

НАКЛОНЫЕ КРОССОВЕРЫ ►

В положении лежа вы сумеете применить самые критические веса. Однако отдача упражнения в большей степени зависит от правильной техники.

Запомните, сводить руки нужно по сходящимся дуговым траекториям, как будто вы вознамерились обнять толстое дерево.

Сведение рукостей по кратчайшим прямым мешает глубокому сокращению трудных мышц. Прочувствуйте разницу!



ЕСЛИ

ДОВИ

ИСПРАВЬ НЕДОСТАТКИ СВОЕЙ ГЕНЕТИКИ! ПРИМЕ

► ЖИМ НОГАМИ

Данное упражнение нагружает, преимущественно, нижнюю область квадрицепсов, обращенную к колену. По этой причине оно не может считаться полноценной заменой приседаниям, которые наращивают квадрицепсы по всей длине. Однако минус становится плюсом, когда вам нужно накачать надколенную «каплю». Чтобы не перегружать коленный сустав, делайте жимы без остановок, в непрерывном мерном темпе.



НЕ
ЗДОРОВЫ

СЕКРЕТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ ПРАКТИКОЙ! | ДЖИМ СТОППАНИ
ФОТОГРАФИИ ПАВЛА ИШТВАНА

Искусство бодибилдинга сводится к превращению недостатков фигуры в ее сильные стороны. Слабость вы должны обратить в силу, однако даже исключительной настойчивости тут будет мало. Вдобавок нужно точное знание способов решения той или иной генетической проблемы. Итак, перед вами список самых узких мест мускулатуры. Не отчайвайтесь, если насчитаете у себя много недостатков. Следуйте нашим советам, и у вашей фигуры будет ровно столько же козырей!

ПРОБЛЕМА №1: ПИК БИЦЕПСА

Хотя высокий пик бицепса является подарком генетики, однако каждый из нас способен сделать свой сокращенный бицепс выше, если будет следовать определенной стратегии тренинга. Как известно, ваш бицепс состоит из двух пучков, потому и называется двуглавой мышцей плеча. Эти пучки имеют от природы разную размерность. Внешний пучок – толстый и длинный, внутренний – короткий и тонкий. Так вот, первым делом вам нужно уравнять пучки в объеме. До упада «бомбите» внутренний пучок подъемами на бицепс широким хватом, пока не сделаете его огромным. И только тогда придет черед выращивания пика. Ключевое упражнение, которое реально работает – подъемы на бицепс на блоке из-за спины. Конкретные перемены увидите в зеркале уже через 10–15 дней.

РЕШЕНИЕ №1

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС*	3	6–8	1–2 МИН.
ПОДЪЕМЫ НА БИЦЕПС ИЗ-ЗА СПИНЫ НА БЛОКЕ	3	10–12	1–2 МИН.
ПОДЪЕМЫ НА СКАМЬЕ СКОТТА	3	10–12	1–2 МИН.
КОНЦЕНТРИРОВАННЫЕ ПОДЪЕМЫ	3	12–15	**

*Выполните первые два сета широким хватом, чтобы максимально активизировать короткий пучок бицепса. Третий сет сделайте хватом на ширине плеч.

**Делайте сеты без отдыха, поочередно каждой рукой.

ПРОБЛЕМА №2: ВЕРХНЯЯ ОБЛАСТЬ ГРУДНЫХ (ФОТО НА СТР. 98)

Казалось бы, задача уже имеет свое решение – наклонный жим лежа со штангой. Однако при генетическом дефиците массы верха грудных такое «лекарство» не срабатывает. Знаете почему? Главная анатомическая задача грудных мышц, а заодно и верхней области, – сведение рук перед грудью (как при хлопке в ладоши). Наклонный жим не дает свести руки, а потому не эффективен. Главное упражнение для вас – наклонные кроссы лежа. Но только в стяжке с тяжелыми наклонными жимами гантелей! Гарантированно исправляет недостаток! В кратчайший срок!



ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС ИЗ-ЗА СПИНЫ НА БЛОКЕ

Встаньте спиной к нижнему блоку. Возьмитесь за D-руковять прямым хватом и сделайте широкий шаг вперед. Это вынудит вас отвести прямую руку назад, за спину. Отставьте назад одноименную ступню и перенесите на нее вес тела. Из такой позиции изолированным усилием бицепса согните руку.

РЕШЕНИЕ №2

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
НАКЛОННЫЙ ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ	3–4	6–8	1–2 МИН.
ТАЖЕЛЬНЫЙ ЖИМ ЛЕЖА	3–4	6–8	1–2 МИН.
НАКЛОННЫЕ КРОССОВЕРЫ	3–4	10–12	1 МИН.
КРОССОВЕРЫ СТОЯ	3–4	12–15	1 МИН.

ПРОБЛЕМА №3: «ПОДКОВА» ТРИЦЕПСА

Прорисованная «подкова» очень эффективна, однако у многих она так и не проявляется даже после многих лет тренинга. Прицельное упражнение для бокового пучка трицепса имеется. Это жим книзу с прямой или канатной рукостью. Однако тут нужна поправка. Упражнение срабатывает лишь при идеальных костных пропорциях плечевого пояса. Ну а большинство любителей делает жим книзу силой среднего пучка трицепса. Выход? Есть! Это разгибание руки в наклоне. Упражнение прицельно нагружает боковой пучок у каждого!

РАЗГИБАНИЯ РУКИ В НАКЛОНЕ

Примите устойчивое положение наклона с упором на гимнастическую скамью. Поскольку боковой пучок сам по себе мал, возьмите в рабочую руку относительно легкую гантель. Если гантель будет тяжелой, то на помощь боковому пучку устремится более сильный и объемный средний пучок и примет на себя львиную часть нагрузки. Сначала согните локоть под прямым углом, а потом осторожно распрямите руку.



ПРОБЛЕМА №4: БИЦЕПСЫ БЕДЕР (БЕЗ ФОТО)

Бывают случаи, когда бицепсы бедер категорически отказываются расти в ответ на классическое упражнение – становую тягу на прямых ногах. Причиной является доставшееся от рождения недоразвитие двух мышц-ассистентов, залегающих на внутренней области задней поверхности бедер – полусухожильной и полуверетенчатой мышц. Призванные работать с бицепсами бедер единой командой, они ограничивают потенциал развития этих мышц своей генетической слабостью. Прицельных упражнений для решения данной проблемы не существует. Мало помогают даже низкие приседания, которым, казалось бы, под силу устраниить любые недостатки ножной мускулатуры. Тем не менее, выход есть. Настойчиво делайте сгибания ног в положении сидя. Уже через пару недель вы отметите резкое повышение рабочих весов в сгибаниях ног лежа. Это верный признак того, что с выбором коррекционного упражнения вы попали в десятку.

СГИБАНИЯ НОГ СИДЯ

Сядьте в тренажер, как можно глубже. Край сиденья должен стать прочной опорой вашим коленям.

РЕШЕНИЕ №4

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
СТАНОВАЯ ТЯГА	3–4	8–10	1–2 МИН.
СГИБАНИЯ НОГ СИДЯ	3	8–10	1–2 МИН.
СГИБАНИЯ НОГ ЛЕЖА (НОСКИ СТУПНЕЙ СВЕСТИ!)	3	8–10	1–2 МИН.

ПРОБЛЕМА №5: ВЕРХНЯЯ ОБЛАСТЬ СПИНЫ (БЕЗ ФОТО)

Большие грудные мышцы и объемные дельты сильно выигрывают, когда их дополняет глубоко сепарированная верхняя область спины, увенчанная мощными трапециями. При движении рук такая спина сразу же «вскипает» буграми, демонстрируя сложную мышечную анатомию задней поверхности плечевого пояса. Пассивный образ жизни и сидячая работа первым делом приводят к атрофии мелких мышц, перед которой базовые упражнения оказываются бессильны. Можно посоветовать с первого дня занятий бодибилдингом фанатично качать задние

РЕШЕНИЕ №3

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
УЗКИЙ ЖИМ ЛЕЖА	3	6–8	1–2 МИН.
РАЗГИБАНИЯ РУКИ В НАКЛОНЕ	3	10–12	1–2 МИН.
РАЗГИБАНИЯ РУК ИЗ-ЗА ГОЛОВЫ С ГАНТЕЛЕЙ	3	10–12	1–2 МИН.
ЖИМ КНИЗУ ОДНОЙ РУКОЙ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ	3	12–15	–

пучки дельт. Все упражнения здесь попутно вовлекают в работу многочисленную мышечную «мелочь» верха спины. Однако если время уже упущено, вам требуется более радикальное средство – тяга канатной рукоятки к голове.

ТЯГА К ГОЛОВЕ

Упражнение неудобно по причине нестабильности позиции тела, однако как раз она и является вашим главным союзником. Привяжите к верхнему блоку канатную рукоять и возьмитесь за ее концы. Отклонитесь назад и уприте одну ногу в упор для коленей. Мощным усилием разведите локти точно в стороны, тем самым подтянув рукоять к голове. Добейтесь полного сведения лопаток!

РЕШЕНИЕ №5

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ЖИМ ШТАНГИ СИДЯ	3–4	6–8	1–2 МИН.
ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ	3–4	10–12	1–2 МИН.
ПОДЪЕМЫ ПЕРЕД СОБОЙ	3–4	10–12	1–2 МИН.
ТАЯ К ГОЛОВЕ	3–4	8–10	1–2 МИН.
ШРАПЛИ	3–4	6–8	1–2 МИН.

ПРОБЛЕМА №6: «КАПЛЯ» НАД КОЛЕНОМ (ФОТО НА СТР. 99)

Сегодня «мода» требует, чтобы квадрицепс, буквально, наплыпал на колено, образуя в своей нижней области бедра отчетливо прорисованную могучую «каплю». Не думайте, будто такое чудо вы заполучите автоматически, если станете приседать до параллели с большими весами. Наборот, перебор с весом контрпродуктивен. Дело в том, что в идеале нагрузка должна в равной мере распределяться между мышцами передней и задней поверхностей бедер, ну а тяжелые приседы до параллели перегружают квадрицепс в ущерб бицепсам бедер. Поскольку те и другие мышцы крепятся к коленным суставам, колени нагружаются неравномерно и травмируются. Впрочем, вернемся к «капле». Тяжелые приседы вам мало чем помогут: «Каплю» формируют прицельно, выполняя жим ногами в комбинации с разгибаниями ног. Во втором упражнении носки нужно посильнее развести!

РЕШЕНИЕ №6

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ПРИСЕДЫ	4	10-15	1-2 МИН.
ЖИМ НОГАМИ	4	8-10	1-2 МИН.
РАЗГИБАНИЯ НОГ*	4	12-15	1-2 МИН.

*Носки разведите наружу.

ПРОБЛЕМА №7: НИЗ ШИРОЧАЙШИХ

Нижняя часть широчайших мышц, как и верхняя часть грудных мышц, являются теми «запасными» их областями, за счет которых мышцы смогут увеличить свою площадь (и силу!) в случае, если человеку придется принять на себя экстремальные физические нагрузки. У большинства новичков низ широчайших обычно атрофирован полным бездействием. Как удлинить широчайшие мышцы и заставить из спуститься к самой пояснице? Быстро решить такую задачу вам помогут два прицельных упражнения: верхняя тяга ладонями к себе и тяга прямыми руками стоя.

РЕШЕНИЕ №7

УПРАЖНЕНИЯ	СЕТЫ	ПОВТ.	ОТДЫХ
ТАЯ ПРЯМЫМИ РУКАМИ	3-4	12-15	1-2 МИН.
ВЕРХНЯЯ ТЯГА ЛАДОНЯМИ К СЕБЕ	3-4	8-10	1-2 МИН.
ШИРОКАЯ ТАГА СВЕРХУ	3-4	10-12	1-2 МИН.
ТАГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ	3-4	8-10	1-2 МИН.



ТАГА ПРЯМЫМИ РУКАМИ

Прицепите к оконечности верхнего блока короткую прямую рукоять с вращением и прочно возьмитесь за ее концы. Руки расправьтесь и держите рукоять на уровне плеч. Уравновесьте стойку, поставив ступни чуть шире плеч. Изолированным усилием широчайших мышц приведите рукоять по дуге к бедрам. Самой эффективной является конечная треть амплитуды.