

УПОРНО КАЧАЙ
ИКРЫ,

ПРОСТЫЕ


ПРЕДПЛЕЧЬЯ

ИСТИННЫ

И ШЕЮ!

ДЖЕССИ БАРДИК ФОТОГРАФИИ МАТТА САЛАКУЗЕ

Ежегодно за бодибилдинг
по всему миру берутся миллионы новых любителей.
Успех сопутствует немногим.
Почему?



Какие мышцы на вашем теле самые главные? Казалось бы, те, что больше и мощнее всех прочих: грудные, широчайшие и, конечно же, мышцы ног – квадрицепсы и бицепсы бедер. Иногда даже можно услышать, будто именно эти мышцы являются фундаментом мускулатуры тела человека, поскольку определяют, мол, ее суммарную силу. Ошибка, друзья! Похожим образом заблуждались наши предки, когда утверждали, будто Солнце вращается вокруг неподвижной Земли. Вот и важность самых крупных мышечных групп – не более, чем иллюзия, продиктованная незнанием научных азов, в данном случае, анатомии. Вспомните, ни одна большая мышца на нашем теле, не трудится сама по себе. У нее обязательно есть мышцы-помощницы, как правило, весьма скромные по размерам и силовому потенциалу. Общеизвестно, что прочность цепи зависит от ее наиболее слабого звена. Что же касается тандема из больших и малых мышц, то самыми важными тут следует считать именно малые мышцы. Разумная природа поставила их первыми на пути управляющего нервного сигнала и наделила, образно говоря, функцией радиотехнического фильтра, выравнивающего сократительную мощность мышечного ансамбля. В противном случае, избыточная сила нервного импульса, годная большой мышце, вызвала бы спазмы и судороги малых мышц, участвующих в упражнении.

Таким образом, по-настоящему сильным атлета делают сильные малые мышцы – шеи, предплечий и голени. Они высвобождают потенциал роста массивных мышц, обычно скованный слабостью своих малых партнеров. Все это хорошо известно спортивным профессионалам. Для оценки перспектив новичка им достаточно беглого взгляда на его цыплячью шею, вялые предплечья и тощие икры. Такой генетический багаж обычно опускает шлагбаум перед высокими достижениями в любых видах спорта. Но только не в бодибилдинге!



ТАКАЯ СХЕМА!

Да, мы, культуристы, умеем исправлять недостатки генетики. Воспользуйтесь этим, чтобы вырастить силу ключевых малых мышц на своем теле и, тем самым, открыть простор для роста мышц-гигантов. Вот как это делается. В день тренинга ног сделайте все приседания, а потом приступайте к комплексу упражнений для икр. И только потом выполните оставшиеся упражнения для мышц ног. Что касается шеи, то ее тренируют в день тренинга дельт. Мышцы шеи капризны. Их легко растянуть, а то и порвать. Потому качайте шею в финале тренинга дельтовидных, который обеспечивает ей глубокую разминку. Предплечья нагружают в день тренинга спины. Первым номером идет становая с "толстым" грифом, потом упражнения для предплечий, а уж потом – оставшиеся упражнения для мышц спины.



ШРАГИ С "ТОЛСТЫМ" ГРИФОМ

Если не сумеете купить специальные "толстые" накладки на гриф, наденьте на него резиновые манжеты для приседаний. Вообще-то, они нужны, чтобы уберечь кожу на вашем загривке от повреждений шершавой насечкой грифа. Однако в нашем случае, мы применим их с другой целью. Манжеты заставят вас изо всех сил вцепиться в гриф. Экстремальное напряжение предплечий радикально повысит нервный тонус всего плечевого пояса и сделает шраги на порядок эффективнее!

ШЕЯ

Откройте учебник анатомии, и вы увидите, что ваши плечи не имеют внутри себя никакой костной опоры! Вместо этого они "подвешены" на треугольных лоскутах мышечной ткани, называемых трапециевидными мышцами. Мышцы расходятся в стороны от позвоночника на манер сложенных основанийми треугольников. Их верхние углы покрывают сзади шею и входят в основание черепа, помогая отвести голову назад. Ну а вершины прикреплены к внешним концам ключиц и упруго поддерживают их в горизонтальном положении. Если трапеции слабы, то плечи опускаются книзу и становятся покатыми. Трапеции (и связанные с ними многочисленные мышцы шеи, оплетающие ее спереди и по бокам) являются мышечным фундаментом плечевого пояса. В жизни они исполняют роль контролеров физической нагрузки на мышцы рук, оберегая скрытые в шейных позвонках жизненно важное нервное сплетение, отвечающее за зрение, дыхание и пр. (Как раз по этой причине перелом шеи приводит к немедленной смерти.) Так что, пока вы не имеете бычьей шеи, вам ни за что не накачать дельты экстремального размера! Слабые трапеции попросту "не разрешат" вам применить солидные веса в жимах сидя и подъемах рук, угрожающих травмой хрупким позвонкам шеи. Крепко запомните главное правило: в тренинге плечевого пояса первую скрипку играют трапеции. Дельты – это второстепенные мышцы, которые лишь подстраиваются под флагамена.



НАКЛОНЫ СО ШТАНГОЙ

Встаньте прямо, удерживая штангу на плечах за головой, как для обычных приседаний. Поднимите подбородок вверх и одновременно подайте голову назад, чтобы предельно распрямить позвоночник. Удерживая неизменной позицию подбородка и головы, медленно наклонитесь вперед до горизонтали с полом. Прочувствуйте сильнейшее напряжение трапеций и далее медленно распрямитесь. Колени держите чуть согнутыми.

“ШЛЕМ”

Отыщите в клубе или купите специальный “шлем” из ремней на голову для изолированного тренинга мышц шеи. Шлем оснащен скобами для крепления карабинов блочного тренажера. Надев шлем, делайте силовые отведения головы назад, наклоны головы вперед и наклоны головой в стороны.

ВЕРХНИЕ ШРАГИ

Выжмите штангу над головой, взявшись за гриф широким хватом. Локти слегка согните. Стабилизируйте стойку, а затем изолированным усилием трапецевидных мышц поднимите плечи вверх. Медленно опустите плечи и повторите движение.

ШЕЯ (Тренинг дельт)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Наклоны со штангой	3-5	5	90 сек.
Верхние шраги	3	15	60 сек.
“Толстые” шраги	5	25	60 сек.
“Шлем”*	3	20	(в сторону)

*Делайте особенно осторожно! Рывки и чрезмерный вес угрожают травмой!

ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Если вы не доверяете анатомии, то сами поставьте простой опыт. Делая подъемы на бицепс, постарайтесь сжать кисти на грифе, как можно сильнее. Вы обязательно сумеете сделать пару-тройку повторов сверх своего обычного числа. Дело в том, что мышцы верхних конечностей являются из себя единый мышечный механизм, причем, слабые предплечья разумно лимитируют мощность сокращения бицепсов. Иначе, поднимая силой этих мышц несуразный вес, вы бы выворачивали и ломали себе пальцы. Так что, огромный бицепс при невзрачном предплечье – это невозможный физиологический нонсенс. Слабый хват попросту не даст вашим бицепсам сократиться в полную силу. Чтобы исправить положение, фанатично качайте свои предплечья! Чем они сильнее и больше, тем выше потенциал роста ваших бицепсов!

СТАНОВАЯ ТЯГА С “ТОЛСТЫМ” ГРИФОМ

Здесь вам потребуются резиновые манжеты на гриф штанги. На худой конец, обмотайте гриф полотенцем. Выполните предельно тяжелую становую тягу, удерживая гриф прямым “толстым” хватом.

ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС ПРЯМЫМ ХВАТОМ

И тут вам нужны накладки на гриф. Возьмитесь за “толстый” гриф прямым хватом ладонями от себя. Сделайте в сете не менее 25 повторов.

ГОРИЗОНТАЛЬНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ

Установите гриф тренажера Смита на высоте пояса и примите положение лежа на полу под грифом. На грифе обязательны “толстые” накладки! Возьмитесь за гриф широким хватом и мощно подтяните себя вверх до касания грифом груди.



ЗАХВАТ

Приставьте один к другому 10-килограммовые блины, обхватите их сверху и держите на весу, сколько получится.

ПРЕДПЛЕЧЬЯ (Тренинг спины)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
“Толстая” становая тяга	3-5	5	90 сек.
Подъемы прямым хватом	3	25	60 сек.
Захват	3	ССС*	60 сек.
Горизонтальные подтягивания	3	ССС**	60 сек.

*Держите блины как можно дольше.

**Сделай сколько сможешь.

ИКРЫ

В ряду мышц нижних конечностей, включающих ягодицы, квадрицепсы и бицепсы бедер, икры стоят на последнем месте по своим природным размерам. Понятно, что они же являются тем самым пресловутым “слабым” звеном ножной мускулатуры. Как бы не были сильны мышцы, разгибающие ваши колени, однако конечный результат силового приседа зависит от того, сумеют ли ваши икры разогнуть голеностопные суставы. Огромные икры, надежно стабилизирующие ступни и страхующие их от бокового подлома, — гарантия уверенного прогресса рабочих весов во всех упражнениях для мышц бедер. Сильных столбообразных ног при слабых икрах попросту не бывает.

ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИСЕДЫ

Удерживая штангу на спине за головой, как для обычных приседаний, поставьте ступни на ширину плеч. Носки ступней слегка разведите. Побородак поднимите и распрямите спину. Из такой позиции медленно опуститесь в полный присед, называемый олимпийским. Это приседания на полную глубину, когда ваши ягодицы едва не касаются пола.

ВЫПАДЫ НА НОСКАХ

Удерживая гантели в прямых руках по бокам бедер, сделайте одной

ногой широкий шаг вперед. Однако ступню поставьте на носок, а пятку поднимите вверх, как можно выше. Сохраняя опору только на носок, опуститесь в глубокий присед на рабочей ноге. Мощно распрямитесь с опорой на рабочий носок и повторите другой ногой.

ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ НА ПРЯМЫХ НОГАХ

Распрямите коленные суставы “в замок” и прыгайте через скакалку, подбрасывая себя вверх силой одних икроножных мышц.

ПОДЪЕМЫ НА НОСКИ СТОЯ

Сначала опустите пятки низко к полу, чтобы сильнее растянуть икры. Затем поднимитесь на носки, как можно выше, копируя балерину на пуантах. Чем шире амплитуда упражнения, тем выше его отдача.

ИКРЫ (Тренинг ног)

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
Глубокие приседы	5	8	120 сек.
Выпады			
на носках	3	8 (на ногу)	90 сек.
Подъемы			
на носки стоя	3	15	60 сек.
Прыжки со скакалкой			
на прямых ногах	5	60 сек.	60 сек.