

СУПЕР!

СПИНА

ЕСЛИ ТЫ НЕ ВИДИШЬ СВОЮ СПИНУ
В ЗЕРКАЛЕ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ,
ЧТО ЕЕ НЕ СТОИТ КАЧАТЬ!

ДЖО УЗБЕН // ФОТОГРАФИИ ЛАУРЫ БАРИСОНДИ

Из школьного курса биологии вы наверняка знаете, что в процессе своего развития человеческий эмбрион повторяет все стадии эволюции живого на нашей планете. Так что каждый из нас в утробе матери на короткий миг успевает побывать и рыбой, и земноводным... В дальнейшем это обстоятельство сыграет большую роль в вашей карьере культуриста. Дело в том, что важнейшие эволюционные достижения старательно сохраняются природой и передаются по наследству от предков к потомкам. Ну а в итоге они перепали и нам, людям.

Как известно, начало всему положили амебы, обитающие в мировом океане. Затем они превратились в многоклеточные организмы, а потом в рыб... Те научились дышать под водой, развив у себя жаберные мышцы. Эти мышцы как раз и стали вашими трапециями. Именно по этой причине трапеции остаются единственными мышцами спины, которыми управляет головной, а не спинной мозг. Как иначе, ведь именно ему поручено заведовать нашим

дыханием. Когда рыбы выбрались на сушу, превратившись в земноводных, то стали перемещаться на четырех конечностях. Их потомки приматы распрямились и освоили передние конечности от тяжелой работы – ходьбы и бега. И тогда мышцы, делавшие передние конечности земноводных сильными, сместились к вам на спину, образовав широчайшие мышцы и мышцы верхней области спины. Доказательство? Все эти мышцы до сих пор иннервируются из плечевых нервных сплетений, управляющих у животных передними лапами. Вывод? Пока вы основательно не разовьете свою спину, ваши руки и весь ваш плечевой пояс будут оставаться слабыми.

Теперь вы, вероятно, догадались, почему новички никак не могут накачать свои грудные мышцы. Верно! Потому что у них слабая спина! Жим лежа не дается им по той простой причине, что он не развивает силу плечевого пояса, а лишь измеряет ее, будучи удобным силовым индикатором. Силу плечевого пояса развивают только тяжелые тяги...

СПИНА: КОНЦЕПЦИЯ

Поскольку теперь вы искушены в закономерностях эволюции, сразу же отметаем прославленную становую тягу. Это упражнение оставляет руки без работы, а потому действует лишь на относительно небольшой комплекс глубоких мышечно-разгибателей спины, напоминающих длинные плоские плети, пролегающие

вдоль позвоночника. Ну а нам нужны тяговые движения, которые сопровождаются активной работой рук. Известное правило гласит: чем больше мышца, тем она сильнее. Применительно к мышцам спины это означает, что нам нужно комбинировать тяги двух типов – те, что растягивают широчайшие мышцы вширь, и такие, которые делают мышцы спины толще. Другими словами, нам нужен рост спинной муску-

латуры сразу в трех измерениях. Быстрее всего такую задачу решает методика «звездного» тренера Эрика Флейшмана. Она сделает вашу спину неслыханно сильной! Попутно сильным станет и ваш плечевой пояс. Используя возросшую силу рычагов верхних конечностей, вы существенно «утяжелите» штангу в жиме лежа и быстро накачаете исполинские грудные. Удачи!





ТЯГА К ПОЯСУ СИДЯ

Наполните грудь вдохом и предельно распрямите спину. Удерживая спину идеально прямой, максимально отведите локти назад, притянув рукоять к поясу. Когда рукоять упрется вам в живот, максимально отведите плечи назад и до хруста сведите лопатки. Такой прием вызовет пиковое напряжение широчайших мышц.

ПРИМЕЧАНИЕ ТРЕНЕРА: Когда «отпускаете» рукоять, не расслабляйте спину. Держите ее напряженной и прямой. Когда полностью распрямите руки, сведите плечи и добейтесь растяжения широчайших мышц.

МЕТОДИКА

→ Первым делом разомнитесь на гребном тренажере. «Гребите» не менее 5 минут! Как-никак, мышцы на спине залегают в 3 слоя. Вам нужно предельно разогреть каждый! Потом сделайте легкий сет широких тяг на верхнем

блоке и несколько раз в удовольствие подтянитесь.
→ Между сетами отдыхайте не более 60-90 секунд. В суперсетах отдых вообще не положен. Между суперсетами отдыхайте 30-45 секунд.
→ Помните, что любая тяга - это отведение назад

ваших локтей. А не сгибание рук силой бицепсов! Научите себя концентрации на движении локтями. Чем крепче ваш хват, тем выше активность бицепсов. Чтобы «отключить» бицепсы, примотайте кисти к грифу и рукояткам блоков кистевыми ремнями и ослабьте хват.

КОМПЛЕКС: СИЛА И МАССА!

| УПРАЖНЕНИЯ | СЕТЫ | ПОВТ. |
|---------------------------------|------|--------------------------------|
| ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ | 4 | ССС + ОТДЫХ ПАУЗА ¹ |
| ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ | 3 | 12, 10, 8 ² |
| ТЯГА К ПОЯСУ СИДЯ | 3 | 8, 10, 12 ³ |
| ШИРОКАЯ ТЯГА СВЕРХУ В СУПЕРСЕТЕ | 3 | 10-12 |
| ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ | 3 | 12-15 |

1 В ПЕРВЫХ ДВУХ СЕТАХ ДЕЛАЙТЕ ПОДТЯГИВАНИЯ ДО ОТКАЗА (СДЕЛАЙ СКОЛЬКО СМОЖЕШЬ). В ДРУГИХ ДВУХ СЕТАХ ПРИМЕНИТЕ ПРИНЦИП «ОТДЫХ-ПАУЗА». ПОДТЯНИТЕСЬ ДО ОТКАЗА, ЗАТЕМ СДЕЛАЙТЕ ПЕРЕДЫШКУ НА 15 СЕКУНД И СНОВА ПОДТЯНИТЕСЬ ДО ОТКАЗА. ПОВТОРЯЙТЕ, ПОКА НЕ ДОЙДЕТЕ ДО 1 ПОВТОРА.

2 ПОВЫШАЙТЕ ВЕС ОТ СЕТА К СЕТУ.

3 СНИЖАЙТЕ ВЕС ОТ СЕТА К СЕТУ.



ПОДТЯГИВАНИЯ ШИРОКИМ ХВАТОМ

Ваш хват должен быть максимально широким. Только при выполнении данного условия подтягивания будут выполнены силой спинной мускулатуры, а не мышц рук. Старайтесь подтянуться повыше, однако для начала годится и ограниченная амплитуда. Не применяйте никакого отягощения, пока не справитесь с 15 непрерывными подтягиваниями! Лишь потом можно подвесить на пояс отягощение весом 5-8 кг, не больше. Дело в том, что значительный вес сразу же ограничит число повторов. Между тем, срабатывают только широкие подтягивания, выполненные за тренировку бесчисленное количество раз! Гонитесь за числом подтягиваний, а не силовыми рекордами!

ПРИМЕЧАНИЕ ТРЕНЕРА: Выполняйте подтягивания, прочно примотав кисти к перекладине кистевыми ремнями. Можно использовать крюки.

ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

Поскольку речь идет об относительно малых мышцах поясничного отдела, не спешите использовать дополнительное отягощение. Делайте упражнение с весом тела, не допуская инерционных «махов» корпусом. В верхней позиции не поднимайте корпус выше осевой линии, проходящей через прямые ноги. Прогиб в пояснице крайне опасен!

ПРИМЕЧАНИЕ ТРЕНЕРА: Сначала опустите упор, чтобы его верхний край пришелся на середину бедер. Из такой исходной позиции вы будете поднимать корпус совокупной силой мышцы поясницы, а также ягодиц и бицепсов бедер. Это понизит нагрузку на поясничные мышцы. Когда период адаптации закончится, и мышцы поясницы повысят силу, поднимите упор выше, чтобы его край пришелся вам на пояс. Такая позиция перенесет всю нагрузку на мышцы-разгибатели.



ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ

Эффективность нагрузки на широчайшие мышцы зависит от глубины вашего наклона. Если вы наклонитесь незначительно (на 45 градусов, а то и меньше) большую часть нагрузки у широчайших отнимут задние пучки дельт.

ПРИМЕЧАНИЕ ТРЕНЕРА: Выполняйте тягу в наклоне с опоры на высоте середины голени. В конце повтора всякий раз возвращайте штангу на опору, не снимая рук с грифа.



ШИРОКАЯ ТЯГА СВЕРХУ (БЕЗ ФОТО)

Возьмитесь за рукоять максимально широким хватом, чтобы минимизировать усилие бицепсов. Опускайте рукоять до прямого контакта с грудью на уровне ключиц.

ПРИМЕЧАНИЕ ТРЕНЕРА: В конечной точке тяги сделайте статическую паузу и предельно сведите лопатки. Если пауза не выходит, сократите весовую нагрузку.