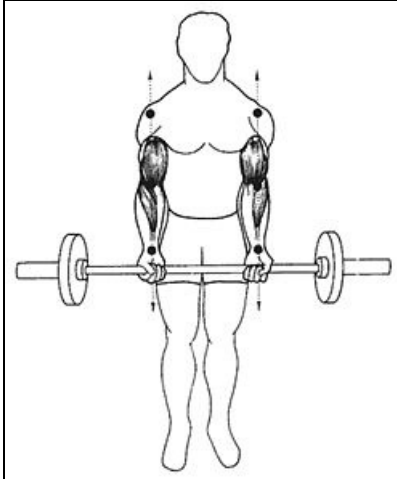
Цель упражнения: Развитие размера и массы бицепсов. Это основное и самое популярное упражнение для бицепсов.

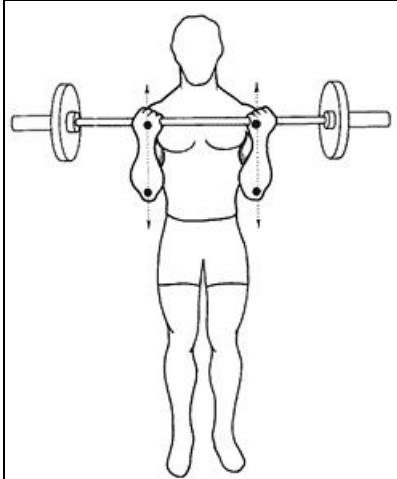
Выполнение: (1) Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, и возьмите штангу нижним хватом. Опустите штангу на вытянутых руках перед собой.



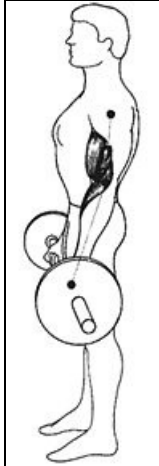
(2) Согните руки в локтях и поднимите штангу по широкой дуге как можно выше, удерживая локти близко к туловищу в неподвижном положении. Дуга должна быть длинной и широкой; поднимая штангу прямо вверх, вы сильно упрощаете движение. Полностью напрягите бицепсы в верхней части. Опустите штангу по той же дуге, пока руки не выпрямятся полностью. Небольшие движения туловища в этом упражнении приемлемы, поскольку оно предназначено для наращивания массы, но их нужно свести к минимуму, если вы специально не занимаетесь «читтингом». Наклоны вперед и назад сужают диапазон движения.







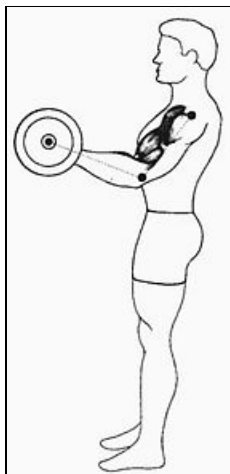
Для наращивания максимальной массы и работы с полным объемом бицепсов выполняйте сгибание рук со штангой, держа руки на ширине плеч. Обратите внимание, что при этом бицепсы и предплечья находятся на одной линии.



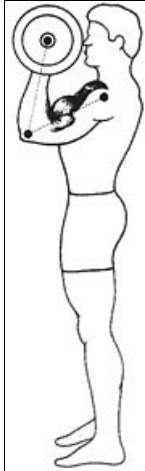
Правильное исходное положение для сгибания рук со штангой. Вы стоите прямо, локти у туловища, руки полностью выпрямлены, чтобы потянуть бицепсы.



Правильное конечное положение для сгибания рук со штангой: туловище прямое, без раскачивания, локти неподвижны. Это заставляет бицепсы выполнять весь объем работы без помощи мышц спины и плечевого пояса. Обратите внимание, что, когда вы держите локти неподвижно, на вершине движения ваши руки по-прежнему находятся под углом от вертикали. Это означает, что мышцам приходится постоянно поддерживать вес вместо того, чтобы отдыхать, пока кости и сухожилия выполняют их работу.



Смотрите, что происходит, когда вы поднимаете плечи во время сгибания рук со штангой. Вместо изоляции и разработки бицепсов, вы нагружаете переднюю головку дельтовидной мышцы, что противоречит цели упражнения.



Еще одна проблема, возникающая в том случае, когда вы поднимаете локти при сгибании рук со штангой. В конце движения предплечья перпендикулярны полу, а это означает, что кости и сухожилия удерживают вес штанги, а бицепсы вообще не выполняют никакой работы.

СГИБАНИЕ РУК НА «АРМ-БЛАСТЕРЕ» (ПО ВЫБОРУ)

Сгибание рук с помощью «арм-бластера» — к сожалению, этот образчик спортивного снаряжения не часто можно увидеть в наши дни — это очень строгий способ разработки бицепсов, который сводит «читтинг» к минимуму. Пользуясь поясным упором для локтей, вы получаете тот же результат, что и на изолирующей скамье: локти совершенно неподвижны, бицепсы четко изолированы.



Цель упражнения: *Развитие дополнительной массы и силы бицепсов.*

Выполнение: Встаньте в исходном положении для сгибания рук со штангой. Снаряд должен быть достаточно тяжелым, чтобы вы могли сделать не более 3–4 повторений со строгой техникой движения. Затем вы начинаете раскачиваться, помогая бицепсам поднимать вес мышцами спины и плечевого пояса. Трюк заключается в том, чтобы ваши бицепсы по-прежнему работали на пределе возможного, а помощь других мышц сводилась лишь к продолжению серии. Держите локти неподвижно на уровне талии. Мне нравится сочетать обычные сгибания рук со штангой и сгибания с «читтингом», когда руки слишком устают для повторений со строгой техникой движения.

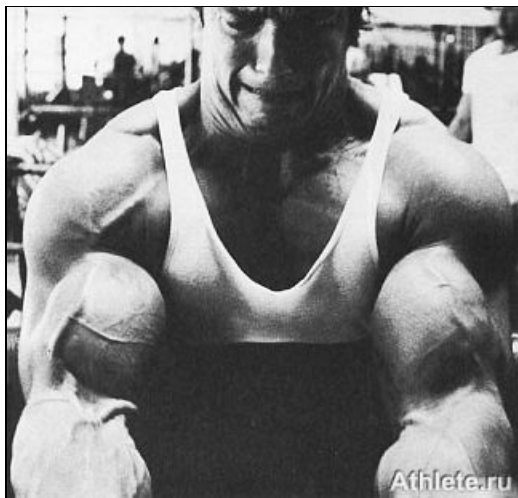


СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ НА ИЗОЛИРУЮЩЕЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Развитие бицепсов, особенно нижней части. Это упражнение хорошо подходит для тех, у кого есть промежуток между нижней частью бицепса и локтевым сочленением: оно помогает заполнить и сформировать этот участок.

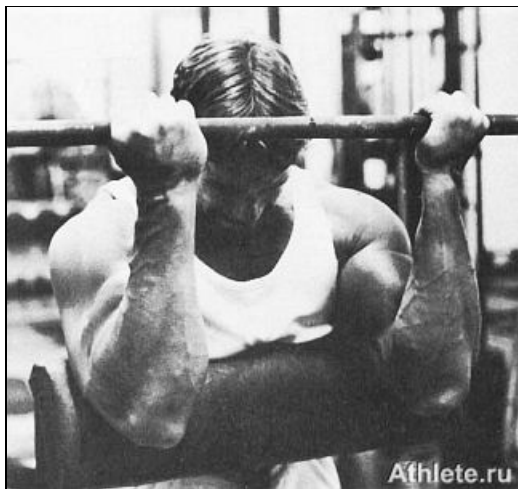
Выполнение: Сгибание рук со штангой на изолирующей скамье отличается еще более строгой техникой, чем обычное сгибание рук со штангой. (1)

Прислонитесь грудью к изолирующей скамье, вытянув руки над ней. Таким образом, ваши руки с самого начала немного согнуты, что создает дополнительную нагрузку на нижнюю часть бицепсов. Возьмите штангу нижним хватом.



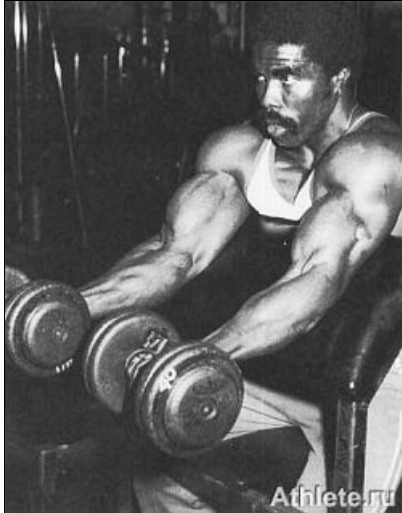
(2) Удерживая туловище неподвижно, согните руки со штангой, а затем плавно опустите ее с постоянной нагрузкой на мышцы. Вы можете пользоваться EZ-штангой для этого упражнения или даже скамьей для попеременного сгибания рук с гантелями. Не

отклоняйтесь назад, когда вы поднимаете штангу, и специально напрягайте мышцы в верхней точке движения, когда нагрузка на бицепсы уменьшается.

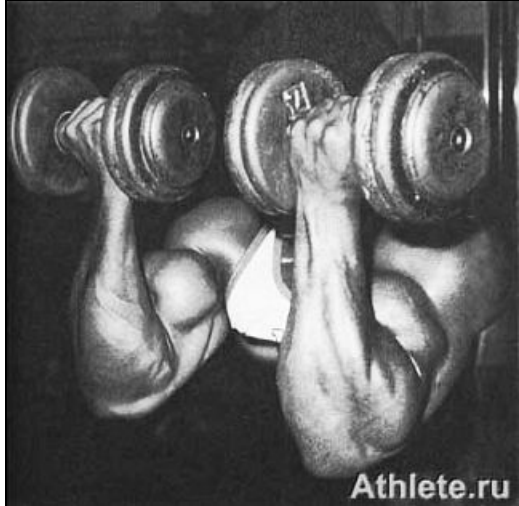




Сгибания на изолирующей скамье можно выполнять и с EZ-штангой.



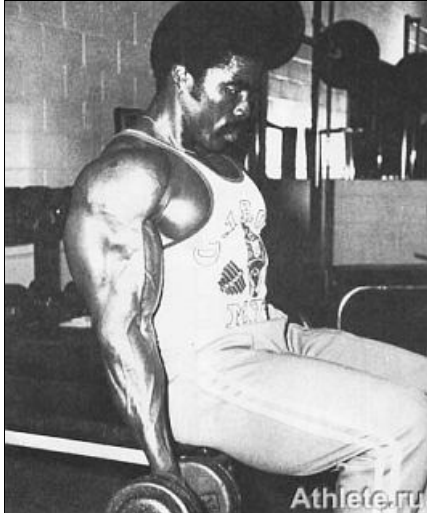
Сгибание с гантелями на изолирующей скамье заставляет каждую руку работать отдельно.



Выполняя это упражнение со сближенными гантелями, вы нагружаете внешнюю часть бицепсов в немного большей степени...



...а движение с разведенными гантелями интенсивнее нагружает внутреннюю часть бицепсов.



Робби Робинсон

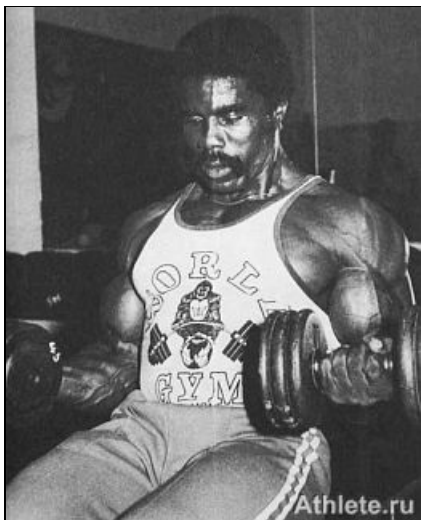
СГИБАНИЯ НА ТРИ СЧЕТА ("21")

Цель упражнения: Развитие и формирование всей области бицепсов.

Это упражнение, составленное из движений с

частичным и полным диапазоном, является отличным тестом на выносливость. Из-за сочетания трех серий по 7 повторений в каждой оно также известно под названием "21".

Выполнение: (1) В положении сидя или стоя возьмите гантели в каждую руку и опустите руки вдоль туловища.



(2) Согните руки с гантелями в локтях, но остановитесь на полпути вверх, когда ваши предплечья будут примерно параллельны полу, затем вернитесь в

исходное положение. Сделайте 7 повторений этого движения. Затем, без остановки, (3) согните руки с гантелями до конца, но остановитесь на полпути вниз и сделайте 7 повторений этого движения. Далее, несмотря на усталость, закончите упражнение серией из 7 полных сгибаний рук с гантелями. Мне нравится выполнять это упражнение перед зеркалом, где я могу следить за руками, поднимая и опуская их на нужную высоту.



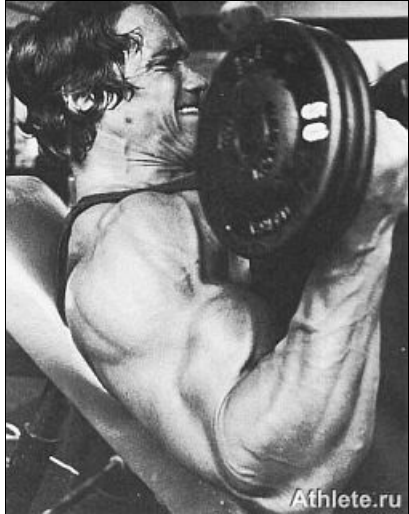


Сгибание рук с гантелями к плечам позволяет наращивать внутреннюю часть бицепсов. Это важный элемент тренировки слабых мест.

**СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ НА НАКЛОННОЙ
СКАМЬЕ**

Цель упражнения: Для общего развития бицепсов и дополнительной растяжки мышц. Это упражнение одновременно наращивает массу бицепсов и увеличивает их выпуклость. Если вы поднимаете гантели к груди, оно оказывает общеразвивающее воздействие на бицепсы. Если вы поднимаете гантели к плечам, оно становится специализированным упражнением для внутренней части бицепсов.

Выполнение: (1) Опуститесь на наклонную скамью, взяв гантели в каждую руку. (2) Выставив локти вперед, согните руки с гантелями вперед и вверх до уровня плеч. Плавно опустите гантели и сделайте паузу в конце, чтобы не пользоваться моментом движения для резкого маха при следующем повторении. Я обнаружил, что добиваюсь наилучших результатов, пронируя и супинируя запястья во время движения: поворачивая запястья ладонями друг к другу в нижней точке движения, а затем поворачивая запястья ладонями вверх (мизинец выше большого пальца) в верхней точке движения.





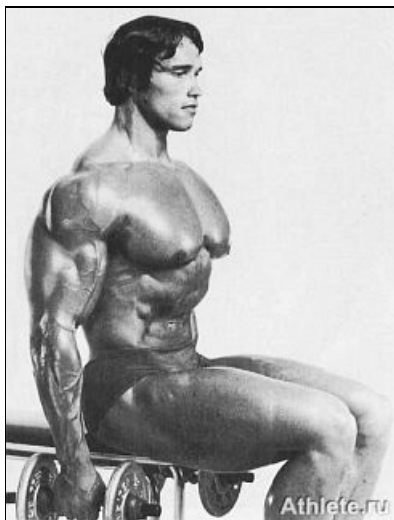
СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ СИДЯ

Цель упражнения: Для наращивания массы и создания формы бицепсов.

Выполняя стандартное сгибание рук с гантелями вместо штанги, вы работаете с несколько меньшим весом, но руки получают свободу движений, и вы можете добиться еще большего сокращения мышц. Как

и при сгибании рук со штангой, вы можете немного заниматься «читтингом» во время этого упражнения, но постарайтесь свести это к минимуму.

Выполнение: (1) Сядьте на край скамьи или прислонитесь спиной к опоре наклонной скамьи, установленной в вертикальном положении. Возьмите гантели в каждую руку и вытяните руки вдоль туловища, ладонями к телу.



(2) Удерживая локти неподвижно, как шарниры,

поднимите гантели вперед и вверх, повернув запястья таким образом, чтобы большие пальцы смотрели наружу, а ладони были направлены вверх во время движения. Поднимите гантели так высоко, как только можете, и напрягите бицепсы в верхней точке движения, чтобы добиться максимального сокращения. Опустите гантели вниз плавным движением по широкой дуге, полностью выпрямив руки и потянув бицепсы.

Поворачивая запястья при подъеме и опускании, вы лучше сокращаете бицепсы, а также создаете изоляцию между бицепсами и трицепсами. Вы можете выполнять это упражнение стоя, что позволит работать с несколько большим весом, хотя движение будет не таким строгим.



СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ ВДОЛЬ ("МОЛОТОК")

Это упражнение выполняется так же, как обычное сгибание рук с гантелями, за исключением того, что ладони обращены внутрь на всем диапазоне движения. Таким образом вы тренируете предплечья наравне с бицепсами.



ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Цель упражнения: *Изоляция бицепса каждой руки по отдельности.*

Это вариант сгибания рук с гантелями, где вы сгибаете руки попеременно, чтобы добиться дополнительной изоляции мышц. Оно позволяет вам

сосредоточить энергию на одной руке и свести «читтинг» к минимуму.

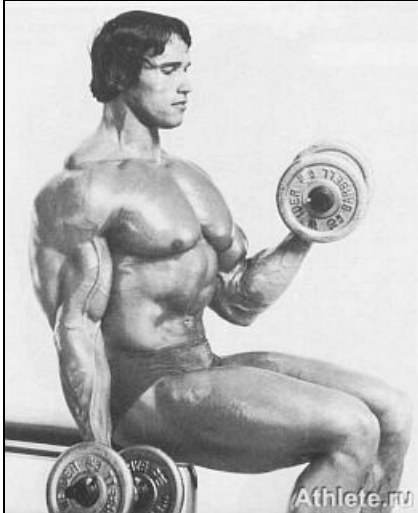
Выполнение: Встаньте прямо с гантелями в каждой руке, руки опущены вдоль туловища. Поднимите одну гантель вперед и вверх, удерживая локоть неподвижно и слегка повернув запястье (большой палец ниже мизинца), чтобы добиться максимального сокращения бицепса. Поднимите гантель так высоко, как только можете, затем опустите ее по широкой дуге, одновременно поднимая другую гантель, чтобы оба снаряда находились в движении. Продолжайте упражнение, пока не насчитаете требуемое количество повторений для обеих рук. Следите за тем, чтобы полностью распрямлять и сгибать руки.







Пользуясь «арм-бластером», вы получаете строгость движения, как на изолирующей скамье, что особенно хорошо для тренировки нижнего отдела бицепсов.



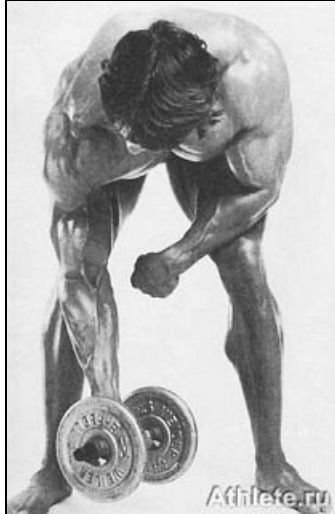
Вы можете выполнять попеременное сгибание рук с гантелями в положении сидя.

**СГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ К
РАЗНОИМЕННМОУ ПЛЕЧУ ("СОСРЕДОТОЧЕННОЕ
СГИБАНИЕ")**

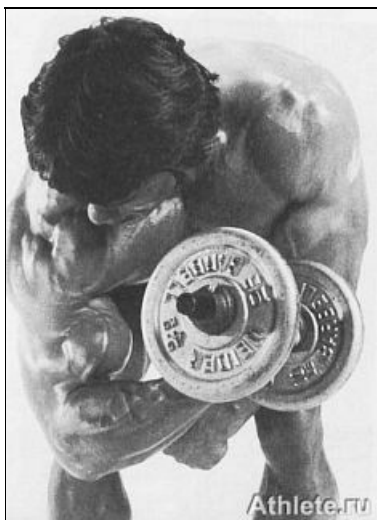
Цель упражнения: *Создание максимальной высоты бицепса, особенно с внешней стороны.*

Мне нравится выполнять это упражнение в конце сеанса тренировки для бицепсов, так как это один из лучших способов накачки двуглавой мышцы. Движение очень строгое, но оно предназначено для увеличения высоты бицепса, а не для рельефности, поэтому работайте с максимально тяжелыми гантелями. Название "сосредоточенные сгибания" имеет важное значение: вы должны сосредоточивать внимание на сокращении бицепса и строго следить за техникой движения, чтобы упражнение было эффективным.

Выполнение: (1) В положении стоя наклонитесь вперед и возьмите гантель одной рукой. Положите свободную руку на колено или другой неподвижный объект для большей устойчивости.



(2) Согните руку с гантелью по направлению к дельтовидной мышце противоположного плеча, не меняя положение локтя и ни в коем случае не упираясь локтем в бедро. При подъеме поворачивайте запястье таким образом, чтобы мизинец оказался выше большого пальца. В конце движения напрягите бицепс, затем медленно опускайте гантель, пока мышца не растянется полностью. В верхней точке движения бицепс принимает максимальную нагрузку. Не сгибайте руку к груди — ее нужно сгибать к противоположному плечу.



СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

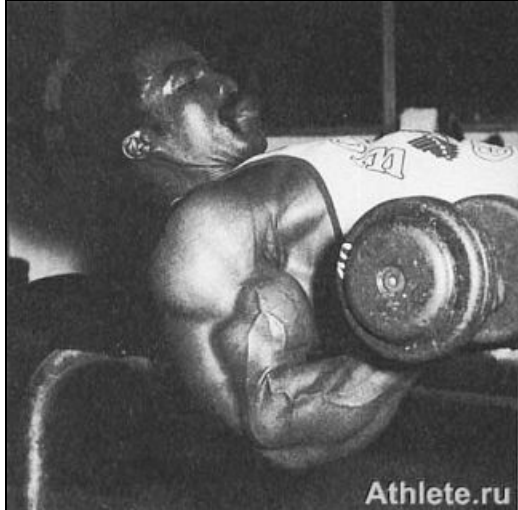
Цель упражнения: *Наращивание общей массы и силы бицепсов через максимальный диапазон движения.*

Это упражнение я узнал от Рега Парка. Оно особенно эффективно, поскольку позволяет как следует потянуть бицепсы и помогает удлинить их. Из-за угла подъема бицепсы должны сокращаться полностью, чтобы преодолеть силу тяготения.

Выполнение: Воспользуйтесь обычной скамьей для упражнений; при необходимости приподнимите ее на подставках. (1) Лягте спиной на скамью и возьмите гантели в каждую руку, согнув колени и упершись ступнями в скамью. Руки с гантелями должны свисать по обе стороны, ладонями вперед (но не прикасаясь к полу).



(2) Удерживая локти в неподвижном положении, поднимите гантели к плечам, затем медленно опустите к полу. Движение должно быть плавным, без рывков и быстрого разгибания рук.



Робби Робинсон

СГИБАНИЕ РУК С ПЕРЕКЛАДИНОЙ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Цель упражнения: Развитие и формирование бицепсов, особенно высоты двуглавой мышцы.

Выполнение: Прикрепите свободную перекладину к тросу блочного устройства. (1) Возьмитесь за перекладину нижним хватом, руки примерно на ширине плеч. Удерживая локти в неподвижном положении, вытяните руки наружу и вниз.



(2) Потяните перекладину вверх, согнув руки в локтях, пока она не окажется чуть ниже подбородка. Как можно сильнее напрягите бицепсы в верхней точке движения, затем медленно опускайте перекладину, пока руки не выпрямятся полностью.

Обычно это упражнение выполняется для улучшения формы и рельефности бицепсов, поэтому движение должно быть медленным и плавным.



Ли Прист

**СГИБАНИЕ РУК С ПЕРЕКЛАДИНОЙ НА
ИЗОЛИРУЮЩЕЙ СКАМЬЕ (НА ВЫБОР)**

Чтобы выполнить это упражнение на изолирующей скамье, (1) сядьте и поместите руки над скамьей, чтобы придать им устойчивость, когда вы (2) тянете перекладину, сгибая руки в локтях, и медленно опускаете ее, удерживая мышцы в напряженном состоянии.



Сгибание рук с перекладиной на изолирующей скамье сочетает два преимущества: строгую

технику исполнения и постоянное сопротивление троса.

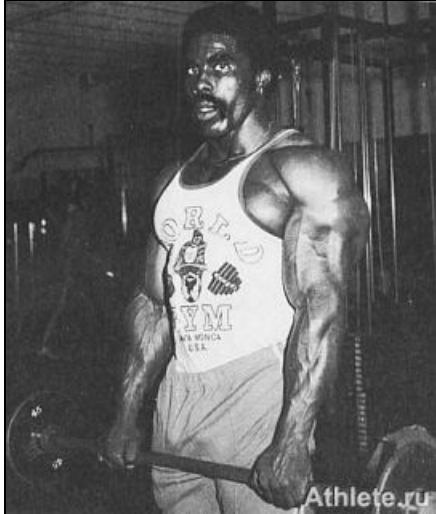


Бицепсы продолжают работать даже в верхней точке движения (со штангой или гантелями нагрузка происходит в основном в начальной части движения). Таким образом, упражнения на блочном устройстве позволяют вам легче добиваться пикового сокращения бицепсов.

СГИБАНИЕ РУК СО ШТАНГОЙ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Цель упражнения: *Развитие бицепсов.* Это упражнение предназначено и для развития мышц предплечья.

Выполнение: (1) Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, возьмите штангу верхним хватом и опустите ее перед собой.



(2) Удерживая локти неподвижно, согните руки и поднимите штангу примерно до уровня подбородка. Опустите штангу по широкой дуге с постоянным напряжением. Держа штангу верхним хватом, вы ставите бицепсы в механически невыгодное положение, поэтому работаете с меньшим весом и создаете очень интенсивную нагрузку на мышцы верхней части предплечья. Тем не менее при сгибании обратным хватом для бицепсов вы не сгибаете кисти рук, как в упражнениях для тренировки предплечий. Они должны быть неподвижными; следите за тем, чтобы

большой палец находился наверху в конце движения.

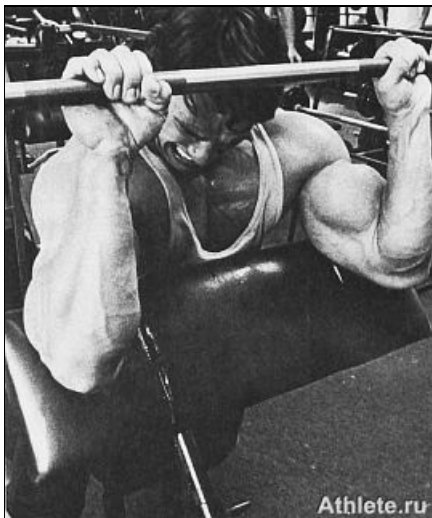


СГИБАНИЕ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ НА ИЗОЛИРУЮЩЕЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Развитие бицепсов и верхней части предплечий. Работая на изолирующей скамье, вы выполняете движение с очень строгой техникой.

Выполнение: (1) Возьмите штангу верхним

хватом, руки примерно на ширине плеч. (2) Наклонитесь над изолирующей скамьей и полностью выпрямите руки по направлению к полу, затем поднимите штангу, упираясь локтями в скамью. Поднимите вес так далеко, как только возможно, затем опустите его плавным движением. Старайтесь не раскачиваться взад-вперед.



Многие компании выпускают тренажеры для бицепсов. Одним из преимуществ этих механизмов является то, что они позволяют вам выполнять тяжелые форсированные повторения, когда ваш партнер давит сверху, а вы сопротивляетесь нагрузке в нисходящей части движения. Другое преимущество заключается в более широком диапазоне движения, что обеспечивает большую растяжку и полное сокращение бицепсов. Однако тренажеры позволяют работать с весом только в строго заданном направлении, а этого недостаточно для всестороннего развития бицепсов. Пользуйтесь тренажерами, чтобы вносить разнообразие в свои тренировки — в качестве дополнения к работе со свободным весом, но не как заменой для штанги или гантелей.



Флекс Уилер

СГИБАНИЕ РУК НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: *Разработка бицепсов по максимальному диапазону движения.*

Когда вы сгибаете руки на тренажере, движение

становится абсолютно строгим, и вы ощущаете сопротивление от начала до конца — от полного растяжения до пикового сокращения. Но следует помнить, что тренажеры предназначены в основном для того, чтобы придавать мышцам окончательную форму и завершенность, а не для наращивания массы.

В современных гимнастических залах можно найти разнообразные тренажеры для сгибания рук в локтевом суставе. В некоторых из них используются противовесы с переменной нагрузкой, в других — тросы, прикрепленные к блочному устройству. Иногда вы беретесь за перекладину и сгибаете одновременно обе руки, в других случаях две части механизма работают независимо друг от друга, поэтому вы можете либо сгибать руки одновременно, либо выполнять попеременные сгибания.

Выполнение: При сгибании рук на любом тренажере сядьте так, чтобы ваши локти были прижаты к подлокотникам, и возьмитесь за перекладину или рукоятки нижним хватом. (1) При сгибании двумя руками вы добиваетесь пикового сокращения бицепсов в верхней точке движения, а затем плавно отпускаете перекладину до полного выпрямления рук.



(2) При попеременном сгибании вы сгибаете одну руку до пикового сокращения и разгибаете ее под контролем до полного растяжения бицепса, потом повторяете такую же процедуру для другой руки и продолжаете чередовать руки до конца серии.

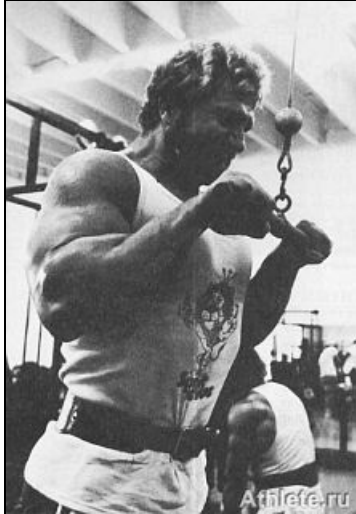


Упражнения для рук — трицепсы

ТРИЦЕПСОВЫЕ ЖИМЫ ВНИЗ НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ (ИЛИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ ЛАТЕРАЛЬНЫХ МЫШЦ)

Цель упражнения: *Разработка трицепсов по всему диапазону движения.*

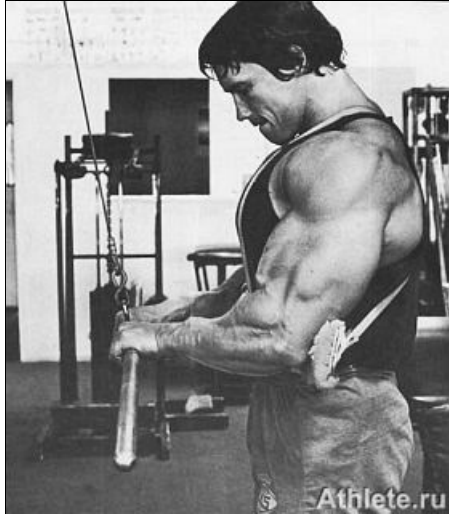
Выполнение: (1) Прикрепите короткую перекладину к верхнему блоку, встаньте рядом и возьмитесь за перекладину верхним хватом. Расстояние между руками должно составлять примерно 10 дюймов (25 см). Держите локти неподвижно и близко к туловищу, не наклоняйтесь вперед, чтобы давить на перекладину весом своего тела.



(2) Выжмите перекладину вниз, насколько это возможно, выпрямив руки и ощущая полное сокращение трицепсов. Вернитесь в исходное положение, продолжая удерживать локти неподвижно. Для разнообразия вы можете менять хват, тип перекладины, расстояние от туловища до перекладины или ширину хвата; с другой стороны, вы можете выполнять движение на три четверти, чтобы непосредственно работать с нижним отделом трицепсов.



Юсуп Уилкоз



Жимы вниз с упором для локтей. Я часто пользуюсь «арм-бластером» в этом упражнении, чтобы удерживать плечи неподвижно и выполнять движение со строгой техникой.



Майк Матараццо



Выполняя жимы вниз на наклонной скамье, вы заставляете трицепсы работать под непривычным углом и не можете прибегнуть к "читтингу".





Когда вы работаете с нижним хватом, это дает вам совсем иное ощущение, потому что в действие вступают другие мышечные волокна.

ЖИМЫ ОДНОЙ РУКОЙ НА БЛОКЕ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

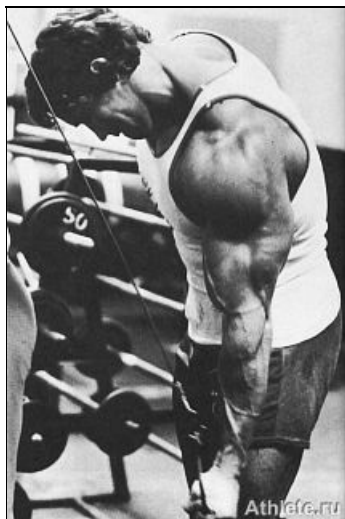
Цель упражнения: *Изоляция трицепса и развитие подковообразной формы мускула.* Это упражнение особенно хорошо подходит для подготовки к соревнованиям или тренировки слабых мест, поскольку на блочном устройстве вы можете разрабатывать каждую руку отдельно.

Выполнение: (1) Пользуясь верхним блоком, возьмитесь за ручку обратным хватом, ладонью вверх.



(2) Удерживая локоть неподвижно, выпрямите руку до конца и напрягите трицепс в этом положении, чтобы дополнительно сократить мышцу. Затем медленно

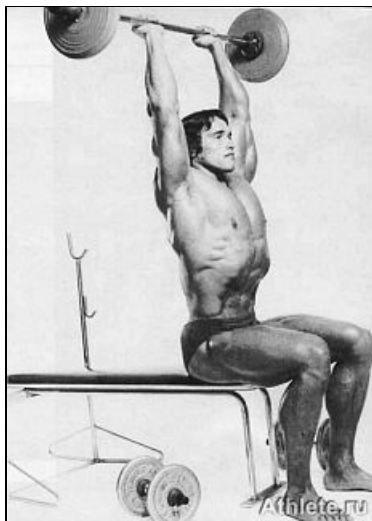
согните руку и вернитесь в исходное положение (предплечье должно приблизиться к бицепсу), ощущая потягивание трицепса. Закончив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки.



**ТРИЦЕПСОВЫЙ ЖИМ (ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ)
СИДЯ**

Цель упражнения: *Разработка всех трех головок трицепса, особенно длинной.*

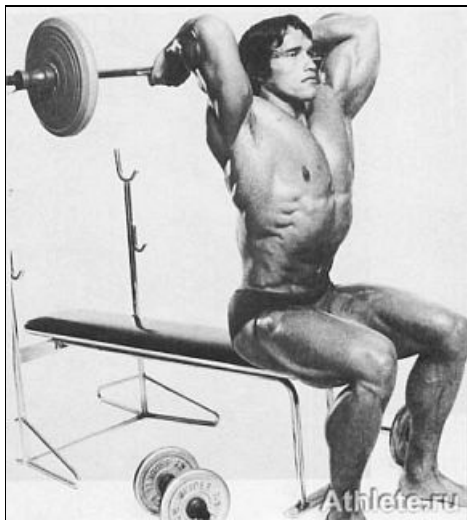
Выполнение: Возьмите штангу узким хватом, руки примерно на ширине плеч. (1) Сядьте на скамью и поднимите штангу над головой, выпрямив руки.



(2) Удерживая локти неподвижно рядом с головой, опустите штангу вниз по дуге за голову, пока ваши трицепсы не растянутся до максимума. В этом упражнении должны двигаться только предплечья.

Далее, пользуясь силой трицепсов, выжмите штангу над головой, выпрямите руки и напрягите трицепсы.

Это упражнение также можно выполнять с EZ-штангой или на наклонной скамье.



ТРИЦЕПСОВЫЙ ЖИМ СТОЯ

Цель упражнения: Для развития формы и

наращивания объема трицепсов.

Это упражнение придает вашим трицепсам массивность и полноту, дополняющую бицепсы при демонстрации со спины. Трицепсовые жимы в положении стоя позволяют вам прибегать к «читтингу» и таким образом работать с большим весом. Это упражнение также можно выполнять с веревкой или тросом, пропущенным через нижний блок, что создает большую нагрузку на длинную головку трицепса.

Выполнение: (1) Возьмите прямую или EZ-штангу верхним хватом, расставив руки примерно на 10 дюймов. Выпрямитесь и поднимите штангу над головой.



(2) Удерживая плечи неподвижно и близко к голове, опустите штангу за голову так далеко, как это возможно, а затем выжмите ее в исходное положение по широкой дуге.

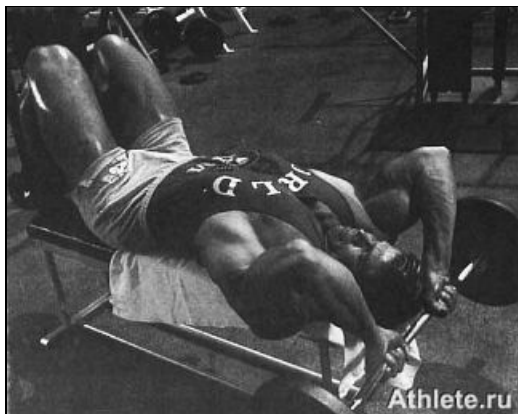


Крис Кормье

ТРИЦЕПСОВЫЕ ЭКСТЕНЗИИ (ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ) ЛЕЖА

Цель упражнения: *Разработка трицепсов от плеча до латеральных мышц спины.*

Выполнение: (1) Лягте на горизонтальную скамью таким образом, чтобы ваша голова немного выглядывала за край скамьи. Согните колени и упритесь ступнями в другой край скамьи. Возьмите штангу (предпочтительно EZ-штангу с гнутым грифом) верхним хватом, расставив руки примерно на 10



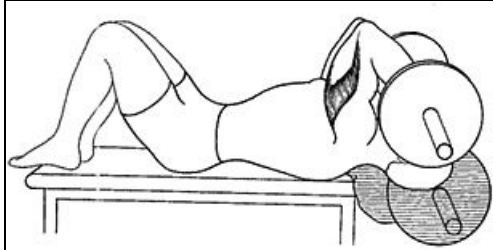
(2) Выжмите штангу, пока руки не выпрямятся полностью. При этом штанга должна находиться немного за головой, чтобы трицепсы несли большую часть нагрузки. Удерживая локти неподвижно, опустите штангу за затылком, затем выжмите ее в исходное положение с небольшим наклоном назад от вертикали для непрерывной нагрузки на трицепсы.

Постоянно контролируйте движение, чтобы ненароком не уронить штангу себе на голову. Даже когда вы чувствуете, что больше не можете сделать ни одного повторения, можно заставить трицепсы поработать еще немного, если взять штангу более

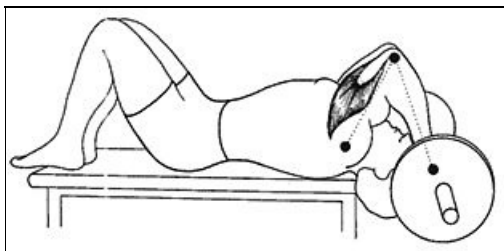
узким хватом.



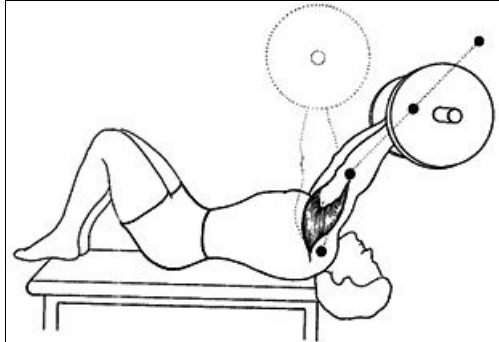
На этой фотографии руки находятся перпендикулярно туловищу в конечном положении; для максимального сокращения трицепсов они должны находиться под углом 45° к туловищу (Роланд Кикингер).



Если вы держите голову таким образом, то не сможете опустить штангу достаточно далеко, чтобы полностью потянуть трицепсы.



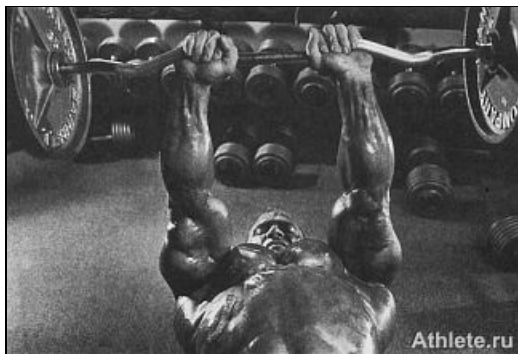
Если ваша голова слегка запрокинута за край скамьи, это дает свободное место для того, чтобы опустить штангу и как следует потянуть трицепсы.



Обычная ошибка при выполнении экстензии для трицепсов: вы поднимаете штангу так, что держите ее прямо над головой, и это означает, что основная нагрузка ложится на кости и сухожилия, а не на трицепсы (пунктир). На сплошном рисунке показан правильный способ: выпрямленные руки должны находиться под углом к туловищу. Таким образом, трицепсы не отдыхают в верхней точке движения, а по-прежнему должны преодолевать силу тяжести, чтобы поддерживать штангу.



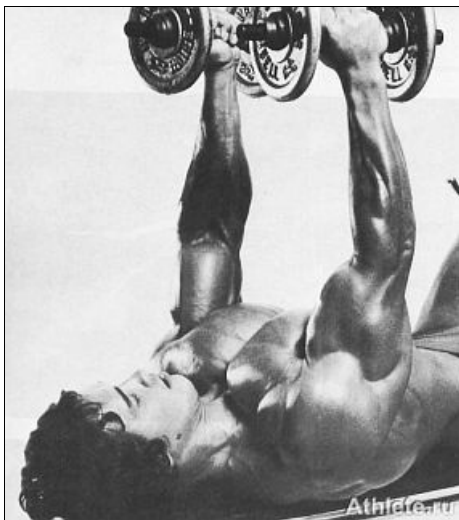
Жим узким хватом: исходное положение.



Жим узким хватом: конечное положение.

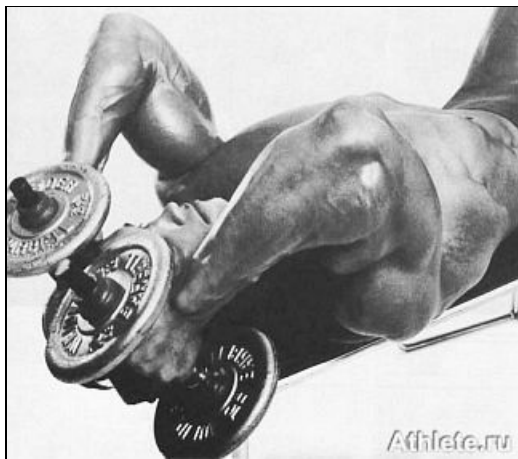
Цель упражнения: *Разработка трицепсов.*

Выполнение: (1) Лягте на скамью, согнув ноги в коленях так, чтобы ваша, голова находилась у края скамьи. Возьмите гантели и поднимите их над головой на вытянутых руках, ладонями друг к другу.



(2) Удерживая локти в неподвижном положении,

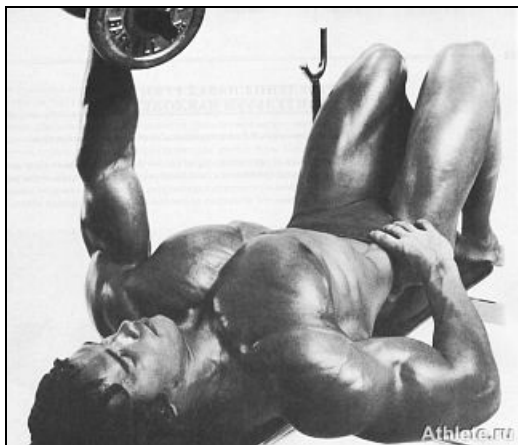
заведите гантели за голову и вниз, чтобы они почти прикасались к вашим плечам. Затем выжмите их обратно по широкой дуге, но выпрямите руки до того, как они вернуться в вертикальное положение, и еще раз напрягите трицепсы.



ТРИЦЕПСОВЫЕ ЭКСТЕНЗИИ С ГАНТЕЛЬНОЙ ОДНОЙ РУКОЙ (НА ВЫБОР)

Экстензии для трицепсов можно выполнять с

одной гантелью, опуская ее над туловищем к противоположному плечу. Закончив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки. Изменение угла меняет нагрузку на трицепсы.



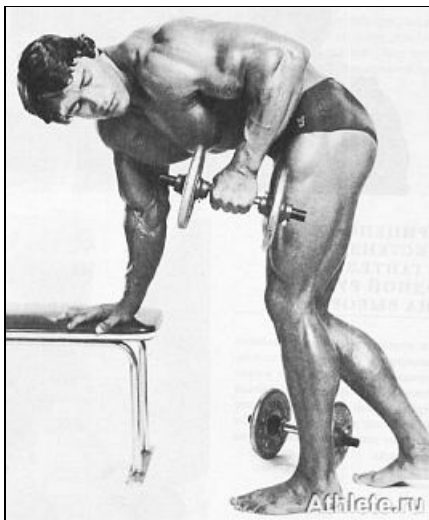


ОТВЕДЕНИЕ НАЗАД РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ В НАКЛОНЕ

Цель упражнения: *Развитие трицепса, особенно верхнего отдела.*

Выполнение: (1) Встаньте, слегка согнув колени и выставив одну ногу перед другой. Обопритесь

свободной рукой на низкую скамью для равновесия. Возьмите гантель в другую руку, согните ее и отведите локоть назад, подняв его примерно до высоты плеча.



(2) Удерживая локоть в неподвижном положении, отведите руку с гантелью назад, пока предплечье не будет почти параллельно полу. Задержитесь на секунду-другую и напрягите трицепс, затем медленно вернитесь в исходное положение. Для дополнительного развития трицепсов немного поверните запястье во время движения, чтобы большой палец, смотрел вверх.

Закончив серию, повторите упражнение для другой руки. Следите за тем, чтобы в движении участвовало только предплечье, а не верхняя часть руки. Это упражнение можно выполнять и на блочном устройстве.

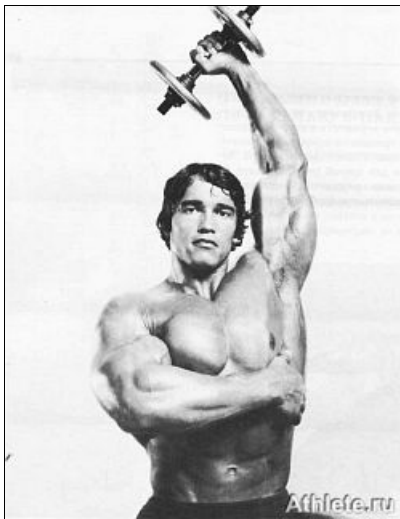


РАЗГИБАНИЕ РУКИ С ГАНТЕЛЬЮ ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ

Цель упражнения: *Разработка всего объема*

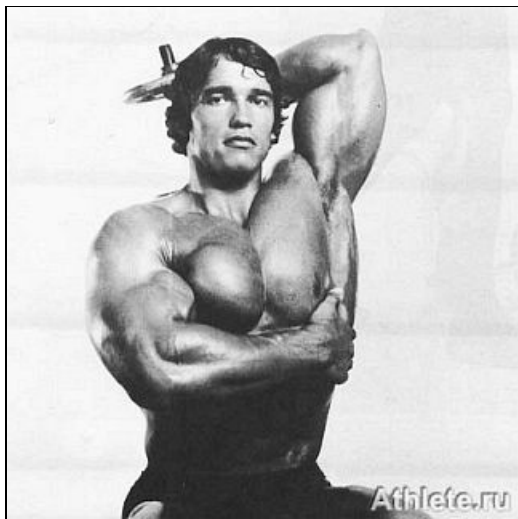
трицепса и изоляция головок трицепса.

Выполнение: (1) Сядьте на скамью, возьмите гантель в одну руку и поднимите ее над головой.



(2) Удерживая локоть неподвижно рядом с головой, заведите гантель по дуге за голову (а не за плечо) так далеко, как только можете. Когда трицепс растянется до максимума, разогните руку и вернитесь в исходное положение. Это движение следует выполнять очень четко, для чего бывает полезно

смотреть на себя в зеркало. Закончив серию, повторите упражнение для другой руки. Переходите от одной руки к другой без отдыха между сериями.



Вариант: Различные тренажеры позволяют вам выполнять экстензии для трицепсов одной или двумя руками одновременно. Многие из них предоставляют возможность работать по всему диапазону движения при постоянном сопротивлении. Пользуйтесь этими тренажерами, чтобы разнообразить свою тренировку, или попросите партнера помочь вам с

форсированными повторениями и форсированными негативными повторениями, когда вам захочется посильнее нагрузить трицепсы.



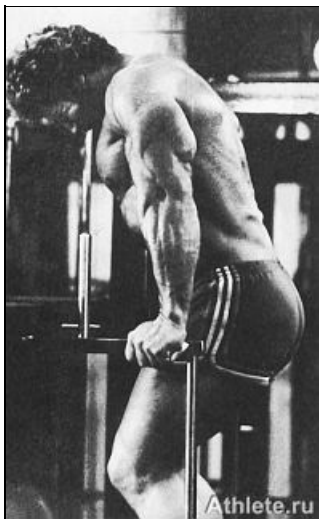
Экстензии для трицепсов можно выполнять и в положении стоя, только держитесь за что-нибудь свободной рукой для равновесия.

ОТЖИМАНИЕ НА БРУСЬЯХ

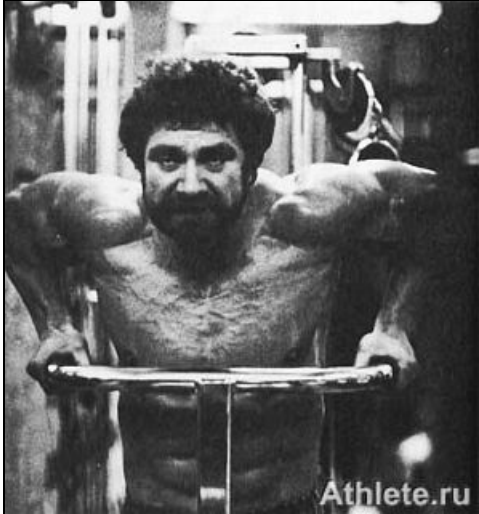
Цель упражнения: Развитие *мощности трицепсов, особенно вокруг локтя.*

Отжимание на брусьях обычно считается упражнением для грудной мышцы, но его можно выполнять и так, чтобы большая часть нагрузки ложилась на трицепсы.

Выполнение: (1) Возьмитесь за брусья и отожмитесь, повиснув на вытянутых руках.



(2) Сгибая руки в локтях и опускаясь, старайтесь держать туловище прямо; чем больше вы отклоняетесь назад, тем больше нагрузка на трицепсы, чем больше вы наклоняетесь вперед, тем больше нагрузка на пекторальные мышцы. В нижней точке движения отождмитесь вверх, пока руки полностью не выпрямятся, затем напрягите трицепсы, чтобы усилить сокращение мышц. Вы можете увеличить нагрузку, пользуясь отягощением, прикрепленным к талии, и отжимаясь лишь на три четверти движения вместо того, чтобы полностью выпрямлять руки.

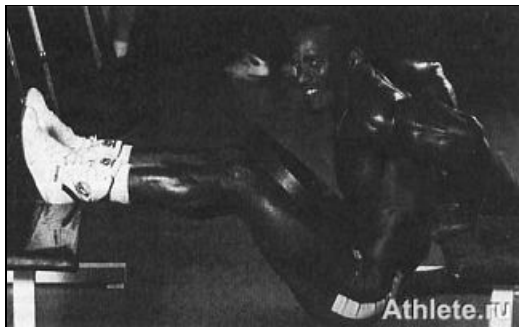


Юсуп Уилкоз

ОТЖИМАНИЯ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ СКАМЬЯХ

Цель упражнения: Развитие мощности трицепсов. Это упражнение еще известно как "обратные отжимания".

Выполнение: (1) Поставьте низкую скамью за спиной и возьмитесь за ее край, расставив руки примерно на ширине плеч. Положите ноги на другую скамью, предпочтительно выше, чем та, за которую вы держитесь. Согнув руки в локтях, опуститесь как можно ближе к полу.



(2) Затем отождмитесь и выпрямите руки, чтобы нагрузить верхнюю часть трицепсов. Для работы с нижней частью трицепсов выполняйте движение на три четверти. Если веса вашего тела недостаточно, попросите партнера положить диск штанги вам на бедра.



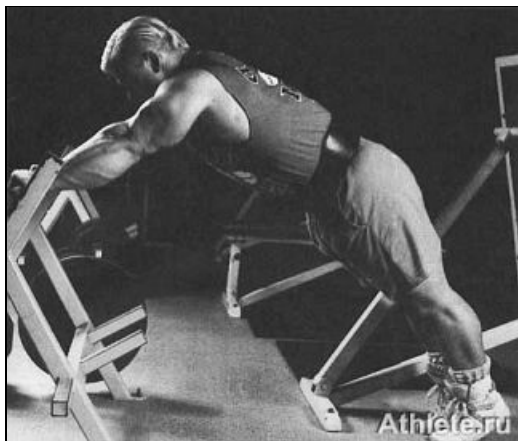
Даррем Чарльз

ЭКСТЕНЗИИ ДЛЯ ТРИЦЕПСОВ НА НЕПОДВИЖНОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ

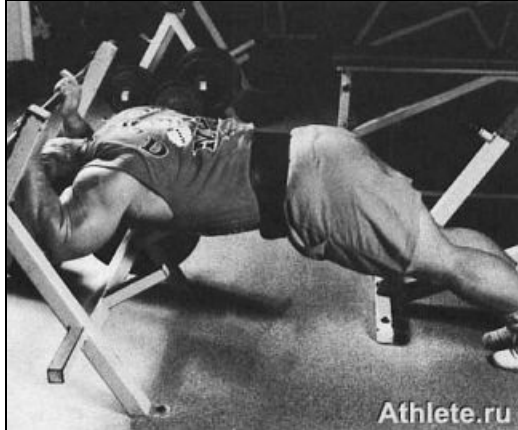
Цель упражнения: *Интенсивное потягивание и развитие трицепсов.* С помощью этого движения вы можете хорошо потянуть трицепсы, не рискуя травмировать себя.

Выполнение: (1) Возьмитесь верхним хватом за неподвижную горизонтальную перекладину, расположенную примерно на высоте пояса, расставив руки на ширине плеч. Выпрямите руки и обопритесь на

них. Затем отодвигайте ноги назад, пока не окажетесь над перекладиной в положении, напоминающем исходное положение для стандартного отжимания.



(2) Согните руки в локтях и опустите туловище так, чтобы голова оказалась как можно ниже под перекладиной. Когда почувствуете максимальное растяжение трицепсов, отождмитесь и вернитесь в исходное положение с вытянутыми руками.



Ли Прист

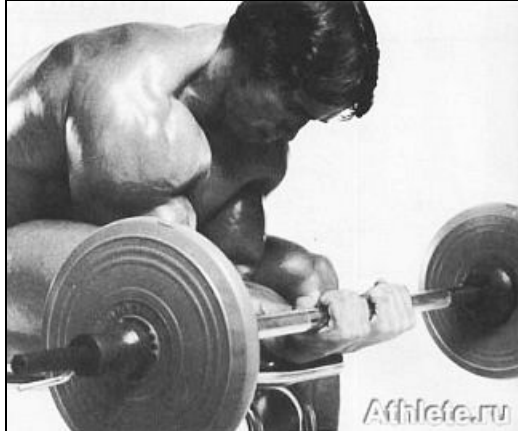
Упражнения для рук — предплечья

СГИБАНИЕ-РАЗГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ

Цель упражнения: *Развитие внутренних мышц — сгибателей предплечья.*

Обычное сгибание рук со штангой подвергает запястья очень интенсивной нагрузке, но сгибание запястий позволяет вам лучше изолировать эти мышцы.

Выполнение: (1) Возьмите штангу нижним хватом, сблизив руки, насколько это возможно. Сядьте «верхом» на скамью и расставьте ноги так, чтобы ваши локти и предплечья находились на скамье, но запястья выглядывали за край скамьи. Зажмите локти коленями для устойчивости.



(2) Согните запястья и опустите штангу к полу. В нижней точке движения осторожно разогните пальцы и дайте штанге скатиться еще ниже, к фалангам пальцев. Затем перекатите штангу обратно, напрягите предплечья и поднимите снаряд так высоко, как только можете, не отрывая предплечья от скамьи. Как и икры, предплечья нуждаются в очень активной стимуляции для роста, поэтому не бойтесь нагружать их по полной программе.



СГИБАНИЕ ЗАПЯСТЬЯ С ГАНТЕЛЬЮ

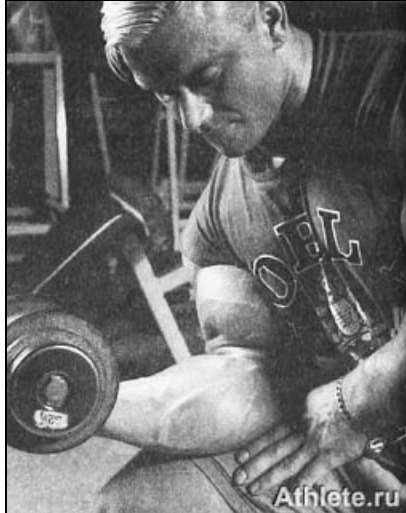
Цель упражнения: *Изоляция и развитие предплечий.* Это вариант сгибания запястий с гантелями, который позволяет вам попеременно изолировать мышцы предплечья.

Выполнение: (1) Возьмите гантель и сядьте на скамью. Наклонитесь вперед и положите предплечье на бедро так, чтобы рука с гантелью находилась над коленом, ладонью вверх. Наклонитесь вперед и возьмитесь свободной рукой за локоть рабочей для

устойчивости. Согните запястье и опустите гантель к полу так далеко, как это возможно, слегка разогнув пальцы, чтобы гантель скатилась вниз по ладони.



(2) Согните пальцы и, пользуясь усилием запястья, а не бицепса, поднимите гантель так высоко, как только можете. Закончив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки.

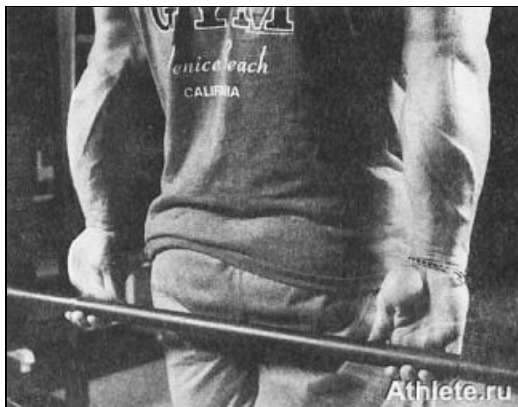


СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ ЗА СПИНОЙ

Цель упражнения: Развитие мышц — сгибателей предплечья. Это настоящее силовое упражнение для мышц предплечья, и вы можете выполнять его с довольно большим отягощением.

Выполнение: (1) Приблизьтесь спиной к стойке и

возьмитесь за гриф штанги. Снимите ее со стойки и держите на вытянутых руках за собой, расставив руки примерно на ширине плеч ладонями назад.



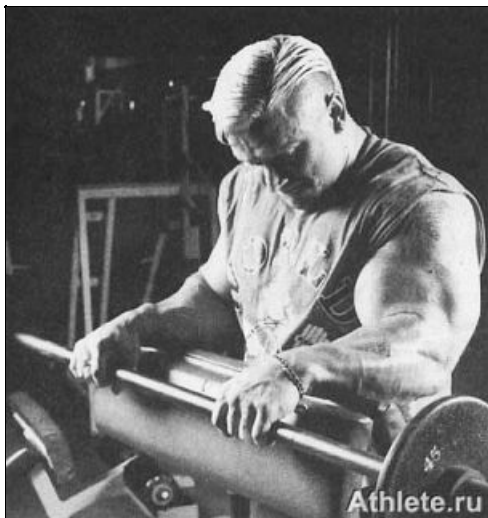
(2) Удерживая руки неподвижно, немного разогните пальцы и дайте штанге скатиться вниз, к фалангам пальцев. Затем согните пальцы, обхватите гриф штанги и поднимите ее вверх и назад так далеко, как только можете, напрягая мышцы предплечья. Следите за тем, чтобы во время упражнения двигались только запястья.



ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ *(сидя или на изолирующей скамье)*

Цель упражнения: Развитие внешних мышц — разгибателей предплечья.

Выполнение: (1) Возьмите штангу верхним хватом, расставив руки примерно на 10 дюймов. Положите предплечья на бедра или на изолирующую скамью, чтобы они были параллельны полу, а запястья свободно висели в воздухе. Согните запястья вперед и опустите штангу так далеко, как можете.

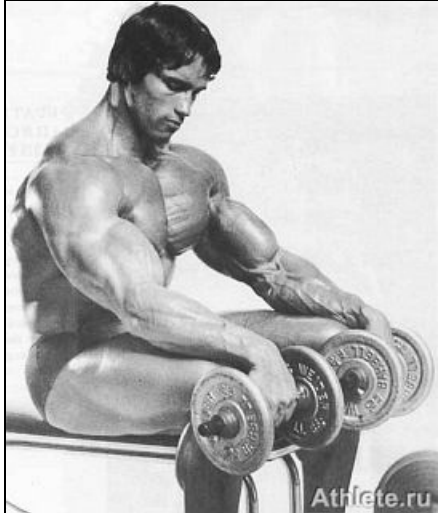


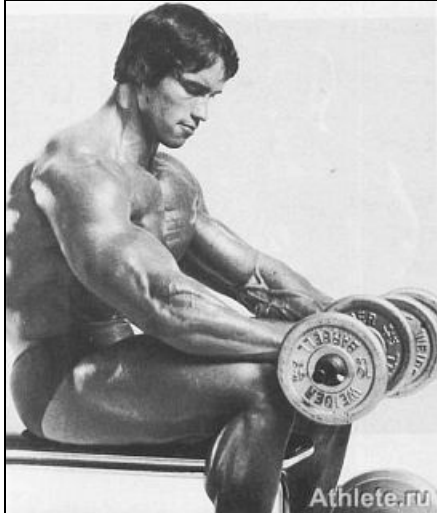
(2) Затем поднимите запястья как можно выше, стараясь удерживать предплечья в неподвижном положении.



ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ С ГАНТЕЛЯМИ

Это упражнение тренирует мышцы — разгибатели предплечья. Пользуясь гантелями, вы позволяете каждой руке работать отдельно, не помогая друг другу.





ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ (СТОЯ)

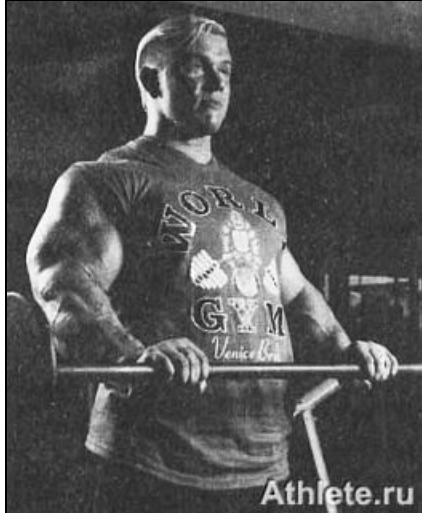
Цель упражнения: Развитие бицепсов и мышц — разгибателей предплечья.

Выполнение: (1) Возьмите штангу верхним хватом, расставив руки на ширину плеч. Опустите

штангу на вытянутых руках перед собой.



(2) Удерживая локти неподвижно, согните руки со штангой и поднимите ее вверх, начиная движение со сгиба запястья.



(3) Доведя штангу до подбородка, напрягите бицепсы, затем медленно опустите снаряд в исходное положение.

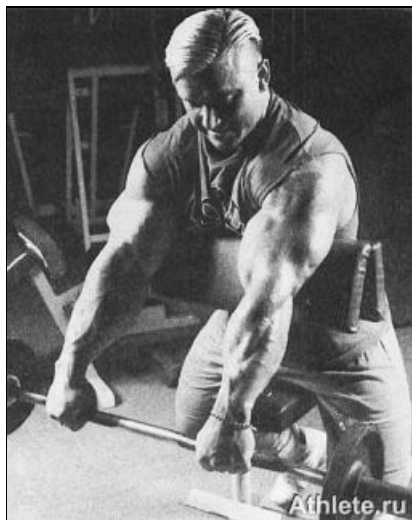


**ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ СО ШТАНГОЙ
НА ИЗОЛИРУЮЩЕЙ СКАМЬЕ (ВАРИАНТ)**

Цель упражнения: Развитие бицепсов и мышц — разгибателей предплечья.

Выполнение: (1) Обопритесь на изолирующую скамью и вытяните руки над ней. Возьмите штангу

Верхним хватом, руки на ширине плеч, и держите ее перед собой на вытянутых руках.



(2) Согните руки со штангой, начиная движение со сгиба запястья, и подведите снаряд как можно ближе к подбородку. Ваше положение на скамье должно быть таким, что в верхней точке движения предплечья не сгибаются под прямым углом к полу. Далее медленно опустите штангу в исходное положение.



ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ЗАПЯСТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: Развитие мышц — разгибателей предплечья.

Это движение тренирует мышцы предплечья по всей длине. Вы не только напрягаете запястье, но и поднимаете предплечье. Хотя тренажеры выполняют ограниченное количество функций, немного изобретательности позволит вам получать максимальную пользу от работы с ними.

Выполнение: (1) Возьмите рукоятки тренажера верхним хватом и прочно упритесь локтями в подлокотники.



(2) Начиная движение с полностью выпрямленными руками, потяните рукоятки вверх и к себе, насколько это возможно. Затем медленно опускайте их, пока не вернетесь в исходное положение.



ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ОДНОЙ РУКОЙ НА НИЖНЕМ БЛОКЕ

Цель упражнения: *Изоляция и развитие мышц — сгибателей предплечья.*

Работая одной рукой на блочном устройстве, вы получаете постоянное сопротивление по всему диапазону движения, которое не так зависит от вашего

положения, как в том случае, когда вы работаете с гантелями. Это специализированное упражнение хорошо подходит для подгонки слабых мест, особенно если одна рука больше и сильнее другой.

Выполнение: (1) Возьмитесь за рукоятку троса верхним хватом. Сосредоточенно удерживая локоть в неподвижном положении, как шарнир, согните руку вверх по направлению к плечу, насколько это возможно.



(2) В верхней точке движения начните медленно

опускать руку, преодолевая сопротивление троса. Закончив серию одной рукой, повторите упражнение для другой руки.



БЕДРА

МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ НОГИ

Четырехглавая мышца (квадрицепс): Группа мышц, расположенная в передней части бедра. Состоит из четырех мышц: прямой мышцы, промежуточной широкой мышцы (эти две мышцы образуют центральную V-образную структуру в передней части бедра), латеральной широкой мышцы и медиальной широкой мышцы бедра.

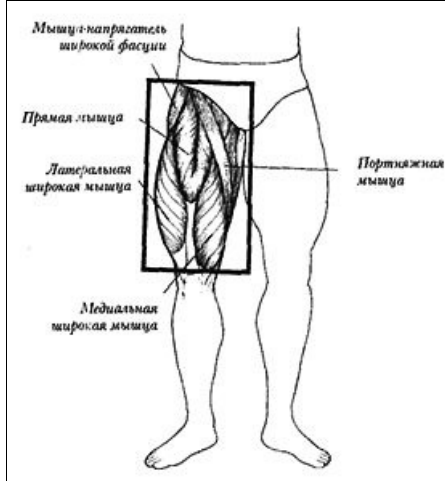
Основная функция: разгибание голени и бедра.

Двуглавая мышца бедра и связанные с ней полуперепончатая и полусухожильная мышца задней части бедра.

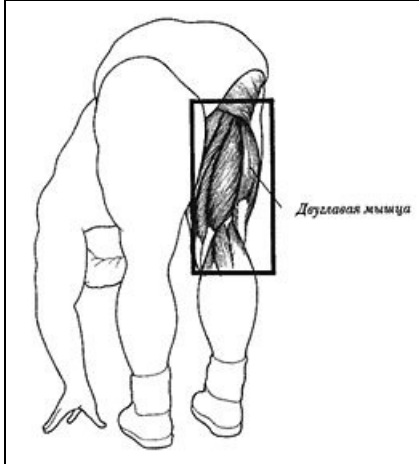
Основная функция: сгибает ногу назад.

К другим важным мышцам бедра относятся мышца-напрягатель широкой фасции бедра и портняжная мышца (самая длинная мышца тела, имеющая вид узкой ленты и диагонально спускающаяся от подвздошной кости к большой берцовой кости).

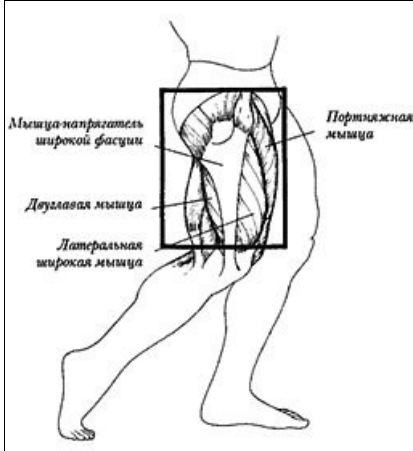












ТРЕНИРОВКА МЫШЦ БЕДРА

Мышцы бедра являются самыми большими и мощными в человеческом теле. В спорте существует мало движений, в которых не участвовали бы мышцы ног. Бейсболист, игрок в гольф, дискобол и боксер — все они начинают свои движения с мощного усилия ног. В силовой атлетике и олимпийской тяжелой атлетике большая часть движений, таких, как жим штанги с подъемом от пола и становая тяга штанги,

подразумевает огромную нагрузку на мышцы ног.

Однако нет такого вида спорта, в котором развитие мышц бедра играло бы такую же важную роль, как в бодибилдинге. Когда судьи смотрят на туловище, их внимание в первую очередь привлекает плечевой пояс, пекторальные мышцы, руки, спина и мышцы брюшного пресса. Но когда они смотрят на нижнюю часть тела, главным визуальным элементом являются бедра: четырехглавые мышцы и мышцы подколенного сухожилия. Это самые массивные группы мышц, которые при пропорциональном телосложении образуют почти половину вашей мускулатуры.

Можете ли вы представить себе Серджио Оливу со слабо развитыми квадрицепсами? Или Насера эль-Сонбати с костлявыми ногами? Какой смысл наращивать бицепсы до 21 дюйма, если обхват ваших бедер практически не превышает этой цифры?

В юности, когда я играл в футбол и катался на лыжах в Австрии, тренеры поощряли нас к таким упражнениям, как приседания со штангой, выпады со штангой и жимы ногами, чтобы укрепить мышцы бедер. Эта ранняя тренировка в конце концов привела меня к увлечению бодибилдингом. Тогда нам повезло с наставниками, которые понимали потребность в сильных мышцах ног и знали, как тренировать их. Теперь, когда я разговариваю со спортивными тренерами по всему миру, практически все они согласны с тем, что сильные мышцы ног являются основой спортивного совершенства, а тренировка с

отягощением является лучшим способом развития этой силы.

Но кроме большой силы, мышцы ног обладают еще одним ценным качеством — огромной выносливостью. Помогая вам сдвигать груз весом более тонны, ноги также могут без усталости переносить вас на большие расстояния. Человек в хорошей физической форме может неделями идти по пересеченной местности или пробежать сто миль почти без остановок. Никакие другие мышцы тела не обладают подобным сочетанием силы и выносливости.

Поэтому тренировка ног в бодибилдинге играет первостепенную роль. Недостаточно просто подвергать мышцы ног мощным нагрузкам. Вы должны сочетать тяжелые снаряды и большой объем тренировки для наращивания мышечной массы и достижения предела выносливости. Пять серий сгибания рук со штангой могут быть нелегким испытанием для бицепсов, но пять серий приседаний со штангой весом 400–500 фунтов на плечах больше похожи на мини-марафон, когда полное изнеможение наступает после 8–9 минут сосредоточенных усилий.



*Развитие квадрицепсов у **Милоша Сарцева** является результатом большого объема интенсивной тренировки с использованием принципа приоритета.*

Подобно многим молодым культуристам, я имел склонность тренировать верхнюю часть тела интенсивнее, чем бедра. К счастью, я вовремя осознал, какое важное значение имеют мышцы ног для чемпионского телосложения, и начал заниматься

силовыми упражнениями для наращивания мышечной массы.

Приятным исключением из числа тех, кто не уделял должного внимания тренировке ног, является Том Платц. На самом деле Том столкнулся с противоположной проблемой: он так усердно тренировал ноги, что они стали превосходить в развитии верхнюю часть тела. С тех пор он сделал огромный шаг на пути к созданию пропорционального телосложения, но невероятное развитие его квадрицепсов и икроножных мышц стало новым образцом для подражания.

ТРЕБОВАНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Поскольку тренировка бедер требует огромного упорства и сосредоточенности, у многих культуристов нижняя часть туловища развита хуже верхней просто потому, что они не вкладывают достаточно усилий в ее развитие. Они смотрят в зеркало и остаются недовольны видом своих ног, но не понимают, какая концентрация усилий необходима для того, чтобы заставить эти огромные мышцы реагировать на нагрузку.

В течение многих лет я выполнял только 5 серий приседаний со штангой за один сеанс, когда на самом

деле должен был выполнять 8 серий. Я не включал в программу достаточное количество приседаний с перекрестным хватом и, как я теперь понимаю, недостаточно нагружал тренажер для жимов ногами.



*Когда **Ли Прист** демонстрирует свои ноги, вы можете ясно видеть, что квадрицепс состоит из четырех отдельных мышц, наряду с приводящими мышцами внутренней части бедра.*

Когда я осознал свои ошибки и исправил их, мои бедра начали приобретать плотность и массивность. Я примирился с тем фактом, что сеансы тренировки для ног должны быть в буквальном смысле жестокими, иначе они не будут эффективными. Эмоциональная нагрузка оказалась не меньше физической. Легко расстроиться, когда ты не можешь выжать 400 или 500 фунтов на стойке для приседаний со штангой (или даже 200–300 фунтов, если вы начинающий). Трудно заставить себя нагрузить платформу для жимов ногами по максимуму и, стиснув зубы, выполнять повторение за повторением, серию за серией.

Обычные тренировки достаточно тяжелы, но, если мышцы бедра являются слабым элементом вашей мускулатуры, нам нужно подготовиться к еще большим нагрузкам. Вы заставляете себя ломать любые барьеры и ограничения, «бомбите» мышцы со всех сторон, чтобы заставить их расти и развиваться.

Многим культуристам бывает трудно доходить до полного изнеможения при тренировке ног. В конце концов, наработка на отказ со штангой весом 400 фунтов на плечах может показаться весьма опасным делом, поэтому полезно иметь рядом партнера, который страхует вас во время упражнения. Заставив себя выполнить необходимое количество приседаний, по стойте немного со штангой на плечах, затем попробуйте сделать еще одно повторение. Выталкивайте свой организм за пределы его возможностей. То же самое относится и к работе на

тренажерах для жимов ногами.

Если вы хотите иметь гигантские квадрицепсы и рельефные ягодичные мышцы, всегда задавайте себе вопрос: правда ли, что я не могу сделать больше ни одного повторения? По моему опыту, каждый раз, когда я спрашивал об этом себя или кого-то еще, он обычно мог заставить себя сделать еще одну-две попытки.

Однако, занимаясь интенсивной тренировкой квадрицепсов и ягодичных мышц, не путайте чистый энтузиазм с эффективными усилиями. Как и в любом виде тренировки в бодибилдинге, вам нужно пользоваться правильной техникой, если вы хотите добиться наилучших результатов. Помимо максимальной интенсивности упражнений, уделяйте пристальное внимание технике каждого движения и старайтесь полностью овладеть ею. Таким образом ваши усилия не пропадут впустую, а развитие нижней части тела никогда не будет отставать от верхней.

Разумеется, физические пропорции могут диктовать разные варианты тренировки. Для некоторых культуристов с короткими ногами, вроде Кейси Виатора, Майка Ментцера и Франко Коломбо, приседания со штангой являются сравнительно легким упражнением для быстрого наращивания мышечной массы. Пропорции тела дают им механическое преимущество, которое выражается в строгой технике приседаний с очень тяжелым весом. Более высокие культуристы вроде меня обычно обнаруживают, что

нижняя часть спины значительно активнее участвует в этом упражнении. Но я всегда проделывал большой объем тренировки для поясничного отдела, поэтому у меня было достаточно сил для работы с очень тяжелой штангой, несмотря на мои пропорции. В сущности, я считал классический присед со штангой своим лучшим упражнением для мышц нижней части спины. Приседание с перекрестным хватом — движение, при котором спину следует держать прямо в сочетании с обычными приседаниями, позволяет с наибольшей выгодой тренировать квадрицепсы для культуристов с моим телосложением.

Постепенно, методом проб и ошибок, я обнаружил, что могу эффективнее выполнять приседы со штангой, подкладывая под ноги низкий блок. Можете попробовать сами и убедиться, улучшит ли это ваше равновесие и общее ощущение от упражнения. Только не берите слишком высокий блок: это заставит вас наклоняться слишком далеко вперед и может привести к падению. Еще один полезный вариант — приседания со штангой на машине Смита, где гриф движется по фиксированному желобу, и вы можете не беспокоиться о том, что штанга соскользнет у вас с плеч.

Для меня образцом развития квадрицепсов всегда был Том Платц. Том не только работал с полной отдачей (он не считал, что приступил к работе, пока мышцы не начинали болеть), но и довел многие упражнения до совершенства. Вы постоянно можете видеть, как культуристы слишком расставляют ноги,

недостаточно глубоко приседают или слишком наклоняются вперед, но только не Том. Его форма была превосходной, а психическая сосредоточенность абсолютно полной. Совершенно ясно, что фантастическое развитие его квадрицепсов и икроножных мышц объясняется не только хорошей наследственностью.

ФОРМИРОВАНИЕ КВАДРИЦЕПСОВ

Для чемпионского развития бедер вам необходима массивность, форма и изоляция каждой мышцы квадрицепса: прямой мышцы бедра, медиальной широкой мышцы бедра, латеральной широкой мышцы бедра и промежуточной широкой мышцы бедра. Массивность бедер должна быть пропорциональна верхней части тела. Настоящее развитие достигается лишь с помощью тяжелых силовых упражнений, особенно приседаний со штангой и жимов ногами.

Но чтобы выигрывать соревнования, современным культуристам нужно нечто большее, чем просто размер мышц. Количество должно уравниваться качеством.

1. Полноценная форма и развитие каждой мышцы квадрицепса; изгиб внешней поверхности бедра от тазовой кости к колену; центральная V-образная

структура передней части бедра; плотность и рельефность мышц у соединения с коленом; развитие и рельефность двуглавой мышцы бедра.

2. Четкая проработка с полосчатостью и перекрестной полосчатостью отдельных пучков мышечных волокон, выступающих как на рисунке в анатомическом атласе.

3. Полная, закругленная форма бедра при виде сбоку, как если бы вы смотрели на пару круглых скобок (), с четкой изоляцией между передней частью бедра и двуглавой мышцей.

Основным упражнением для наращивания массы квадрицепсов и ягодичных мышц являются приседания со штангой. Вы можете найти это упражнение как в программе для начинающих, так и в процедурах любого профессионального культуриста. Приседание со штангой оказывает на тело комплексное механическое воздействие.



Мышцы бедра являются самой массивной группой в человеческом теле. Существует ряд упражнений для совершенствования их формы и изоляции, но для наращивания массы нет ничего лучше, чем приседания с тяжелой штангой.

*Никто не смог добиться, лучшего развития квадрицепсов, чем **Том Платц**, особенно в нижней части, где мышцы бедра соединяются с коленом.*



*Профессиональные культуристы знают, что когда вы принимаете позу на сцене, то нужно напрягать все мышцы. Хотя в этой позе **Кевин Леврон** демонстрирует мускулатуру верхней части тела, он не забывает напрягать мышцы ног.*



*Культуристы стараются развивать изоляцию между внешними мышцами и двуглавой мышцей бедра — у **Флекса Уилера** она настолько совершенна, что как будто высечена взмахом меча!*



Ли Прист — большой почитатель легендарного **Тома Платца**. Он упорно трудился, чтобы добиться такого же развития мышц бедра, как у своего кумира.



*Еще один культурист, чьи квадрицепсы одновременно массивны и необычайно рельефны, — это **Флекс Уилер**.*

Когда вы начинаете присед, бедра принимают на себя большую часть нагрузки; чем ниже вы опускаетесь, тем сильнее становится нагрузка на мышцы подколенного сухожилия, а в нижней точке движения пропорционально большая часть нагрузки приходится на ягодичные мышцы. Однако, как я уже

объяснил, приседания со штангой могут быть более или менее эффективными в зависимости от индивидуальных пропорций. Иногда для непосредственной разработки квадрицепсов лучше подходят другие упражнения, вроде приседаний со штангой перекрестным хватом.

Жимы ногами также вносят заметный вклад в построение массивных квадрицепсов и ягодичных мышц. Выпрямление ног на тренажере (экстензии для ног), изолирующие отдельные мышцы квадрицепса, не считаются упражнением для наращивания массы.

Очевидно, что вы не сможете добиться хорошей изоляции и рельефности мышц, если не будете соблюдать диету, резко уменьшающую содержание подкожного жира. Однако вам понадобится не только диета, но и детальная проработка мышц бедра такими упражнениями, как выпрямление и сгибание ног на тренажере, а также выпады со штангой. Приседания на Гакк-машине помогают добиться совершенной рельефности и плотности мышц. (Кстати, приседания и выпады со штангой до некоторой степени разрабатывают и мышцы подколенного сухожилия, вместе с упражнениями, описанными в следующем разделе.)

МЫШЦЫ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ (ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА)

Хотя еще несколько лет назад многие культуристы имели хорошо развитые мышцы передней и задней части бедра, судьи на соревнованиях уделяли не так уж много внимания мышцам подколенного сухожилия. Теперь они приобрели важное значение благодаря таким культуристам, как Том Платц, Серджио Олива и Робби Робинсон, на которых должны равняться все остальные.

Двуглавая мышца бедра играет заметную роль во многих позах. Когда вы демонстрируете грудную клетку или трицепсы сбоку, изгиб двуглавой мышцы бедра сразу же бросается в глаза при взгляде на нижнюю часть туловища. В любых задних позах мощные дельтовидные, трапецевидные и латеральные мышцы не компенсируют отрицательное впечатление от недоразвитых мышц подколенного сухожилия. Развитие и изоляция головок двуглавой мышцы бедра наряду с массивными и выпуклыми икрами необходимы для создания противовеса мускулатуре спины, плеч и рук при задней демонстрации бицепсов или латеральных мышц. В наши дни можно видеть все больше примеров "ножных бицепсов" с полосчатостью и даже перекрестной полосчатостью пучков мышечных волокон, чего практически не существовало еще 10–15 лет назад. Как это происходит в автогонках, да и почти в любом другом виде спорта, когда кто-нибудь открывает что-то новое, все остальные устремляются

следом за ним. Поэтому великолепно развитые, рельефные и четко изолированные двуглавые мышцы бедра в будущем должны стать скорее нормой, чем исключением.



"Мистер Олимпия" 1974 г. Хотя здесь я стою в расслабленной позе, но сознательно напрягаю мышцы подколенного сухожилия. В том году я был очень рад, что приложил дополнительные усилия для тренировки этой части тела.

Чем лучше развиты двуглавые мышцы бедра, тем больше ваши ноги соприкасаются в середине, даже если вы держите их слегка расставленными. Правильно развитая двуглавая мышца дает четкую линию, отделяющую заднюю часть бедра от передней при виде сбоку. Это несомненное доказательство того, что культурист добился успеха в качественной тренировке своих ног.

Основным упражнением для развития мышц подколенного сухожилия является сгибание ног на тренажере. Его можно выполнять лежа ничком на скамье (обычно двумя ногами одновременно) либо стоя, когда можно чередовать ноги для дополнительной изоляции и рельефности. Но эти мышцы играют определенную роль также при выпадах и приседаниях со штангой, особенно если вы делаете акцент на нижней половине движения.

Для полного потягивания двуглавой мышцы бедра я рекомендую становую тягу штанги с прямыми ногами и наклоны вперед со штангой на плечах. Эти упражнения предназначены главным образом для нижней части спины, но также помогают развивать заднюю часть бедер и ягодичные мышцы.

Не забывайте о том, что двуглавые мышцы бедра реагируют на различные «ударные» методы, такие, как метод сбрасывания, частичные и форсированные повторения, а также суперсерии. Чем сильнее вы «встряхиваете» эти важные мышцы, тем лучшего

развития вы можете ожидать.

ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ И ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

В программу для начинающих я включил только основные упражнения, предназначенные для работы со всеми важными элементами бедра: приседания и выпады со штангой, а также сгибание ног на тренажере. Первые два упражнения хорошо работают в сочетании друг с другом для наращивания размера и силы передней части бедер и ягодичных мышц, а последнее непосредственно воздействует на двуглавую мышцу бедра.

Но будет большой ошибкой считать, что эти упражнения предназначены исключительно для начинающих только потому, что они включены в основную программу. Независимо от вашего опыта, они имеют жизненно важное значение для того, чтобы наращивать мышцы бедра и поддерживать их форму. Помимо специализированной тренировки, при которой вы разрабатываете лишь отдельные слабые участки, вам всегда следует полагаться на эти основные движения.

В программе интенсивной тренировки вы должны выполнять приседы со штангой разными способами. К

примеру, присед со штангой перекрестным хватом вынуждает вас держать спину прямо, что меняет нагрузку на мышцы. Приседая на Гакк-машине, вы опускаетесь по всему диапазону движения, что увеличивает нагрузку на нижнюю часть бедер и помогает отделить квадрицепс от двуглавой мышцы бедра. Различные приседы атакуют мышцы бедра с разных направлений; упражнения для двуглавых мышц, такие как становая тяга штанги с прямыми ногами, позволяют вам увеличивать интенсивность нагрузки на эти мышцы.

Поскольку тренировка ног очень утомительна, психологическая подготовка является важным фактором. С самого начала вы обнаружите, что несколько упражнений, включенных в программу основной тренировки, достаточно трудны для выполнения. Но через некоторое время, когда вы станете сильнее и опытнее, даже возросшие нагрузки при интенсивных тренировках будут вам по плечу.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда вы начинаете тренироваться для соревнований, перед вами открываются новые аспекты развития: оттачивание формы мышц, полная изоляция, массивность бедер пропорционально

верхней части тела. Ваши тренировки становятся еще более изнурительными, с использованием различных вариантов «ударного» принципа.

К примеру, суперсерии при тренировке ног могут в буквальном смысле истощить ваши силы. Мышцы бедер — самые большие в человеческом теле, и когда вы делаете две серии или больше без перерыва, то усталость накатывает очень быстро, если только вы не находитесь в превосходной форме. Суперсерии можно составлять для одних и тех же мышц (к примеру, приседания со штангой и выпрямление ног на тренажере) или чередовать переднюю и заднюю часть бедра (выпады со штангой и сгибание ног на тренажере). Такая интенсивность имеет четкую цель: сделать все возможное для развития мышц бедра.

На этом уровне вам нужно быть предельно искренним по отношению к себе. Вы должны смотреть на свои бедра и беспристрастно оценивать, является ли ваше развитие хорошим, приемлемым или совершенно неудовлетворительным. Ключ к успеху заключается в своевременном определении слабых мест и коррекции недостатков.

Программа подготовки к соревнованиям должна научить вас полному контролю над развитием вашего тела. Вам нужно глубоко понимать структуру своего организма и хорошо разбираться в том, какие движения предназначены для детализации отдельных участков. Вы должны научиться точно чувствовать, где происходит наибольший эффект от таких упражнений,

как приседания на Гакк-машине или жимы ногами, а затем изменять свою программу, включая в нее те упражнения, которые лучше всего подходят для вас. Знание позволяет вам достигнуть всестороннего развития, необходимого для того, чтобы занимать высокие места на соревнованиях.

Помните о том, что все упражнения, описанные в программе подготовки к соревнованиям, имеют важное значение. Даже если вы варьируете свою программу не стоит полностью исключать из нее основные упражнения. Приседания со штангой наращивают мышечную массу, а выпрямление ног на тренажере создает форму и изоляцию мышц, но сочетание этих двух движений вместе с другими важными упражнениями позволяет вам добиться качественного развития.

Смысл подготовки к соревнованиям заключается не в том, чтобы делать больше разных упражнений или наращивать "временную интенсивность" тренировки многочисленными суперсериями. Перед соревнованиями ваши бедра должны быть чрезвычайно рельефными, с полной изоляцией отдельных мышц. Эта цель достигается сочетанием суперсерий, к примеру: выпрямление ног на тренажере плюс приседы со штангой, приседания со штангой перекрестным хватом плюс сгибание ног на тренажере, приседания на Гакк-машине плюс сгибание ног на тренажере. Ваше стремление к успеху будет подвергаться суровому испытанию на каждом сеансе

тренировки, но только так вы сможете достигнуть поставленной цели.

Я не всегда пользуюсь методом сбрасывания при тренировке мышц бедра, но он действительно хорошо работает во время подготовки к соревнованиям. Много лет назад, в поисках способа дополнительной изоляции мышц квадрицепса, я экспериментировал с методом сбрасывания на Гакк-машине; сначала нагружал тренажер так, чтобы выполнять не более 6 повторений, потом немного сбрасывал вес и делал еще 6 повторений. Таким образом, я выполнял всего 5 серий (30 повторений), после чего мои квадрицепсы были как в огне. Этот метод превосходно работал и при сгибании ног на тренажере.

Поскольку ноги обладают огромной выносливостью, продолжение серии по методу сбрасывания помогает вам полностью исчерпывать все доступные запасы мышечных волокон. Некоторые тренажеры очень полезны, когда вы тренируетесь по этому методу, поскольку вы можете быстро изменять нагрузку и разрабатывать мышцы ног до полного отказа, не опасаясь, что в конце концов не сможете контролировать вес снаряда. То же самое можно делать и во время приседаний со штангой, снимая диски с грифа, хотя это может обернуться сущей мукой для вас.

Наибольшего прогресса в тренировке мышц бедра я добился в 1971 году, когда помимо размеров работал над углубленной рельефностью и изоляцией. Я

начинал тренировку суперсерией из разгибания ног на тренажере и приседания со штангой. В первой серии я выкладывался полностью, поэтому начинал приседания уже довольно ослабевшим и усталым. Я не чувствовал под собой ног и едва мог сдвинуть с места штангу весом 315 фунтов. Но я продолжал тренироваться и вскоре мог выполнять приседания с тяжелой штангой сразу же после разгибания ног на тренажере. Мои квадрицепсы очень активно отреагировали на эту встряску. Другая хорошая суперсерия — приседания со штангой перекрестным хватом плюс сгибание ног на тренажере.





Чтобы нарастить большие мускулы, вам нужно тренироваться с большим весом. В какой-то момент, чтобы увеличить еще на дюйм, я сосредоточился на приседаниях со штангой весом 500 фунтов.



*В тот день я был особенно рад позировать для фотографа **Джона Бейлика**, но я всегда приветствую любую возможность позирования во время тренировки. После каждой серии я обычно стою перед зеркалом и напрягаю те мышцы, которые тренирую. Это позволяет добиться максимальной четкости, особенно если речь идет о мышцах бедра.*



Гора мышц? Посмотрите на невероятную гибкость Тома Платца.

Для проработки мышц бедра над коленом я всегда полагался на приседания на Гакк-машине, особенно во время тренировки перед соревнованиями. Я узнал о выгодах этого упражнения от Стива Ривза, который считал его очень полезным для накачки собственных ног.

У Тома Платца был метод истощения мышечной выносливости квадрицепсов наряду с интенсивной накачкой мышц бедра. К примеру, выполняя разгибание ног на тренажере, он делал столько полных повторений, сколько было в его силах. Затем он продолжал серию, двигая вес, насколько это было возможно — на три четверти, затем на половину и на четверть движения. В конце концов он просто лежал на тренажере, вымотанный до предела, но можно было видеть, что мышцы его ног продолжают сокращаться, двигая вес хотя бы на несколько дюймов. Он не останавливался до тех пор, пока окончательно не выбивался из сил. Это был его способ использования частичных повторений, при котором он уменьшал диапазон движения вместо того, чтобы сбрасывать вес.

Том Платц требовал от своих ног гораздо больше, чем другие культуристы, поэтому он и смог добиться лучших результатов. К примеру, он выполнял до 35 приседаний со штангой весом 315 фунтов, делал еще

25 повторений после минутного отдыха, затем несколько серий изнуряющих упражнений на выпрямление и сгибание ног, приседание с перекрестным хватом и жимов ногами, затем подвергал свои икры жесточайшим нагрузкам и, наконец, выходил на улицу и проезжал еще 20 миль на велосипеде, чтобы завершить сеанс тренировки.

Это лишь некоторые методы, которыми пользуются чемпионы по бодибилдингу. Развитие качественной мускулатуры бедер — это результат изнурительных тренировок, хорошего знания техники и применения всевозможных методик для повышения интенсивности. К примеру, форсированные повторения при выпрямлении или сгибании ног, Гакк-приседах или приседах на машине Смита более безопасны, чем при работе со свободным весом. Скользящие серии для приседаний со штангой (8–9 серий в ходе одного сеанса) или метод предварительного истощения квадрицепсов на тренажере для выпрямления ног и немедленный переход к приседаниям со штангой — вот что позволяет вам действительно «разбомбить» свои бедра. Для полного развития необходимо сочетание мужества, техники и воображения.

Еще одна вещь, к которой стремятся все культуристы, — это, разумеется, размеры и массивность бедер. Я помню время, когда мое общее развитие находилось на высоком уровне, но при этом мне не хватало массивности. Тогда я включил в процедуры для ног массу приседов с большим весом и

стал практиковать приседания на 1/2 движения. Такая техника позволяет вам работать с огромным весом, но без реальной опасности травмировать колени. Когда вы стараетесь нарастить массу, вам нужно тренироваться в соответствии с основными принципами силовой тренировки: меньше серий и повторений, больше отдыха между сериями, но при значительном увеличении веса. Полные приседы, половинные приседы и приседы с перекрестным хватом — вот основные силовые упражнения. Вы также можете использовать жимы ногами с очень большой нагрузкой в качестве упражнения для наращивания общей массы и силы квадрицепсов.

ПОТЯГИВАНИЕ И НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦ

Когда вы видите культуристов, которые шатаются от усталости на соревнованиях, следует знать, что первыми обычно начинают отказывать мышцы ног. Это огромные, сильные мышцы, и нужен огромный опыт, чтобы развить выносливость, необходимую для многочасового позирования на сцене.

Постоянная практика позирования и напряжения мышц ног во время тренировки помогает создать максимальную изоляцию и полосчатость отдельных пучков мышечных волокон, которую все чаще можно

видеть у современных культуристов. Однако чем чаще вы сокращаете эти крупные мышцы, тем больше они укорачиваются, поэтому важно снова удлинять их потягивающими движениями. Практически все чемпионы регулярно занимаются потягиванием, что позволяет им сохранять гибкость, несмотря на фантастические размеры и массу ног. Если снова взять в качестве примера Тома Платца, то он 15 минут занимается растяжкой перед тренировкой ног, а потом выполняет еще один сеанс потягивания.

Но вы можете потягивать мышцы и в процессе тренировки, если будете включать в программу необходимые упражнения. К примеру, становая тяга с прямыми ногами или наклоны вперед со штангой на плечах потягивают двуглавую мышцу бедра после сгибания ног на тренажере.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Поскольку мышцы бедра очень большие и сложные, практически любой культурист обнаруживает слабые места в их развитии на том или ином этапе своей карьеры. Необходимо анализировать суть проблемы и знать, какие методы и упражнения годятся для ее корректировки.



Когда я впервые вышел на сцену соревнований, ноги были моим слабым местом, но после упорной работы и тренировки квадрицепсов в соответствии с принципом приоритета уже к началу 1970-х годов мышцы ног не представляли для меня проблему.

В общем и целом я рекомендую тренировку ног в соответствии с принципом приоритета. Как и в случае с другими мышцами, для наибольшей эффективности

лучше всего тренировать их, когда вы еще свежи и полны сил. Важно также иметь хорошего партнера, который подталкивает вас к пределам выносливости и всегда находится рядом, когда вы нуждаетесь в помощи. Для конкретных проблемных участков я рекомендую следующие упражнения:

Нижняя часть бедра

Поскольку нижняя часть бедра напрягается сильнее всего, когда колено полностью согнуто, здесь я рекомендую упражнения на три четверти движения, когда вы опускаетесь вниз до конца, но выпрямляетесь не полностью.

Приседания со штангой, приседания на Гакк-машине и жимы ногами.

Выпрямление ног на тренажере (вы опускаете ноги до конца и выпрямляете их до того момента, когда мышцы нижней части бедра работают с наибольшей интенсивностью).

Верхняя часть бедра

Приседания со штангой перекрестным хватом.

Приседания на Гакк-машине.

Любые приседания со штангой или жимы ногами в положении носками вперед, ноги вместе.

Тренажеры и движения, предназначенные для тренировки отводящих мышц бедра.

Внутренняя часть бедра

Выпады со штангой — очень ценное упражнение для развития мышц внутренней части бедра.

Становая тяга штанги с прямыми ногами.

Любые приседания со штангой или жимы ногами в положении носками врозь со сравнительно широко расставленными ногами.

Тренажеры и движения, предназначенные для тренировки приводящих мышц бедра.

Передний изгиб бедра

Приседания на Гакк-машине с подкладыванием низкого блока под пятки для усиления нагрузки на квадрицепсы.

Сисси-приседы.

Для развития мышц бедра очень важно изменять положение ног при различных движениях.

Для общего развития

Ноги на ширине плеч, носки немного врозь.



Для развития внешней части бедра (особенно латеральной широкой мышцы бедра)

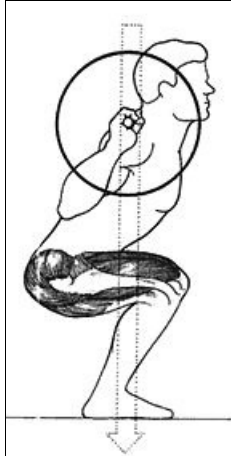
Ноги вместе, носки вперед.



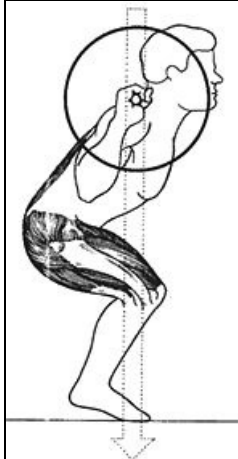
Для развития внутренней части бедра (приводящие мышцы), а также передней части с акцентом на промежуточную широкую мышцу бедра

Ноги сравнительно широко расставлены, носки смотрят врозь.





Для наибольшей эффективности приседаний со штангой гриф должен находиться прямо над вашими ногами. Когда вы сгибаете колени и опускаетесь, следите за тем, чтобы ваша голова была поднята, и держите спину прямой. Это выводит из движения мышцы нижней части спины, и нагружает ноги и ягодичные мышцы.



Если вы выносите голову и верхнюю часть туловища вперед, как показано здесь, то подвергаете дополнительной нагрузке нижнюю часть спины и снимаете нагрузку с бедер, где она действительно необходима. Эта ошибка чаще встречается у длинноногих культуристов.

Упражнения для ног

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ

Цель упражнения: *Наращивание силы и мышечной массы ног, особенно бедер.* Полные приседы являются одним из традиционных упражнений для нижней части тела и служат преимущественно для развития всех четырех головок квадрицепса.

Выполнение: (1) Подойдя к стойке, заведите плечи под штангу, возьмитесь за гриф для равновесия, затем выпрямитесь, чтобы снять штангу со стойки, и отойдите в сторону. Движение следует выполнять плотно упершись ступнями в пол или на низком блоке для опоры. (2) Подняв голову и держа спину прямо, согните ноги в коленях и опускайтесь до тех пор, пока ваши бедра не окажутся ниже линии, параллельной полу. Затем плавно вернитесь в исходное положение.

В этом упражнении важно опускаться ниже параллельной линии, особенно когда вы еще учитесь, чтобы развивать силу по всему диапазону движения. Если вы не опускаетесь достаточно низко с самого начала, то можете причинить себе травму впоследствии, при работе с более тяжелым весом. Положение ног до некоторой степени определяет нагрузку на мышцы бедра: сравнительно широкая

стойка больше нагружает внутреннюю часть бедер, а узкая стойка — внешнюю часть. Положение носками врозь также усиливает нагрузку на внутреннюю часть бедер. Основная стойка — ноги на ширине плеч, носки развернуты немного наружу.

ТЯЖЕЛЫЕ ПРИСЕДЫ

Техника приседаний со штангой может заметно меняться в зависимости от ваших физических пропорций. Когда я выполняю тяжелые приседы, то из-за моего роста мне приходится далеко наклоняться вперед, что подвергает дополнительной нагрузке нижнюю часть спины. В идеале вы должны выполнять приседы с абсолютно прямой спиной. Таким культуристам, как Франко Коломбо и Том Платц, не составляет труда делать это. Когда они приседают, гриф штанги и копчик находятся примерно на одной линии, а у меня штанга вынесена вперед, а копчик приподнят. Я всегда включал в свои процедуры много приседаний с перекрестным хватом, чтобы квадрицепсы получали достаточную нагрузку при работе с прямой спиной.



ПОЛУПРИСЕДЫ

Цель упражнения: *Развитие дополнительной массы и силы бедер.*

Выполнение: Это упражнение делается так же, как обычные приседания со штангой, но вы опускаетесь лишь наполовину, что позволяет работать

с большим весом.



Том Платц

МАШИННЫЕ ПРИСЕДЫ

Цель упражнения: Развитие квадрицепсов.

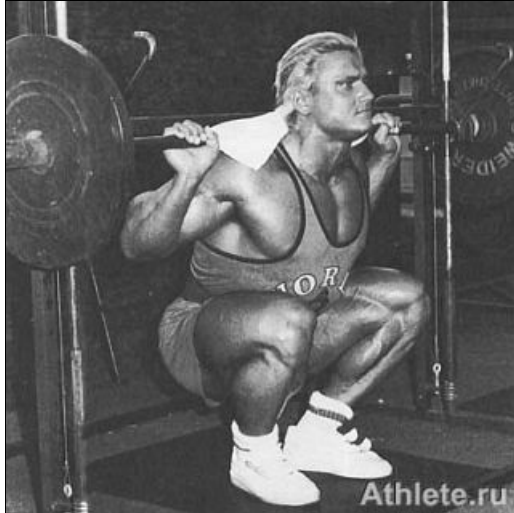
Выполняя приседания со штангой на тренажере,

вы можете интенсивно разрабатывать мышцы бедра, подвергая меньшей нагрузке колени и нижнюю часть спины. Есть ряд тренажеров, имитирующих движение со свободным весом. В них используются разнообразные способы, чтобы создать сопротивление, включая противовесы, трение и даже давление воздуха. Лично я всегда предпочитал приседания со штангой на машине Смита.

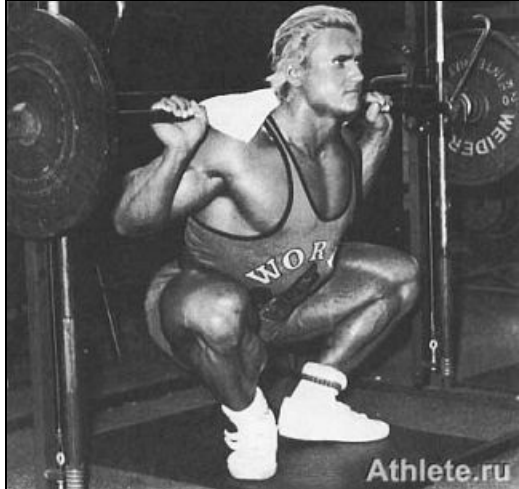
Выполнение: (1) Заведите плечи под гриф штанги и выпрямитесь. Положение ног определяется тем, какую часть бедер вы хотите разрабатывать с наибольшей интенсивностью (см. выше).



(2) Согните ноги в коленях и приседайте до тех пор, пока ваши бедра не опустятся ниже линии, параллельной полу, затем вернитесь в исходное положение.



Стойка носками врозь помогает развивать внутреннюю часть бедер. Балансировка штанги в этом положении бывает затруднительной, но на машине Смита это не представляет проблемы. Если носки направлены вперед, это помогает изолировать квадрицепс, особенно нижнюю область возле колена, и минимизирует нагрузку на поясницу, поскольку вам вообще не нужно наклоняться вперед.



Приседания на машине Смита — положение носками врозь.



Приседания на машине Смита — положение носками вперед.



Бинтование коленей для тяжелых приседов повышает гидростатическое давление в коленных суставах и помогает предотвратить травму связок или сухожилий.

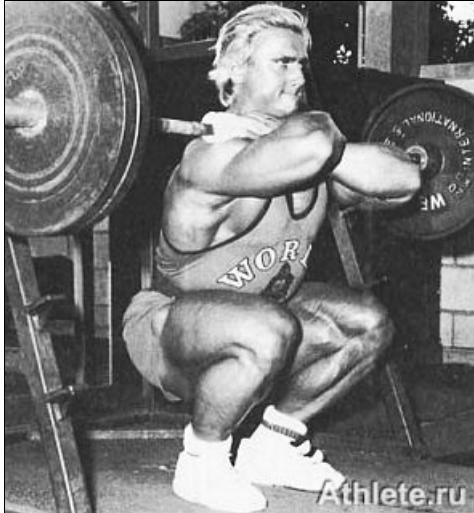
ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ ПЕРЕКРЕСТНЫМ ХВАТОМ

Цель упражнения: *Разработка мышц ног, с особым акцентом на мышцах бедра.* Приседания с перекрестным хватом помогают развить внешнюю линию квадрицепсов.

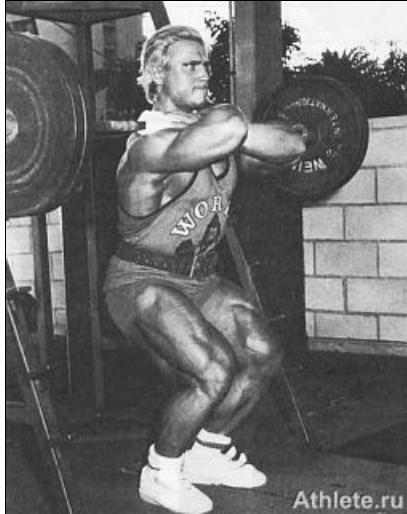
Выполнение: (1) Подойдите к стойке, заведите плечи под гриф штанги. Затем, удерживая локти в поднятом положении, скрестите руки перед собой, возьмитесь за гриф и снимите штангу со стойки. Отступите в сторону и слегка расставьте ноги для равновесия. Мне легче выполнять это упражнение, если я стою на низком блоке.



(2) Согните ноги в коленях, удерживая голову поднятой, и приседайте с прямой спиной, пока ваши бедра не опустятся ниже линии, параллельной полу. Затем вернитесь в исходное положение.



Это упражнение нужно выполнять медленно и со строгой техникой, не забывая держать спину прямой. По возможности выполняйте любые приседы со штангой перед зеркалом, чтобы следить за положением спины.



Половинные приседы с перекрестным хватом, выполняются так же, как обычные приседания, но вы опускаетесь лишь на половину движения.

СИССИ-ПРИСЕДЫ

Цель упражнения: *Изоляция нижней части*

квадрицепса. Хотя это упражнение называется приседом, по способу воздействия на мышцы ног оно очень сходно с выпрямлением ног на тренажере. Вы ощущаете мощную нагрузку в том месте, где квадрицепс соединяется с коленом.

Выполнение: (1) Встаньте прямо, расставив ноги на несколько дюймов, и возьмитесь за скамью или другой предмет для равновесия.



(2) Согните ноги в коленях, поднимитесь на носки и

Начинайте опускаться, выставив колени вперед и откинув голову и плечи назад.



(3) Опуститесь так низко, как это возможно, пока ваши ягодицы практически не соприкоснутся с пятками. Потяните мышцы бедра и задержитесь в нижней точке движения, затем вернитесь в исходное положение. Напрягите мышцы бедра перед следующим приседом для их максимальной изоляции и развития.



Название упражнения происходит от персонажа греческих мифов Сисифа (Сизифа), после смерти наказанного богами и обреченного вечно вкатывать на гору тяжелый камень, который затем срывался вниз, и работу приходилось начинать сначала. (Прим. пер.)

ЖИМЫ НОГАМИ

Цель упражнения: *Наращивание массы бедер.*

Недостаток приседаний со штангой заключается в дополнительной нагрузке на нижнюю часть спины. Жимы ногами на тренажере позволяют вам работать с очень большим весом.

Выполнение: (1) Займите исходное положение на тренажере для жимов ногами и упритесь ступнями в нижнюю опору. Согните ноги в коленях и опустите вес как можно ниже, подводя колени к плечам.



(2) Выжимайте вес, пока ваши ноги не выпрямятся полностью. Не заводите привычку толкать коленями (это повышает риск травмы) или скрещивать руки на груди (это уменьшает диапазон движения).



Кевин Леврон

ВАРИАНТЫ ЖИМОВ НОГАМИ

Существует ряд других тренажеров, на которых можно выполнять жимы ногами. В некоторых из них движение происходит под углом, в других — по горизонтали. Независимо от типа тренажера, упражнение следует выполнять сходным образом, максимально приближая колени к плечам.



Том Платц выполняет жимы ногами на наклонной скамье в положении носками врозь.

ПРИСЕДАНИЯ НА ГАКК-МАШИНЕ

Цель упражнения: Развитие нижней области бедра.

Выполнение: (1) В зависимости от устройства тренажера либо подведите плечи под верхние упоры, либо возьмитесь за рукоятки. Держите ноги вместе, носки немного врозь.



(2) Отожмитесь ногами и поднимите механизм, остановившись в тот момент, когда механизм полностью распрямится; это создает постоянную нагрузку на мышцы бедра. Согните ноги в коленях и опуститесь вниз до конца. При этом ваши ноги должны быть согнуты под значительно более острым углом, чем во время обычных приседаний со штангой.



Ли Прист

(3) В конце серии, когда вы начинаете уставать, опускайтесь до конца, но при жиме ногами сгибайте спину и отрывайте бедра от тренажера, не полностью выпрямляя ноги. Это акцентирует изоляцию между двуглавой мышцей бедра и квадрицепсом.

ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ

Цель упражнения: *Развитие передней части бедра и ягодичных мышц.*

Выполнение: (1) Встаньте прямо со штангой на плечах, ноги вместе.



(2) Подняв голову, держа спину прямо и немного выпятив грудь, сделайте шаг вперед, согните одну ногу в колене и вытяните другую ногу назад, чтобы она опустилась почти до пола. Шаг должен быть достаточно длинным, чтобы отставленная нога распрямилась практически во всю длину. Затем вернитесь в исходное положение одним мощным и решительным движением. Шагните вперед другой ногой и повторите движение. Можно выполнять все повторения сначала для одной ноги, а потом переключиться на другую, либо чередовать ноги до конца серии.



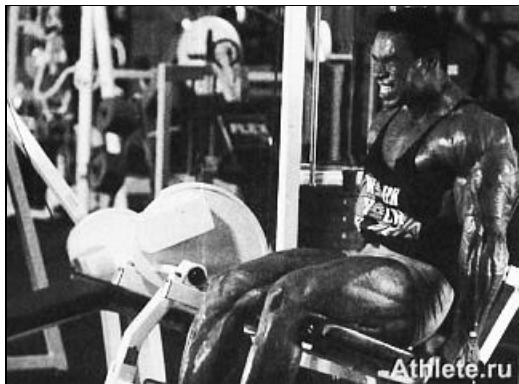
ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: Развитие формы и рельефности передней части бедра.

Экстензии ног на тренажере специально предназначены для создания глубокой изоляции мышц

без уменьшения их размера, особенно области вокруг колена.

Выполнение: (1) Опуститесь на сиденье тренажера и заведите щиколотки под рычаг механизма.



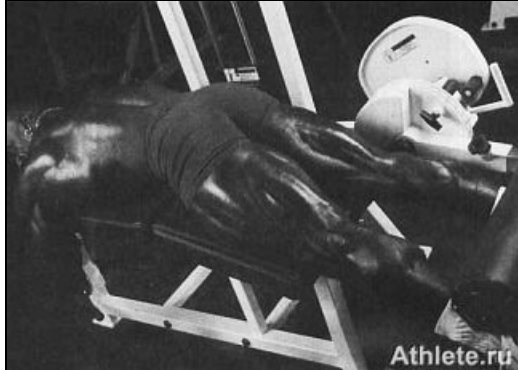
(2) Выпрямите ноги (не отрывайтесь от сиденья, помогая себе другими группами мышц). Зафиксируйте это положение, чтобы добиться максимального сокращения квадрицепсов, затем опустите рычаг, согнув ноги в коленях и потянув мышцы бедра. Чтобы всегда выпрямлять ноги полностью, попросите партнера держать руку на том уровне, где ваши ноги должны коснуться ее в верхней точке движения.



СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Цель упражнения: Развитие мышц подколенного сухожилия (задней части бедра).

Выполнение: (1) Лягте лицом вниз на скамью тренажера и заведите щиколотки под рычаг механизма. Ваши ноги должны быть полностью выпрямлены.



(2) Лежа ничком на скамье, согните ноги так далеко, как это возможно, до полного сокращения двуглавых мышц бедра. Затем медленно опустите рычаг в исходное положение. Держитесь за ножки скамьи, чтобы не отрывать туловище от нее во время подъема рычага. Это упражнение следует выполнять со строгой техникой и в полном диапазоне движения.



Уилли Сталлинс

СГИБАНИЕ НОГ НА ТРЕНАЖЕРЕ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Цель упражнения: Развитие двуглавой мышцы бедра. Работая в положении стоя, вы можете тренировать ноги попеременно и еще лучше изолировать двуглавую мышцу бедра.

Выполнение: (1) Встаньте на тренажере и заведите одну щиколотку под рычаг механизма.



(2) Удерживая туловище неподвижно, согните ногу в колене, как можно больше подняв рычаг механизма. Затем медленно опустите рычаг, разогнув ногу. Закончив серию для одной ноги, повторите упражнение другой ногой. Движение должно быть плавным, без рывков.



СТАНОВАЯ ТЯГА ШТАНГИ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ

Цель упражнения: *Разработка мышц подколенного сухожилия с дополнительной нагрузкой на ягодичные мышцы и нижнюю часть спины.*

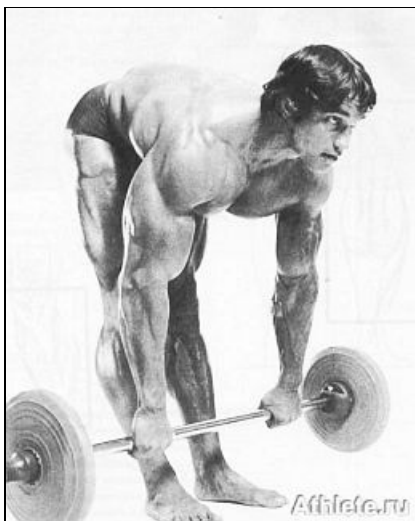
Выполнение: (1) Возьмите легкую штангу и

займите исходное положение, как при выполнении обычной становой тяги для тренировки мышц спины.



(2) Наклонитесь вперед от пояса, не сгибая ноги в коленях и держа штангу на выпрямленных руках, пока ваше туловище не будет параллельно полу. Выпрямитесь, расправьте плечи и немного прогнитесь, чтобы мышцы-разгибатели в нижней части спины могли полностью сократиться. Без помощи ног, в отличие от обычной становой тяги, вы можете работать лишь с гораздо меньшим весом. Если вы пользуетесь штангой

олимпийского типа, лучше встать на блок или низкую скамью, чтобы вы могли опускать вес как можно ниже, не прикасаясь дисками к полу и не выгибая спину.



ИКРЫ. МЫШЦЫ ГОЛЕНИ

МЫШЦЫ ГОЛЕНИ

Камбаловидная мышца: более крупная и глубоко залегающая плоская мышца треугольной формы, прикрепленная к малой берцовой кости.

Основная функция: сгибание и супинация стопы.

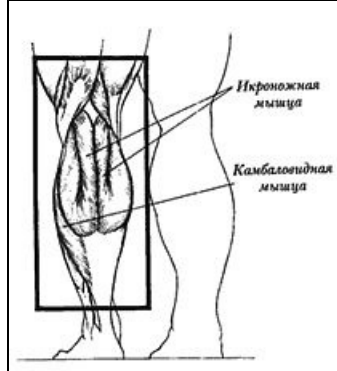
Икроножная мышца имеет две головки, одна из которых соединяется с латеральным, а другая — с медиальным аспектом бедренной кости. Обе головки залегают выше камбаловидной мышцы и соединяются с ней в районе ахиллова сухожилия, прикрепленного к пяточной кости.

Основная функция: сгибание и супинация стопы.

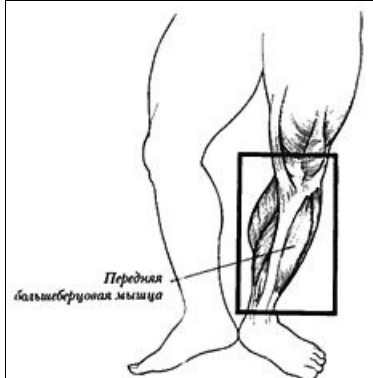
Передняя большеберцовая мышца, расположенная на передней части голени вдоль большеберцовой кости.

Основная функция: сгибание и супинация стопы.









ТРЕНИРОВКА МЫШЦ ГОЛЕНИ

Икры, наряду с дельтовидными мышцами и мышцами брюшного пресса, являются очень эстетичным элементом телосложения. Хорошо развитые икры замечательно выглядят на пляже и теннисном корте, как и на сцене соревнований. Более того, выдающееся развитие икроножных мышц исторически ассоциировалось с идеальным мужским телосложением. Огромные дельтоиды, скульптурные мышцы брюшного пресса и мощные икры были теми качествами, которые греческие скульпторы воплотили

В классических образах воинов и атлетов.



Кевин Леврон, Дориан Йейтс, Шоун Рэй и Крис Кормье на конкурсе "Мистер Олимпия" 1995 года. Как бы превосходно не выглядела мускулатура их спины и плечевого пояса, без хорошо развитых икроножных мышц общее впечатление оказалось бы гораздо более бледным.

По сути дела развитие икроножных мышц должно соответствовать развитию бицепсов. Если окружность ваших икр меньше, чем окружность бицепсов, то они нуждаются в усиленном внимании. (Единственным исключением из этого правила является Крис Дикерсон, у которого икры от природы всегда были больше, чем бицепсы.)

Икры считаются наиболее трудной для тренировки группой мышц в человеческом теле. Тем не менее они реагируют на тренировку точно так же, как и остальные мышцы, — просто следует помнить о том, что их нужно тренировать под самыми разными углами и очень большим весом.

Подумайте о том, что происходит, когда вы идете или бежите: ваши ступни и голени поворачиваются под разными углами, вы отталкиваетесь от земли, внезапно останавливаетесь, поворачиваете и меняете направление движения. Вы поднимаетесь вверх, спускаетесь вниз, и при каждом из этих движений икроножные мышцы несут вес вашего тела. Они поднимают вас на носки, опускают на пятки и помогают поворачивать ногу.

До начала тренировок вместе с Регом Парком у меня были проблемы с размером икр. Я выполнял подъемы на тренажере для икроножных мышц, но Рег работал с весом в 1000 фунтов! Он указал на то, что каждая икроножная мышца может спокойно поддерживать мой вес (250 фунтов), поэтому 500 фунтов фактически было «нормальным» весом для них. Тренируясь с весом 500 фунтов, я фактически не подвергал свои икры дополнительной нагрузке.



Рег Парк

Основным упражнением для наращивания мышц голени являются подъемы на икроножном тренажере в положении стоя, и здесь дополнительный вес имеет очень важное значение. Это упражнение вместе с подъемами «осликом» разрабатывает как икроножную, так и камбаловидную мышцу. Подъемы на тренажере в положении сидя больше нацелены на разработку камбаловидной мышцы.

Многие культуристы занимаются тренировкой мышц голени в качестве дополнения к основной процедуре. До или после своего обычного сеанса они уделяют икрам примерно 10 минут — гораздо меньше, чем любой другой части тела. А потом они жалуются, что их икроножные мышцы плохо реагируют на нагрузку.

По-моему, мышцы голени заслуживают ничуть не меньшего внимания, чем остальные. Поскольку они предназначены для постоянной работы и способны к быстрому восстановлению, я тренирую их от 30 до 45 минут в день. Я также пользуюсь упражнениями, специально предназначенными для разработки каждого участка икроножных мышц: верхнего и нижнего отдела, внешней и внутренней части.

Икры самой природой предназначены для тяжелой работы, поэтому вы можете заставить их расти только постоянными встрясками с использованием всевозможных методов и принципов интенсивности. К примеру, выполняя подъемы «осликом», я часто начинал упражнение с тремя 220-фунтовыми культуристами, сидевшими у меня на спине. Я продолжал серию до отказа, потом один из них слезал со спины, и я продолжал работу, пока мышцы не начинали гореть как в огне. В конце концов я завершал серию, работая лишь с весом собственного тела, хотя и это было уже почти не под силу.

Еще один ударный метод состоит в использовании частичных повторений. Примерно одна четверть моих

тренировок для мышц голени включала половинные и еще меньшие движения с очень большим весом, что подвергает икроножные мышцы громадной нагрузке. Вообще-то вы можете использовать практически любые методики интенсивности, описанные в этой книге, для развития икр: скользящие серии, метод отдых/пауза, форсированные повторения, взводную систему, суперсерии и так далее. Чем чаще вы подвергаете икры неожиданной стимуляции, тем лучше они будут развиваться.

Однажды, когда я выполнял упражнение на икрономном тренажере, ко мне подошел молодой культурист и сказал, как он восхищен развитием моих икр. "Твои могут быть не хуже, — сказал я, — если ты готов заплатить цену". Он озадаченно спросил, что я имею в виду. "Такие икры будут стоить тебе 500 часов тренировок, — сказал я. — Но за меньшую цену ты их не получишь".

Если проанализировать эту цифру, то вы получите: 500 часов равно более 660 45-минутных тренировок для икроножных мышц. Разделив 660 тренировок на 4 раза в неделю, получаем примерно 165 недель, или более трех лет. Поэтому, если вы не одарены от природы, как Крис Дикерсон, и не родились на свет с великолепными икрами, для их «строительства» потребуется минимум три года суровых тренировок.

Даже с учетом этих усилий нет никакой гарантии, что икры будут предметом вашей особенной гордости. Однако я уверен, что культуристы, способные

сформировать мускулатуру другие частей тела, смогут заставить свои икры отреагировать на процедуры, которые я описываю далее в этой главе.

ПОТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ГОЛЕНИ

Чтобы добиться полного сокращения мышцы, сначала нужно как следует потянуть ее. По отношению к икрам это означает, что вы отрабатываете движение по всей амплитуде и опускаете пятки как можно ниже, прежде чем подняться на носки для сокращения мышц.

Том Платц довел этот метод до крайности: он обычно просил партнера садиться на край икроножного тренажера для упражнений сидя, чтобы опускать пятки ниже обычного и потягивать икры до предела (другие культуристы должны с величайшей осторожностью подходить к копированию таких вещей). Том пользуется принципом, который я открыл для себя еще много лет назад: чем больше диапазон движения, чем сильнее потягивание и сокращение мышцы, тем лучше она развивается. Этот принцип имеет особенно большую ценность при тренировке икроножных мышц, поскольку наше нормальное использование икр, когда мы ходим или бегаем, подразумевает их работу лишь в средней части движения.

Мне нравится пользоваться блоком для работы на

икроножном тренажере в положении стоя, достаточно высоким, чтобы пятки прикасались к полу в нижней точке движения. Таким образом, я всегда знаю, что смогу как следует потянуть мышцы во время упражнения.

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Когда вы начинаете тренировку икроножных мышц, то обычно не можете работать с такими большими отягощениями, о которых я недавно говорил. Нетренированные икроножные мышцы имеют значительную диспропорцию по "кривой силы". Они поддерживают вес вашего тела на протяжении всей жизни, но вы очень редко заставляете их работать в крайних положениях: при максимальном потягивании и максимальном сокращении.

Поэтому когда вы начинаете работать на икроножном тренажере, то обычно оказывается, что вы очень сильны в средней части движения, но очень слабы в начале и в конце движения. Поэтому первые несколько месяцев тренировок нужно посвятить наращиванию силы и массы мышц, с акцентом на полное сокращение и полное растяжение, чтобы добиться определенного равновесия на "кривой силы". На этой стадии вы начинаете увеличивать отягощение

и работаете с полным диапазоном движения.

Тем не менее сила икроножных мышц в средней части движения по-прежнему остается непропорционально большой из-за механических факторов, поэтому я с самого начала советую включить в программу частичные повторения. Таким образом вы сможете работать с огромным весом и полностью нагружать мышцы.

В основной программе я ограничил тренировку для мышц голени четырьмя сериями по 15 повторений подъемов на носки на икроножном тренажере 3 раза в неделю. Сосредоточьтесь на этом и учитесь правильно выполнять упражнение.

1. Проходите движение по всей амплитуде, от полного растяжения в нижней части до полного сокращения в верхней части.

2. Пользуйтесь достаточно высоким блоком, чтобы как можно ниже опускать пятки во время упражнения.

3. Соблюдайте строгую технику движения. Не сгибайте колени и поднимайте вес только с помощью икроножных мышц, без участия мышц бедра.

4. Пользуйтесь «обычным» положением ног (носки смотрят вперед) для равномерной нагрузки на икроножные мышцы.

5. Не сокращайте тренировку для мышц голени, чтобы побыстрее перейти к чему-то еще. Не торопитесь. Разрабатывайте эти мышцы с такой же энергией и сосредоточенностью, как и любую другую часть тела.

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ И ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

В программах более высокого уровня я рекомендую тренировать мышцы голени шесть раз в неделю. Мне приходилось слышать, что такие нагрузки приводят к перетренировке, но когда я разговариваю с культуристами, которые могут похвастаться самыми лучшими икрами, то обычно обнаруживаю, что они тренируют их шесть раз в неделю или еще чаще.

Я включил в программу интенсивной тренировки подъемы «осликом» и подъемы на икроножном тренажере в положении сидя наряду с основным упражнением для наращивания массы и силы мышц — подъемами на икроножном тренажере в положении стоя. Подъемы в положении сидя предназначены для камбаловидной мышцы, покрывающей нижнюю часть икры и сужающейся по направлению к щиколотке, а подъемы «осликом» позволяют выполнять повторения со строгой техникой и с нагрузкой на нижнюю часть спины, а не на плечи.

Подъемы «осликом» оставляют ощущение глубокой проработки, не похожее на любое другое упражнение для икроножных мышц. Это не просто накачка, а испытание на выносливость для всех

мышечных волокон. Еще мне нравится, что в согнутом положении вы можете потянуть мышцы еще сильнее, чем обычно.

В программе подготовки к соревнованиям появляются два новых упражнения: фронтальные подъемы для развития передней большеберцовой мышцы и попеременные подъемы на икроножном тренажере, помогающие изолировать мышцы каждой голени. Кроме того, вы приступаете к работе по формированию всей области икр, изменяя положение носков ног во время упражнения.

Как я уже говорил, большинство культуристов, имеющих проблемы с икроножными мышцами, просто тренируют их с недостаточной интенсивностью или отягощением. Когда вы готовитесь к соревнованиям, в программу входит от 9 до 15 серий для икр. Если вы правильно выполняете этот объем тренировки, то ваши мышцы будут вынуждены расти и развиваться. Но вы можете сделать кое-что еще: учитесь вносить изменения в свою программу, чтобы постоянно стимулировать икры и подвергать их неожиданным нагрузкам.

В конце 60 — начале 70-х годов я стал изменять свои процедуры для икроножных мышц. Я приходил в гимнастический зал и выполнял подъемы «осликом» (5 серий по 10 повторений), подъемы в положении стоя (5 серий по 10 повторений), подъемы в положении сидя (5 серий по 10 повторений), жимы стопами (5 серий по 10 повторений) и, наконец, попеременные подъемы,

чтобы довести до кондиции свою левую икру: в то время ее окружность составляла 19,5 дюйма, а правой — ровно 20 дюймов. На следующий день я начинал с подъемов сидя, а потом переходил к подъемам стоя или «осликом» — идея заключалась в том, чтобы как можно чаще подвергать икры незнакомым и неожиданным нагрузкам. Иногда я делал 20 повторений между 10 или включал в упражнение больше пяти серий. Бывали дни, когда я выполнял более 40 серий для икроножных мышц, причем только 10 из них с полным диапазоном движения, а остальные с частичным.

Кроме того, я пользовался всевозможными разновидностями ударного принципа, от метода сбрасывания до форсированных повторений. После каждого упражнения я потягивал мышцы, заставляя их постоянно работать.

Подъемы на носки с весом 1000 фунтов могут показаться недостижимой целью, если вы пока что работаете с весом 450 фунтов. Но путь к достижению цели, как и во многих других вещах в бодибилдинге, лежит через постепенное увеличение нагрузки. Попробуйте увеличивать вес на 50 фунтов в месяц. Это дает связкам и сухожилиям достаточно времени, чтобы адаптироваться и стать сильнее вместе с икроножными мышцами.

Еще одна хорошая идея — выбрать вес на 50 или 100 фунтов больше, чем тот, с которым вы привыкли работать, и в конце тренировки для икроножных мышц

попробовать 3–4 повторения с увеличенной нагрузкой. Это приучает другие части тела (спину, бедра и ахилловы сухожилия) к работе с новым весом. Кроме того, вы психологически готовитесь к возросшим нагрузкам, поэтому они не испугают вас, когда вы перейдете на новый уровень тренировок.

Иногда, тренируя икры специально для соревнований, вы можете обнаружить, что работа с более легким весом тоже имеет свои преимущества. Когда вы увеличиваете число повторений и уделяете особое внимание полному сокращению икроножных мышц, это делает их более четкими и рельефными. Кен Уоллер — обладатель, пожалуй, самых больших икроножных мышц в мире — любит работать с большим отягощением для подъемов стоя, но добивается гораздо лучших результатов, когда работает с более легким весом (300 фунтов) при подъемах сидя. Разумеется, это не способ для наращивания мышечной массы, но когда культурист достигает определенного уровня развития, он сам может выбирать, что лучше для него.

Интенсивная тренировка подразумевает разработку икр под всевозможными углами (носки внутрь и носки врозь в положениях сидя и стоя) для развития икроножной и камбаловидной мышцы, а также специальные упражнения, предназначенные для большеберцовой мышцы, расположенной в передней части голени.

Старайтесь извлекать выгоду из мелочей, строго

соблюдая технику упражнений и выбирая обувь, которая дает ноге хорошую опору. Учитесь психологической подготовке к соревнованиям и усиливайте свою мотивацию — к примеру, повесьте на стену фотографию с изображением чемпионских икр или работы на икроножном тренажере.

Еще одной методикой, которой я пользовался для тренировки икроножных мышц, были суперсерии. К примеру, я начинал тренировку серией подъемов в положении сидя, затем немедленно переходил к тренажеру для жимов стопами и выполнял серию, также предназначенную для разработки нижнего отдела икр. Иногда я пользовался методом скользящих серий — скажем, серия подтягиваний на перекладине для мышц спины, а затем серия подъемов на икроножном тренажере. После нескольких упражнений для спины я снова выполнял одну серию для икр. Таким образом, к концу тренировки для других частей тела на моем счету было уже 8 серий для икр, и я мог приступить к их тренировке с хорошим заделом. Это очень полезно когда вы устаете и не можете тренироваться с прежней интенсивностью.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Вы можете обнаружить, что ваши икры

развиваются непропорционально: определенные участки отстают от других. Здесь нужно пользоваться обычным подходом и выбирать специфические упражнения для корректировки слабых мест.

Нижняя часть икр

Выполняйте дополнительные серии подъемов в положении сидя для развития камбаловидной мышцы. Это придает мышце характерный V-образный вид у ахиллова сухожилия.

Слегка сгибайте колени при подъемах стоя, чтобы вовлечь в движение нижнюю часть икр. Это работает особенно хорошо, если вы выполняете частичные повторения в нижнем диапазоне движения, когда пятки почти касаются пола.

Верхняя часть икр

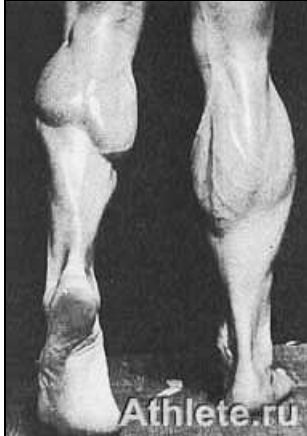
Подъемы стоя с акцентом на верхней части движения, особенно когда вы удерживаете полное сокращение мышцы.

Внутренняя часть икр

Выполняйте серии упражнений для икр в положении носками врозь.

Внешняя часть икр

Подъемы стоя в положении носками внутрь.



О таком развитии мышц голени, как у **Кена Уоллера**, многим другим культуристам приходится только мечтать. Икроножная мышца, лежащая над плоской, треугольной камбаловидной мышцей, массивная и рельефная вплоть до лодыжки.



За такие икры, как у меня, нужно заплатить определенную цену — минимум 500 часов интенсивных, сосредоточенных, иногда мучительных тренировок.

Одна икра меньше другой

Добавьте две дополнительные серии подъемов для меньшей икры. Это могут быть подъемы стоя на одной ноге с гантелью в руке, чтобы увеличить нагрузку на нижнюю часть икры. Фактически большинство упражнений для мышц голени можно приспособить для движения одной ногой. Следите за тем, чтобы вес был

достаточно большим для стимуляции «отстающей» мышцы.

Передняя часть голени

Развитие передней большеберцовой мышцы создает изоляцию, при которой ваши икры выглядят очень широкими даже спереди. Выполнение обратных подъемов позволяет добиться этого эффекта. Упражнение помогает изолировать внешнюю сторону голени от внутренней и создает визуальную ширину, которой нельзя добиться одним лишь размером икроножных мышц. Передняя большеберцовая мышца требует такого же внимания, как и остальные: минимум четыре серии интенсивной тренировки и потягивания.



*У **Криса Дикерсона** такие выдающиеся икры, что они выглядят огромными даже при виде спереди.*



Положение носками врозь позволяет развивать внутреннюю часть икр.



Положение носками внутрь акцентирует нагрузку на внешнюю часть икр.



Сначала икры были моим слабым местом, поэтому я часто позировал, стоя по колено в воде.

Некоторые культуристы со слабыми мышцами голени не развивают их потому, что в гимнастическом зале они могут прикрыть икры длинными тренировочными брюками и забыть об их существовании. Я и сам поступал сходным образом, но, осознав свою ошибку, добился большого прогресса в тренировках.

Когда я был молод и быстро развивался, достигнув веса сначала 230, а потом и 240 фунтов, я очень гордился своей мускулистой спиной и мощными руками. Поэтому мне нравилось тренироваться в легкой майке или вообще голым по пояс. Я видел отражение своих мышц в зеркале, и это вдохновляло меня на еще более упорную работу. Но в один прекрасный день мне стало ясно, что я не отношусь к икрам так же серьезно, как к другим мышцам, и я принял решение исправить эту ситуацию.

Первым делом я обрезал штанины своих тренировочных брюк. Теперь мои икры были выставлены на всеобщее обозрение. Если они были недоразвитыми (а так оно и было на самом деле), то я не мог скрыть этот факт. Я мог изменить ситуацию к лучшему, лишь тренируясь с такой интенсивностью, чтобы в конце концов мои икры стали похожими на огромные валуны.

Сначала мне приходилось тяжело. Другие культуристы видели мою слабость и постоянно отпускали критические замечания. Но усилия в конце концов окупились с лихвой. Я больше не мог игнорировать свои икры и был вынужден относиться к ним так же, как к остальным частям тела. Психологически это был жестокий способ для достижения цели, но он сработал, а это самое главное. Через год мои икры значительно увеличились, и замечания, которых я удостоивался в гимнастическом зале, стали скорее хвалебными, чем критическими.

Если икроножные мышцы представляют для вас проблему, пользуйтесь принципом приоритета и атакуйте их со всех сторон. Тренируйте их в начале сеанса, когда ваша физическая и психическая энергия находится на высоте. Вы можете заниматься тренировкой даже за пределами гимнастического зала. К примеру, когда вы идете по улице, сознательно старайтесь переносить вес тела на носки, чтобы икры работали в более широком диапазоне движения. Если вы отдыхаете на пляже, попробуйте этот метод. Через полчаса ходьбы по песку с упором на носки вы сможете добиться отличной накачки икроножных мышц.



Эта фотография — пример эффективного использования принципа приоритета и сосредоточенности на слабых участках. Когда я вышел на сцену соревнований после двух лет интенсивной тренировки и повернулся спиной к залу, мои икры были такими огромными, что я сорвал аплодисменты еще до того, как начал напрягать мышцы.

В каждой позе, которую вы принимаете на сцене, вам нужно напрягать икры. Культуристы обычно учатся позировать снизу вверх: сначала постановка ног, затем икры, мышцы бедра и только потом — верхняя часть тела. Большинство культуристов предпочитает не тратить время на демонстрацию икроножных мышц как таковых, однако она с лихвой окупается, когда вы стоите в расслабленной позе в первом круге соревнований и хотите произвести хорошее впечатление на судей. Я рекомендую позировать и напрягать икры между сериями тренировки для икроножных мышц, чтобы приобрести абсолютный контроль над ними. Кстати, это делает мышцы более четкими и рельефными, так как попеременное напряжение и расслабление само по себе является разновидностью изометрического упражнения.

Помните о том, что вам нужно будет демонстрировать икроножные мышцы в позах, когда вы упираетесь ступнями в пол, а не только когда вы стоите на носках. Старайтесь подниматься на носки как можно выше, прислонившись к тренажеру или к сцене, чтобы добиться максимального сокращения мышечных волокон.



Даже в боковых позах развитие мышц голени играет важную роль. При демонстрации грудной клетки сбоку хороший судья оценивает не только развитие верхней части тела, но и внешний вид ваших икр.



Вы можете усилить визуальное впечатление, когда напрягаете свои икры в "расслабленной позе" в первом круге соревнований. Но для этого необходима долгая практика, иначе вам не хватит сил стоять так больше нескольких минут. Мне приходилось видеть, как у многих культуристов на сцене начинались судороги икроножных мышц из-за недостаточной тренировки.





Упражнения для мышц голени, упражнения на икры

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

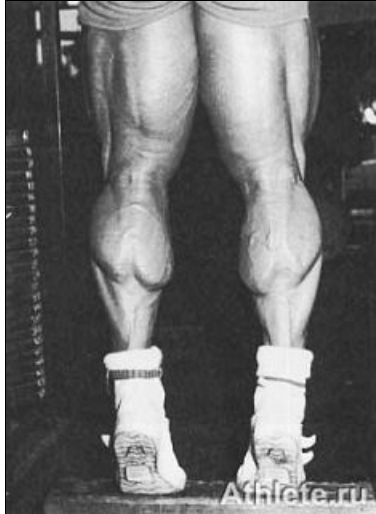
Цель упражнения: *Развитие массы и объема икр.*

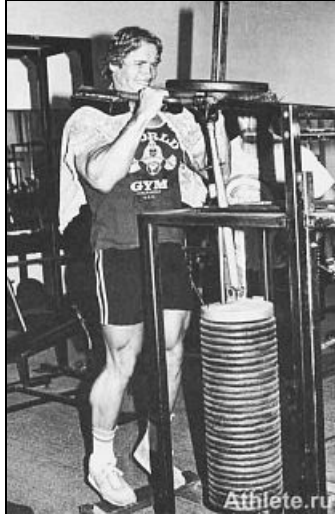
Выполнение: (1) Встаньте носками на блок тренажера для икроножных мышц, выставив пятки наружу. Упритесь плечами в подкладки рычажного устройства и выпрямите ноги, подняв вес с опоры. Опустите пятки как можно ниже к полу, удерживая колени слегка согнутыми во время движения, чтобы разрабатывать икры по всей длине. Блок должен быть достаточно высоким, чтобы мышцы могли потянуться как следует.



(2) Из нижней точки движения начинайте подниматься на носки так высоко, как это возможно. Хотя я рекомендую большое отягощение, вес должен позволять вам подниматься на носки до конца серии, за исключением особых случаев.

Когда вы слишком устаете и больше не можете выполнять полные повторения, закончите упражнение серией частичных повторений, чтобы повысить его интенсивность.





Нормальное положение с носками вперед лучше всего подходит для общего развития икр.

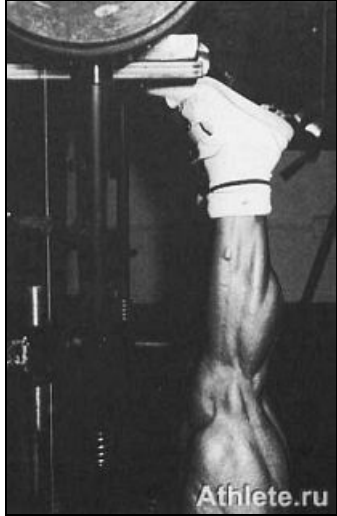


Вот что произошло однажды, когда мне не хватило нагрузки на икроножном тренажере, хотя я не рекомендую вам повторять это.

**ЖИМЫ СТОПАМИ НА ТРЕНАЖЕРЕ ДЛЯ ЖИМОВ
НОГАМИ**

Цель упражнения: Развитие икроножных мышц.

Выполнение: (1) Пользуясь одним из различных тренажеров для жимов ногами (я предпочитаю вертикальный станок для тренировки икр), займите исходное положение как для жимов ногами, но прижмите к нижней опоре только носки ног, оставив пятки снаружи. Выпрямите ноги и выжмите вес, пока ваши колени почти не выпрямятся. Со слегка согнутыми коленями. Удерживайте пятки в приподнятом положении и немного опустите носки, ощущая сильное потягивание икроножных мышц.



(2) Достигнув верхней точки этого движения, выжмите вес дальше носками ног для полного сокращения икроножных мышц. Это упражнение вообще не допускает «читтинга». Лежа в упоре на спине, вы можете полностью изолировать икроножные мышцы и подвергать их самым интенсивным нагрузкам. Следите за тем, чтобы ограничители безопасности были выставлены в правильном положении на тот случай, если ваши ноги соскользнут с опоры.



ПОДЪЕМ НА НОСКИ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Цель упражнения: *Развитие нижних и верхних участков икр.*

Выполнение: (1) Сядьте на тренажер и поставьте ноги на нижнюю опору, зафиксировав колени под крестовиной. Медленно опускайте пятки вниз,

Насколько это возможно, затем (2) отожмитесь на носках до полного сокращения икр. Старайтесь не раскачиваться взад-вперед; разрабатывайте икры ровными, ритмичными движениями.





Том Платц

ПОДЪЕМ НА НОСКИ "ОСЛИКОМ"

Цель упражнения: Развитие силы и мощности задней части икр. Это одно из моих любимых упражнений: оно делает икры по-настоящему

огромными при виде сбоку.

Выполнение: (1) Поставьте носки ног на низкий блок, наклонитесь вперед от пояса и обопритесь на стол или скамью для равновесия. Носки ваших ног должны находиться на одной линии с бедрами (под тазовой областью). Партнер может сесть вам на поясницу как можно ближе к копчику, чтобы поддерживать давление на нижнюю часть спины. (2) В положении носками вперед опустите пятки так низко, как это возможно, затем поднимитесь на носках, пока икроножные мышцы не сократятся полностью. Если вы попытаетесь заниматься «читтингом» в этом упражнении, то ваш партнер начнет подсакивать на спине; в таком случае он должен обратить ваше внимание на небрежность.

Вы можете использовать вариант метода сбрасывания. Я часто начинаю упражнение, усаживая себе на спину до трех человек. Когда я устаю, то выполняю несколько серий с двумя партнерами и заканчиваю с одним. Только представьте себе, какая острота ощущений!



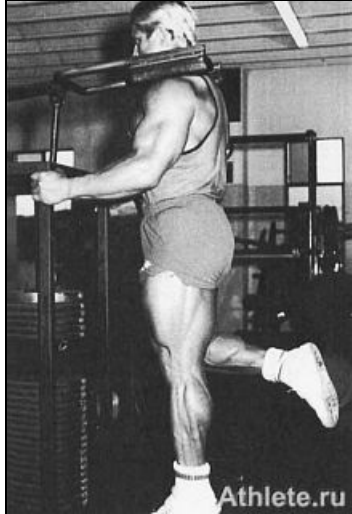
ПОПЕРЕМЕННЫЕ ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

Цель упражнения: Поочередная изоляция икроножных мышц. Это очень важно, когда одна икра меньше другой и вы хотите скорректировать ее размер.

Выполнение: (1) Поставьте носок одной ноги на низкий блок, а другую ногу согните в колене за спиной. Опуститесь на пятку так низко, как это возможно, и (2) поднимитесь на носок. Закончив серию одной ногой, повторите упражнение для другой ноги.

Если одна икра меньше или слабее другой, разрабатывайте ее дополнительными сериями для достижения симметрии. Это упражнение можно выполнять и на тренажере для жимов ногами.





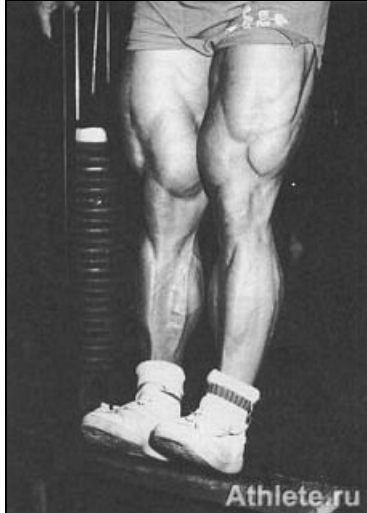
ПОДЪЕМЫ НА ПЯТКАХ

Цель упражнения: Развитие передней большеберцовой мышцы. Многие культуристы с хорошими икрами забывают о тренировке мышц внешней части голени — главным образом передней большеберцовой мышцы, которая отделяет внутреннюю часть голени от внешней и визуально

увеличивает размер ноги.

Выполнение: (1) Встаньте пятками на низкий блок и опустите носки вниз так далеко, как только можете, затем (2) поднимите их, ощущая сокращение мышц в передней части голени. Сделайте примерно 20–30 повторений с весом собственного тела. В качестве варианта можете зацепить носками легкий груз для дополнительного сопротивления.





МЫШЦЫ ЖИВОТА

Прямая мышца живота: длинная парная мышца, протягивающаяся от хрящей 5–7 ребер и мечевидного отростка до лобковой кости. Пучки мышечных волокон прерываются 3–4 поперечными сухожильными перемычками.

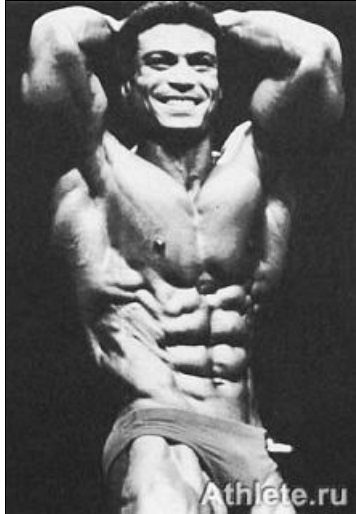
Основная функция: напрягает позвоночник и наклоняет туловище, сближая грудину с тазовой областью.

Наружные косые мышцы живота расположены по обе стороны туловища и прикреплены к нижним восьми ребрам и передней боковой поверхности грудной клетки.

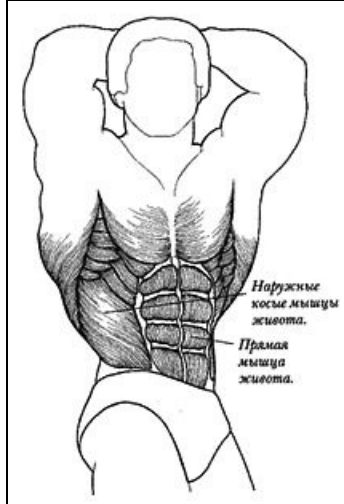
Основная функция: напрягают и вращают позвоночник.

Межреберные мышцы: две тонкие прослойки мышечных и сухожильных волокон, занимающих промежутки между ребрами.

Основная функция: поднимают ребра и сближают их при движении туловища.



Мухаммад Маккави



Майк Франсуа, Флекс Уилер и Крис Кормье демонстрируют обязательную позу для брюшного пресса на соревнованиях МФБ: руки за головой, мышцы напряжены, одна нога выставлена вперед.



Рельефные мышцы брюшного пресса имеют важное значение, как и узкая талия, что делает определенные позы, вроде этой демонстрации бицепса с поворотом туловища, гораздо более эффективными.

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ БРЮШНОГО ПРЕССА

Сильные мышцы брюшного пресса необходимы для хороших выступлений почти во всех видах спорта. В бодибилдинге мышцы брюшного пресса играют крайне важную роль, являясь одним из основных элементов общего впечатления, которое ваша мускулатура производит на судей и зрителей. Фактически они являются визуальным центром тела. Если вы наложите на тело крест (X), концами которого являются плечи и ноги, то линии скрестятся в области брюшного пресса, и это место неизбежно становится центром внимания. Мужчины склонны к непропорциональному накоплению жировых отложений в области живота по сравнению с женщинами (которые часто могут быть довольно полными и тем не менее иметь четко обозначенные мышцы брюшного пресса), поэтому четкие и рельефные мышцы живота являются одним из признаков хорошей спортивной формы.



*Во время позирования, когда вы можете свободно выбирать позы, не стоит копировать позы других участников, имеющих преимущество в результате превосходного развития определенных мышц или за счет большей массы. **Насер эль-Сонбати, Винс Тейлор, Милош Сарцев и Джон Шерман.***

Культурист набирает очки на соревнованиях, если у него широкие плечи и мощные латеральные мышцы спины, конусообразно сужающиеся к узкой, плотной талии. Узкая талия заставляет вашу грудную клетку и бедра выглядеть крупнее и внушительнее, придает им

более эстетичный вид.

Традиционная V-образная форма туловища бывает важнее массивности, когда речь идет о создании качественного, чемпионского телосложения. Я часто видел, как на соревнованиях многие хорошие культуристы набирали несколько фунтов дополнительного веса, чтобы казаться массивнее, но именно дополнительный вес в области талии портил визуальный эффект. Когда я пришел в бодибилдинг, там было немного культуристов, возмещавших недостаток массивности и размеров выдающимся развитием мышц брюшного пресса — к примеру, такие спортсмены, как Пьер Ван дер Стин и Винс Жиронда. Но в современном бодибилдинге каждый будущий чемпион, независимо от типа его телосложения, обязан иметь хорошо развитый брюшной пресс для участия в соревнованиях. Это в равной мере относится к очень массивным и высоким культуристам (Дориан Йейтс, Насер эль-Сонбати, Пол Диллетт), средним (Флекс Уилер), невысоким (Шоун Рэй) и низкорослым (Ли Прист).

Если бы моя талия была узкой и плотной, с четко выступающими прямыми и косыми мышцами живота, когда я приехал на соревнования в США в 1968 году, то я мог бы и не уступить первое место Фрэнку Зейну. Но с другой стороны, если бы Фрэнк приехал в Лондон на конкурс "Мистер Олимпия" в той же форме, в какой он был в 1979 году, когда побил Майка Ментцера в поединке за звание чемпиона, то он вполне мог бы

взять верх над Крисом Дикерсоном вместо того, чтобы занять второе место. Фрэнк действительно стал массивнее, но утратил ту невероятную рельефность мышц брюшного пресса, которая производила столь сильное впечатление в его лучшие времена. Недостаточное развитие брюшного пресса или неумение как следует показать его могут очень дорого стоить на соревнованиях. Бойер Коэ добивался огромных успехов в 60 — 70-х годах, но он был одним из немногих ведущих культуристов, которые не могли похвастаться отличным «пакетом» брюшных мышц. Этот недостаток был врожденным и не объяснялся неправильной тренировкой, но соперничество обострилось до такой степени, что сейчас уже невозможно представить себе чемпиона по бодибилдингу, не обладающего превосходными мышцами брюшного пресса практически на любом уровне соревнований. В наши дни у спортсменов часто возникают проблемы из-за того, что их брюшные мышцы слишком массивны и середина туловища выглядит тяжеловесной. Часто это происходит в результате интенсивных тренировок с большим отягощением (например, приседаний с тяжелой штангой), а это требует значительного участия мышц брюшного пресса и косых мышц живота, которые действуют как стабилизаторы. Поэтому сейчас вы практически не можете встретить культуристов, которые пользуются отягощением для тренировки прямых или косых мышц живота. Разумеется, есть

некоторые упражнения для брюшного пресса, требующие больших усилий, чем преодоление веса собственного тела, но мы подробнее поговорим об этом в следующих разделах.



*Позирование на «Олимпиаде» 1980 года ясно демонстрирует, что ведущие культуристы должны иметь превосходные мышцы брюшного пресса, чтобы выдержать жесткое соперничество на сцене. Как самому высокому участнику, мне было особенно важно иметь брюшной пресс, выдерживающий сравнение с мышцами **Майка Ментцера**, **Фрэнка Зейна** и **Криса Дикерсона**.*



Шоун Рэй



Когда **Билл Перл** побеждал на своих первых соревнованиях в начале 1950-х годов, выдающееся развитие мышц брюшного пресса не считалось абсолютно необходимым. Однако к тому времени, когда он завоевал титул "Мистер Вселенная", его брюшной пресс выглядел фантастически, несмотря на то, что вес его тела увеличился.

Поскольку большинство современных культуристов, несмотря на свой рост и телосложение, имеют массивное развитие по сравнению с размерами тела, самой важной целью в тренировке брюшного пресса стала рельефность. Для этого необходимы две вещи: интенсивная тренировка и сведение к минимуму подкожного жира, чтобы лучше обозначить подстилающую мышечную структуру.

Когда я пришел в бодибилдинг, большинство участников соревнований верили в так называемый принцип точечной редукции, да и сейчас многие считают его правильным. Точечная редукция означает тренировку конкретных мышц для «сжигания» жира в данном участке тела. Согласно этому принципу, чтобы развить рельефность мышц брюшного пресса, вы занимаетесь интенсивной тренировкой со множеством повторений и сжигаете жир, покрывающий мышцы живота.

К сожалению, это не работает. Когда организм испытывает дефицит калорий и начинает перерабатывать жир в энергию, этот процесс вовсе не обязательно происходит там, где мышцы выполняют значительный объем работы, и нуждаются в дополнительных ресурсах энергии. Организм имеет генетическую программу, определяющую доступ к жировым клеткам, где хранятся запасы энергии.

Разумеется, упражнения сжигают калории, но мышцы брюшного пресса так малы по сравнению с остальным телом, что независимо от объема их тренировки вы не включаете в свой метаболизм даже то количество жировых клеток, которое могли бы потратить, если бы просто прогуливались в течение такого же времени.

Однако это не означает, что тренировка мышц брюшного пресса не увеличивает их рельефность. Как я уже говорил, при упражнениях с большим весом мышцы живота подвергаются интенсивным нагрузкам, но они не получают качественной тренировки, то есть той изоляции, которая достигается при полном диапазоне движения. Упражнения с полным диапазоном помогают выявить форму и изоляцию мышц брюшного пресса, вместо того чтобы делать их больше и массивнее.

Подводя итог, можно сказать, что, хотя тренировка мышц брюшного пресса не приводит к значительному уменьшению жировых отложений вокруг талии, она создает хорошо вылепленные мышцы, которые появляются на свет после того, как вы сгоняете лишний жир с помощью диеты и аэробных упражнений.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА

Когда мышцы живота сокращаются, происходит

очень простая вещь: они тянут грудную клетку и тазовую область друг к другу коротким, «сжимающим» движением. Именно это происходит во всех упражнениях для брюшного пресса. В прошлом, еще до того, как физиология упражнений для брюшного пресса была хорошо изучена, культуристы выполняли большой объем традиционных упражнений вроде подъемов ног и подъемов туловища из положения лежа. К сожалению, эти упражнения больше разрабатывают подвздошно-поясничные мышцы, которые иногда еще называются «напрягателями» бедра. Эти мышцы начинаются от поясничного отдела, проходят над тазом и протягиваются к верхней части бедра. Когда вы поднимаете ногу, то пользуетесь подвздошно-поясничной мышцей. Когда вы заводите ноги под опору и поднимаете туловище, как при обычном подъеме от пола, вы тоже пользуетесь этими мышцами.

Попробуйте провести эксперимент. Встаньте, возьмитесь рукой за что-нибудь для равновесия и поднимите одну ногу перед собой, положив другую руку на живот. Вы ощутите напряжение в верхней части бедра, но при этом станет ясно, что мышцы брюшного пресса не участвуют в поднимании ноги. Эти мышцы крепятся к тазовой области, а не к ноге, поэтому они не имеют ничего общего с подниманием ног.

То же самое происходит при подъемах туловища из положения лежа или на наклонной скамье. Фактически это упражнение противоположно подъему ног: вместо того чтобы удерживать туловище неподвижно и

поднимать ноги, вы удерживаете ноги неподвижно и поднимаете туловище, пользуясь теми же подвздошно-поясничными мышцами. В этих упражнениях мышцы брюшного пресса играют главным образом стабилизирующую роль. Они удерживают туловище выпрямленным и неподвижным. Но это совсем не то, чего вы хотите добиться при тренировке мышц брюшного пресса, поскольку их роль, как я уже указывал, заключается в сближении грудной клетки и тазовой области — в их сведении очень коротким движением, при котором спина выгибается вперед. Во время подъемов туловища спина не слишком сгибается, в отличие от сгибающих и скручивающих движений туловища. Это секрет полномасштабной, качественной изолирующей тренировки мышц брюшного пресса.



Эта фотография была сделана за неделю до конкурса "Мистер Олимпия" 1980 года; вы можете видеть, какими четкими и рельефными были мышцы моего брюшного пресса.

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ СГИБАНИЯ

Во всех упражнениях, направленных на развитие брюшного пресса, так или иначе присутствуют сгибающие движения. Вы можете приближать грудную клетку к тазовой области (обычное сгибание), приближать тазовую область к грудной клетке (обратное сгибание) либо подтягивать таз и грудную клетку друг к другу «сжимающим» движением (группировка). Вы можете выполнять обратные сгибания на горизонтальной скамье, наклонной скамье или на перекладине. Но во всех этих случаях физиология упражнения остается одинаковой: мышцы брюшного пресса сокращаются полностью (хотя их диапазон движения ограничен), тазовая область сближается с грудиной, а позвоночник выгибается наружу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА

Косые мышцы живота, расположенные по бокам туловища, выполняют главным образом стабилизирующую роль. В гимнастическом зале, как и в повседневной жизни, вы делаете не так уж много движений, связанных с наклонами в стороны. Таким образом, косые мышцы живота (как и стабилизирующие мышцы нижней части спины) довольно быстро устают от многократных повторений и сравнительно медленно

восстанавливают силы.

Было время, когда культуристы выполняли много упражнений для косых мышц живота, причем с довольно большим отягощением. Сейчас редко можно видеть профессиональных культуристов, выполняющих эти упражнения, поскольку косые мышцы живота увеличиваются в размерах от силовой тренировки, визуально увеличивая размер талии и ухудшая эстетичную V-образную форму туловища.

Разумеется, косые мышцы живота получают изометрическую нагрузку каждый раз, когда вы приседаете с тяжелой штангой или выполняете жимы от плеч, но, поскольку они действуют лишь как стабилизаторы и не сокращаются полностью, эти упражнения не разрабатывают их в такой же степени, как при выполнении боковых наклонов туловища с гантелями. Поэтому современные культуристы, тренирующие косые мышцы живота, склонны к свободным упражнениям, таким, как скручивание туловища или боковые наклоны без отягощения, которые уплотняют мышцы, но не делают их слишком массивными.

**ПЕРЕДНЯЯ ЗУБЧАТАЯ МЫШЦА И
МЕЖРЕБЕРНЫЕ МЫШЦЫ**

Эти мышцы, расположенные сбоку в верхней части туловища, так же радуют зрителей, как и мышцы брюшного пресса. Когда вы принимаете позы с руками, заложенными за голову, и раскачиваете туловище из стороны в сторону, чтобы продемонстрировать рельефность этих участков, — то можете усилить общее впечатление от вашего выступления. Опять-таки эти мышцы разрабатываются сгибанием и скручиванием туловища, только здесь плечо и локоть идут вниз и внутрь, а туловище наклоняется в сторону. Попробуйте это движение, и вы увидите, как легко ощутить напряжение зубчатых и межреберных мышц. Кроме того, они развиваются в результате общей программы тренировки, но вы можете ввести специфическую тренировку для межреберных мышц, добавив элемент скручивания при сгибании туловища.

ПРОГРАММА ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Многие начинающие культуристы с энтузиазмом относятся к тренировке рук и грудной клетки, игнорируя мышцы брюшного пресса. Впоследствии, когда они начинают подумывать о соревнованиях, им приходится подвергать себя экстремальным нагрузкам, чтобы «подтянуть» эту часть тела к остальной мускулатуре. Поэтому я рекомендую с самого начала тренировать

мышцы живота; таким образом, они будут развиваться гармонично, и вам не придется играть в догонялки перед соревнованиями.

Мышцы брюшного пресса нужно разрабатывать во время каждого сеанса тренировки. В основной программе я рекомендую чередовать обычные и обратные сгибания туловища. Оба эти упражнения разрабатывают брюшной пресс в целом, но обычные сгибания больше нагружают верхний отдел, в то время как обратные сгибания создают дополнительную нагрузку на нижний отдел.

Еще я рекомендую начинающим сразу же приступить к овладению техникой «вакуума»: выдыхайте из легких весь воздух, втягивайте живот как можно глубже, а затем пытайтесь удержать это положение в течение 15–20 секунд.

Втягивание живота и напряжение мышц брюшного пресса, когда вы занимаетесь повседневными делами, — тоже хороший способ для укрепления этой части тела и контроля над ней. Вы должны сразу же решить, являются ли мышцы брюшного пресса вероятным слабым местом в вашем телосложении, чтобы предпринять соответствующие шаги при переходе к программе интенсивной тренировки.

ПРОГРАММА ИНТЕНСИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Продолжая развивать мышцы брюшного пресса, вы начинаете тренировать отдельные участки, каждый из которых вносит свой вклад в формирование плотной и рельефной мускулатуры живота и боковой части туловища. Это подразумевает увеличение количества серий и появление новых упражнений, таких, как сгибание со скручиванием туловища, группировка и различные виды обратных сгибаний.

В программе второго уровня я рекомендую начинать тренировку с разминки на римской скамье — одного из моих любимых упражнений для сгибания туловища. Что касается косых мышц живота, то помимо скручивающих движений вы обнаружите такие упражнения, как боковые наклоны и наклоны с поворотом туловища.

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Когда вы выходите на уровень соревнований, ваша цель заключается в проработке четкости и рельефности всех мышц живота, а не в наращивании их размера и силы. Для увеличения интенсивности тренировки начинайте с 10-минутной разминки на римской скамье. Такая разминка всегда позволяла мне добиваться хороших результатов, как и моим

современникам — Франко Коломбо, Сабо Кожевски и Кену Уоллеру. Упражнения на римских скамьях согревают мышцы и создают длительное напряжение, заставляющее брюшной пресс работать от начала до конца движения.

Конечным продуктом программы подготовки к соревнованиям является развитие всех мышц, и каждое из описанных ниже упражнений предназначено для усиления и формирования отдельной части вашего туловища. Чтобы создать брюшной пресс, который произведет действительно сильное впечатление на судей, вам нужно выполнять упражнения для верхней и нижней части прямых мышц живота, косых и межреберных мышц, а также развивать нижнюю часть спины с помощью гиперэкстензий и других упражнений для поясничного отдела. Вам понадобятся огромные усилия, чтобы установить полный контроль над мышцами. Продолжайте стараться, не останавливайтесь ни на секунду, и вы достигнете желаемого результата.

ТРЕНИРОВКА СЛАБЫХ МЕСТ

Мышцы брюшного пресса могут быть вашим слабым местом точно так же, как любая другая часть тела. Для коррекции недостатков я включил в

программу тренировки упражнения, предназначенные для работы с любыми участками, которые могут вызывать у вас беспокойство. Хотя большинство упражнений для брюшного пресса оказывает комплексное воздействие на мышцы туловища, определенные движения лучше подходят для отдельных участков — например, для верхних или нижних брюшных мышц, косых мышц живота, передней зубчатой мышцы или межреберных мышц. Однако имейте в виду, что недостаточное развитие брюшного пресса часто вызвано следующими причинами:

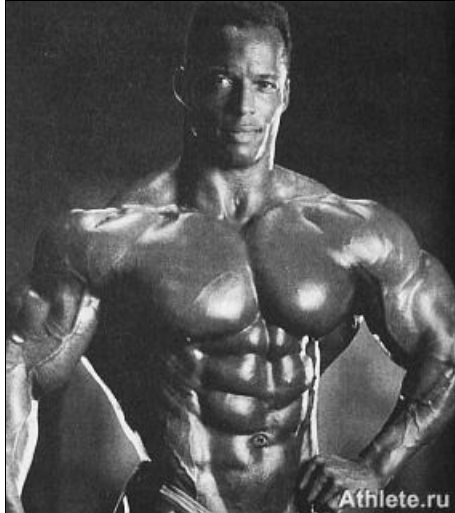
- недостаточно строгая диета, оставляющая слой жира над мышцами живота;

- недостаточно качественная тренировка (без надлежащей изоляции и полного диапазона движения).

Тренируясь ради качества, вы не сокращаете мышцы брюшного пресса подъемами ног или туловища (эти упражнения скорее для подвздошно-поясничных мышц) и не делаете резких, коротких движений. Качественная тренировка подразумевает медленные, полностью контролируемые движения с задержкой в момент полного сокращения мышц.



Серж Ньюбре



Шоун Рэй



Милош Сарцев



Когда вы обладаете действительно выдающимся развитием брюшного пресса, прямые мышцы живота выглядят рельефными независимо от того, стоите ли вы в расслабленной позе или напрягаете их, как показано на этой фотографии.

Упражнения для брюшного пресса

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НА РИМСКОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: Акцентирует нагрузку на верхние прямые мышцы живота.

Выполнение: (1) Сядьте на римскую скамью, заведите ноги под опору и сложите руки перед собой. (2) Удерживая живот втянутым, опуститесь под углом примерно 70° , но не параллельно полу. Поднимитесь в исходное положение и согните туловище вперед так далеко, как это возможно, ощущая сокращение прямых мышц живота.

Мне нравится приподнимать переднюю часть римской скамьи, чтобы создать наклон и увеличить интенсивность упражнения. Это упражнение также можно выполнять с переменным сопротивлением, если начинать на приподнятой скамье, а потом, когда вы начнете уставать, опустить ее на пол и продолжать серию.



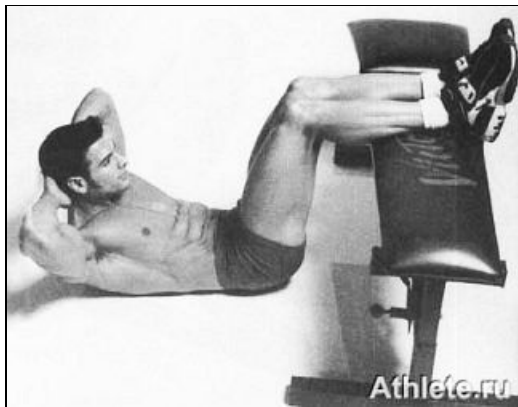
СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

Цель упражнения: *Разработка верхнего отдела прямых мышц живота.*

Выполнение: (1) Лягте спиной на пол и положите ноги на скамью перед собой, согнув их в коленях. Вы можете заложить руки за голову или держать их перед

туловищем, как удобнее. (2) Согните туловище по направлению к коленям, выгнув спину. Не пытайтесь оторвать всю спину от пола, просто наклонитесь вперед и приблизьте грудную клетку к тазовой области. В верхней точке движения специально напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться полного сокращения, затем расслабьтесь и опуститесь в исходное положение. Это движение следует выполнять медленно, под полным контролем.

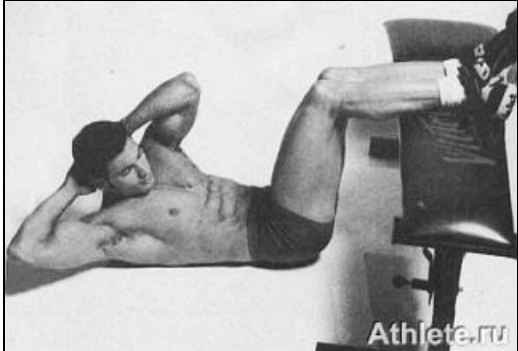
Вы можете менять угол нагрузки на мышцы брюшного пресса, изменяя высоту скамьи. Вместо скамьи попробуйте упираться ступнями в стену на любой высоте, которую сочтете удобной для себя.



СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА СО СКРУЧИВАНИЕМ

Цель упражнения: *Разработка верхнего отдела брюшного пресса и косых мышц живота.*

Выполнение: (1) Лягте спиной на пол и положите ноги на скамью перед собой, согнув их в коленях. (2) Заложите руки за голову и согните туловище по направлению к коленям, выгнув спину. При этом изогните туловище вбок, так чтобы ваш правый локоть пошел к левому колену. Расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Затем повторите движение со скручиванием в обратном направлении, чтобы левый локоть пошел к правому колену. Продолжайте чередовать движения до конца серии.

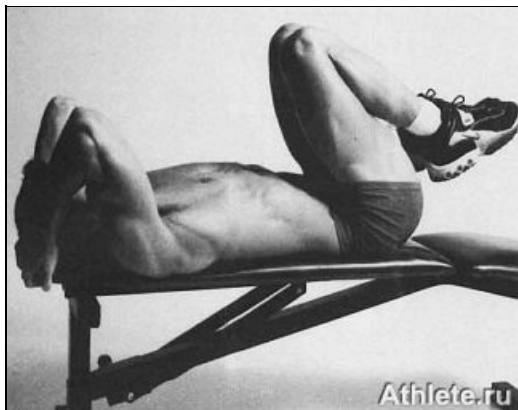


Т. Дж. Хоубен

ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: Это упражнение лучше всего выполнять на скамье для жимов лежа, со стойкой на одном конце. (1) Лягте спиной на скамью, вытяните руки назад и возьмитесь за стойку или за край скамьи для равновесия. Согните ноги в коленях и поднимите их как можно выше, не отрывая от скамьи тазовую область и поясницу.



(2) Из этого положения поднимите колени еще выше и подтяните их как можно ближе к лицу, выгнув спину и сблизив тазовую область с грудной клеткой. Задержитесь на секунду в конце движения и специально напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться их полного сокращения. Медленно опустите колени, пока копчик не коснется скамьи (не опускайте ноги, иначе упражнение превратится в разновидность подъема ног). Повторяйте это движение медленно и под полным контролем.

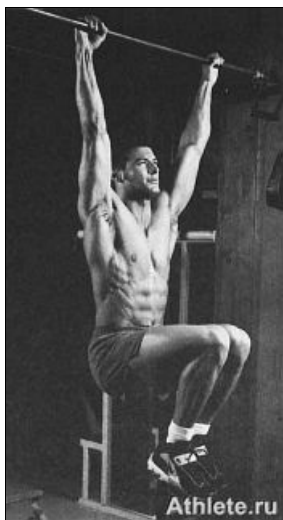


ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

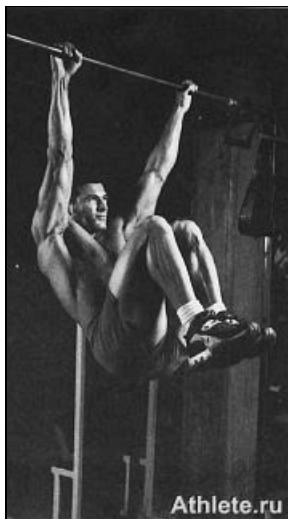
Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: Это еще одна версия обратного сгибания туловища, только, вместо того чтобы лежать

на скамье, вы висите на перекладине. (1) Повисните на перекладине и поднимите колени до уровня живота, чтобы бедра были параллельны полу.



(2) Из этого положения подтяните колени к подбородку, выгнув спину и попытавшись "скататься в шарик". Задержитесь на секунду в верхней точке движения и как можно сильнее напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться полного сокращения, затем опустите колени в исходное положение, не распрямляя ноги.

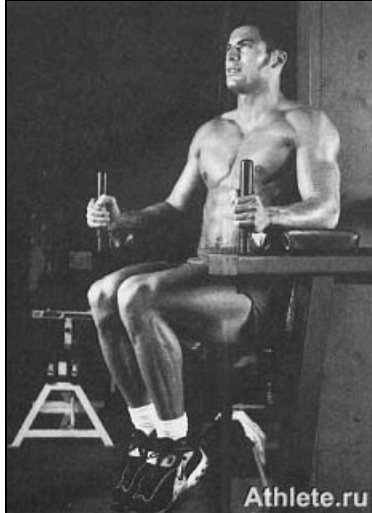


Многие обычные люди, большинство культуристов (из-за большой массы бедер) не могут правильно выполнять обратное сгибание туловища на перекладине. Есть более легкий вариант, когда вы лежите головой вверх на наклонной скамье. Это создает большую нагрузку, чем при обратном сгибании туловища на горизонтальной скамье, но вы можете варьировать ее по своему желанию, изменяя угол наклона скамьи.

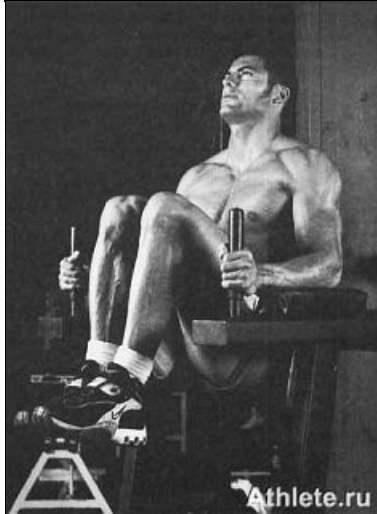
ГРУППИРОВКА НА ВЕРТИКАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: Это вариант обратного сгибания туловища на перекладине. (1) Вместо перекладины устройтесь на вертикальной скамье с опорой для локтей и поднимите колени до уровня живота, чтобы бедра были параллельны полу.



(2) Из этого положения, подтяните колени как можно выше к подбородку, выгнув спину и попытавшись "скататься в шарик". В верхней точке движения задержитесь на секунду и напрягите мышцы брюшного пресса, чтобы добиться их полного сокращения. Затем опустите ноги в исходное положение, но не выпрямляйте колени.

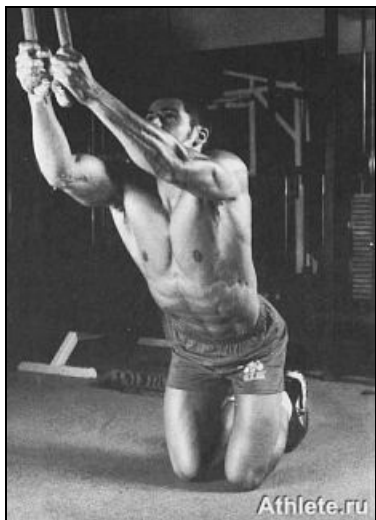


СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НА ВЕРХНЕМ БЛОКЕ

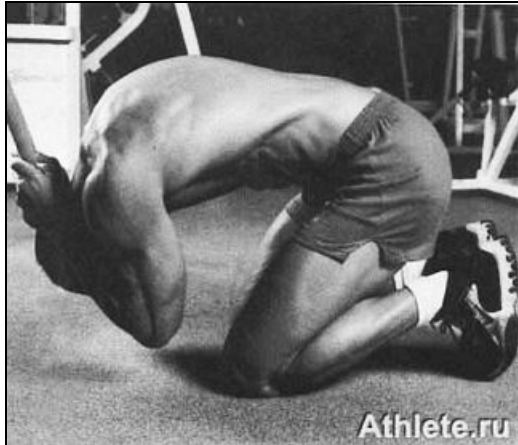
Цель упражнения: *Разработка верхнего и нижнего отдела брюшного пресса. Этим упражнением чаще пользовались в былые дни, чем сейчас, но оно довольно эффективное.*

Выполнение: (1) Прикрепите веревку к верхнему

блоку. Опуститесь на колени и возьмитесь за веревку обеими руками.



(2) Держа веревку перед собой на уровне лба, наклонитесь вперед, выгнув спину и приблизив голову к коленям. Задержитесь на секунду в нижней точке движения, чтобы добиться полного сокращения мышц брюшного пресса, затем вернитесь в исходное положение. Не тяните руками; основная нагрузка должна ложиться на мышцы живота.



СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА НА ТРЕНАЖЕРЕ

Цель упражнения: *Разработка верхнего и нижнего отдела брюшного пресса.*

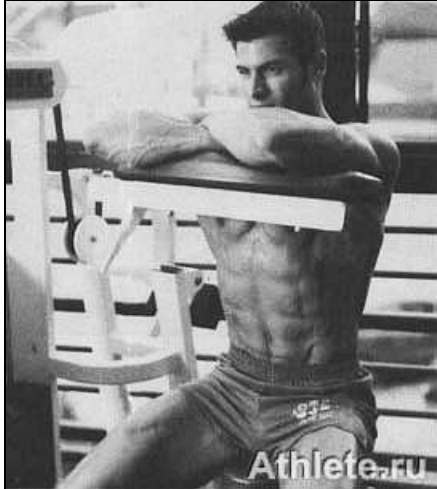
Выполнение: Значительное большинство культуристов считает, что при тренировке мышц брюшного пресса нет необходимости в тренажерах, но другие готовы поклясться, что тренажеры очень полезны. К примеру, Чарльз Гласс часто предлагает своим клиентам пользоваться тренажером «Наутилус»

для сгибания туловища. В любом случае, сосредотачивайтесь на сближении тазовой области и грудной клетки, ощущая интенсивное сокращение мышц брюшного пресса. Если вы не можете добиться этого ощущения, то тренажер, которым вы пользуетесь, не подходит для ваших индивидуальных потребностей.





Милош Сарцев





Т. Дж. Хоубен

ГРУППИРОВКА НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Разработка верхнего и нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: Во всех упражнениях для брюшного пресса грудная клетка сближается с тазовой областью

или наоборот; в данном упражнении оба эти события происходят одновременно. (1) Сядьте на скамью и возьмитесь за ее края для равновесия. Слегка поднимите ноги, согните их в коленях и отклонитесь назад под углом примерно 45° .



(2) Встречным движением (это упражнение иногда называют "сгибание туловища "ножницами") согните туловище вперед, выгнув спину, и одновременно подтяните колени к подбородку. Почувствуйте сокращение мышц брюшного пресса при сближении грудной клетки и тазовой области. Затем вернитесь в исходное положение.



ПОВОРОТЫ ТУЛОВИЩА В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Цель упражнения: Уплотнение косых мышц живота.

Выполнение: (1) Сядьте на конец скамьи, упершись ступнями в пол и слегка расставив ноги. Положите на плечи палку от метлы или легкий

металлический стержень и возьмитесь за его концы. (2) Удерживая голову неподвижно, поверните туловище вбок так далеко, как только можете. На секунду задержитесь в крайней точке движения, затем поверните туловище в другую сторону. Движение должно быть плавным, без рывков и раскачивания. Поскольку это упражнение сокращает косые мышцы живота, но выполняется без отягощения, оно уплотняет мышцы, но не увеличивает их объем, что может визуально расширить область талии.



НАКЛОНЫ СТОЯ С ПОВОРОТОМ ТУЛОВИЩА

Цель упражнения: Уплотнение косых мышц живота.

Выполнение: (1) Встаньте, слегка расставив ноги, положите на плечи палку от метлы или легкий металлический стержень и возьмитесь за его концы. Затем наклонитесь вперед от пояса. (2) Удерживая голову неподвижно и не вращая тазом, поверните туловище вбок так далеко, как только можете. Задержитесь на секунду в крайней точке движения, затем поверните туловище в другую сторону. Движение должно быть плавным, без рывков и раскачивания.

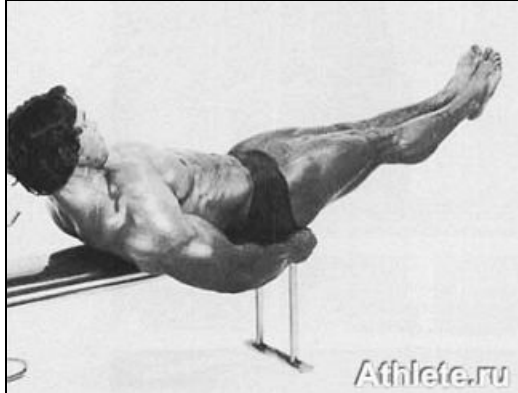
на них (они играют стабилизирующую роль). При подъеме ног работают подвздошно-поясничные мышцы, которые начинаются от нижней части спины, проходят над тазом и крепятся к бедренной кости.

Тем не менее я добивался хороших результатов с помощью этого упражнения, как и многие другие культуристы. По-моему, эта энциклопедия будет неполной, если не включить в нее варианты подъема ног. Я верю специалистам по физиологии упражнений, но в бодибилдинге важно то, что работает для вас, независимо от мнения экспертов.

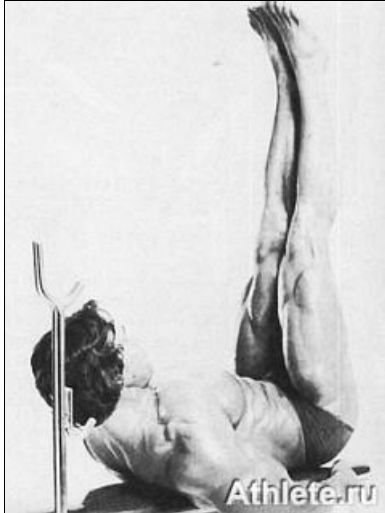
ПОДЪЕМЫ НОГ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: (1) Лягте на спину на плоскую скамью таким образом, чтобы ваши ягодицы находились у самого края скамьи. Возьмитесь руками за край для равновесия и вытяните ноги вперед.



(2) Удерживая ноги в выпрямленном положении, поднимите их вертикально. Сделайте паузу, затем опустите ноги чуть ниже уровня скамьи.

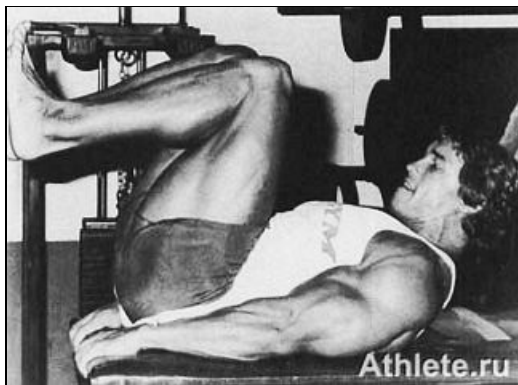


ПОДЪЕМЫ НОГ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ НА ГОРИЗОНТАЛЬНОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: Лягте на скамью в исходном положении для предыдущего упражнения. Согните ноги

В коленях и поднимите их так высоко, как это возможно. Сделайте паузу в верхней точке движения, затем опустите ноги, удерживая их согнутыми.

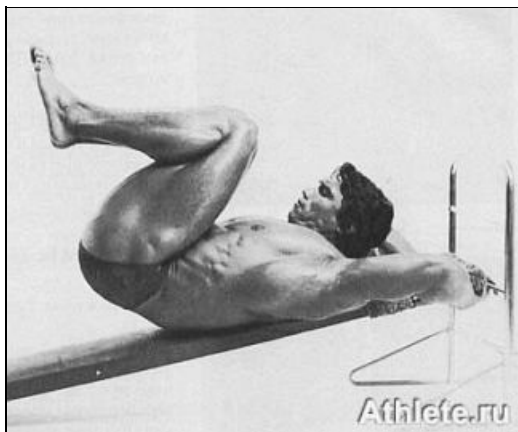


ПОДЪЕМЫ НОГ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: (1) Лягте на спину на наклонную скамью таким образом, чтобы голова находилась выше ног. Вытяните руки и возьмитесь за верхний край

скамьи для равновесия. (2) Поднимите ноги с согнутыми коленями так далеко, как только можете, затем опустите их, остановившись в тот момент, когда копчик прикоснется к скамье. Делайте вдох при подъеме и выдох при опускании ног.



**ПОДЪЕМЫ НОГ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНЯМИ НА
ВЕРТИКАЛЬНОЙ СКАМЬЕ**

Цель **упражнения:** *Разработка* *нижнего*

отдела брюшного пресса.

Выполнение: (1) Займите исходное положение на вертикальной скамье с упором для локтей и предплечий.



(2) Удерживая туловище неподвижно, согните ноги в коленях и поднимите их так высоко, как только можете. Напрягайте мышцы брюшного пресса по всему диапазону движения. Затем опустите ноги в исходное положение, не разгибая колени.



Б. Дж. Куин

Вариант: Любой вариант упражнения заставляет мышцы реагировать новыми и неожиданными способами. Когда вы тренируете мышцы брюшного пресса на вертикальной скамье, попробуйте поднимать ноги попеременно, а не одновременно.

ПОДЪЕМЫ НОГ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ

Цель упражнения: *Разработка нижнего отдела брюшного пресса.*

Выполнение: (1) Возьмитесь за перекладину турника и повисните на вытянутых руках.



(2) Удерживая ноги в выпрямленном положении, поднимите их так высоко, как только можете. Задержитесь на секунду в верхней точке движения, затем плавно вернитесь в исходное положение.

Выпрямленные ноги усиливают нагрузку на мышцы брюшного пресса, что делает упражнение более трудным.



Милош Сарцев

**ПОДЪЕМЫ НОГ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ С
ПОВОРОТОМ ТУЛОВИЩА**

Цель упражнения: *Для косых мышц живота и рельефности боковой части торса.*

Выполнение: Займите исходное положение для подъема ног на перекладине, повиснув на прямых руках и удерживая ноги в выпрямленном положении. Затем поднимите ноги, согнув их в коленях, и одновременно слегка поверните туловище в сторону, чтобы вовлечь в действие косые мышцы живота, межреберные и зубчатые мышцы. Задержитесь на секунду в крайней точке движения, затем медленно вернитесь в исходное положение.





Майк О'Хирн

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОДЪЕМА НОГ

В дополнение к основным упражнениям существует ряд вариантов подъема ног, которые мне всегда нравились. Я считаю, что они уплотняют мышцы бедер, нижнюю часть спины и ягодичные мышцы и оказывают

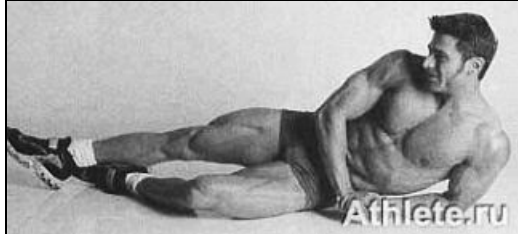
общеукрепляющее воздействие. Эти упражнения можно выполнять с очень большим количеством повторений — как в гимнастическом зале, так и дома или в номере отеля.

Преимущество этих упражнений заключается в том, что они работают с нижней частью тела под разными углами. Кроме того, они полезны для большого числа людей, начиная от профессиональных культуристов и серьезных спортсменов и заканчивая мужчинами и женщинами, которые просто стараются поддерживать хорошую физическую форму.

БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ

Цель упражнения: *Для косых мышц живота и межреберных мышц.* Это упражнение разрабатывает боковую сторону туловища и визуально уменьшает вашу талию во фронтальном позировании.

Выполнение: (1) Лягте на бок и обопритесь на локоть, слегка согнув нижнюю ногу в колене.



(2) Удерживая верхнюю ногу в выпрямленном положении, медленно поднимите ее так высоко, как только можете, затем опустите, но не прикасайтесь к полу. Закончив движение одной ногой, повернитесь на другой бок и повторите упражнение.



БОКОВЫЕ ПОДЪЕМЫ НОГ С СОГНУТЫМИ КОЛЕНАМИ

Цель упражнения: *Для косых мышц живота и межреберных мышц.*

Выполнение: Лягте на бок и обопритесь на локоть, слегка согнув нижнюю ногу в колене. Затем согните верхнюю ногу в колене и медленно поднимите ее по направлению к груди так высоко, как можете.

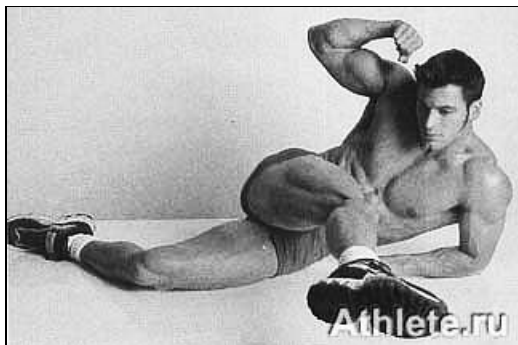
Вернитесь в исходное положение, не касаясь пола. Закончив движение одной ногой, повернитесь на другой бок и повторите упражнение.



МАХИ НОГАМИ НА БОКУ

Цель упражнения: *Для косых мышц живота и межреберных мышц.*

Выполнение: Это упражнение начинается с исходного положения для боковых подъемов ног. Однако здесь вы медленно ведете верхнюю ногу вперед так далеко, как это возможно. Нога должна оставаться прямой от начала до конца движения. Закончив упражнение, повернитесь на другой бок и поработайте другой ногой.



ЗАДНИЕ ПОДЪЕМЫ НОГ НА СКАМЬЕ

Цель упражнения: *Для тренировки ягодичных мышц.*

Выполнение: (1) Согните одну ногу в колене и возьмитесь руками за края скамьи для равновесия. Не сгибайте руки в локтях.



(2) Поднимите другую ногу вверх и назад, затем опустите ее, не касаясь скамьи. При движении сосредоточьтесь на напряжении ягодичных мышц. Затем поменяйте ногу и повторите упражнение. Это упражнение можно выполнять и на полу, но тогда оно становится немного более сложным.



"НОЖНИЦЫ" НА ЖИВОТЕ

Цель упражнения: *Для тренировки ягодичных мышц.*

Выполнение: (1) Лягте на живот и упритесь ладонями в бедра. Оторвите ноги от пола, насколько это возможно.



(2) Немного разведите ноги, затем скрестите их одну над другой. (3) Разведите ноги и снова скрестите их так, чтобы наверху оказалась другая нога. Продолжайте чередовать положение ног, пока не закончите серию. Во время всего упражнения сосредотачивайтесь на напряжении ягодичных мышц.



ВТЯГИВАНИЕ ЖИВОТА ("ВАКУУМ")

Способность контролировать мышцы брюшного пресса до такой степени, когда вы можете удерживать полный «вакуум» во время позирования, становится утраченным искусством в бодибилдинге. Это печально, поскольку втянутый живот не только впечатляюще выглядит на сцене, визуальное уменьшая линию талии и

увеличивая размер и полноту грудной клетки, но также позволяет развить рельефность мышц живота и постоянно следить за ними, даже в те моменты, когда вы стоите в расслабленной позе.

В напряженной атмосфере соревнований культуристы часто забывают о том, что за ними наблюдают все время, пока они находятся на сцене — даже когда они стоят позади и ожидают своей очереди. Нельзя давать судьям даже малейший намек на усталость, и способность держать мышцы брюшного пресса под жестким контролем является одним из способов избежать этого.

В наши дни культуристам иногда бывает трудно полностью втянуть живот, потому что мышцы их брюшного пресса стали очень массивными. Но главная причина все-таки заключается в том, что они не занимаются регулярной практикой «вакуума». Этим искусством нельзя овладеть за один час. Точно так же, как любой другой вид позирования, оно требует постоянной тренировки в течение недель или месяцев, пока вы не установите полный контроль над мышцами.

Чтобы выполнить «вакуум», встаньте на четвереньки, выдохните из легких весь воздух и втяните живот так сильно, как только можете. Удерживайте это состояние в течение 20–30 секунд, затем расслабьтесь на несколько секунд и попробуйте еще два-три раза.

Следующим шагом является практика «вакуума» стоя на коленях. Выпрямитесь, положив руки на колени,

и попытайтесь удерживать «вакуум» так долго, как только можете.

Выполнение «вакуума» в положении сидя — еще более сложная задача. Но как только вы научитесь удерживать «вакуум» сидя без особых проблем, то будете в состоянии делать это в положении стоя при выполнении различных поз.

