

Как накачать спину. Руководство для начинающих

Автор: Алекс Курран

«Эй, парень, можно припарковать свой фургон у тебя на спине?» Согласен, вряд ли кто-либо на самом деле

спросит такое, но идею вы поняли – большая спина! Проблема в том, что это не одна из тех групп мышц,

которую можно выставить напоказ.

Как правильно качать спину

Если вы не являетесь обладателем действительно больших широчайших мышц спины и пары накачанных трапеций,

тогда вряд ли их заметят под плотной одеждой. По этой причине некоторые подростки пропускают «время от

времени» день тренировки спины. Конечно, «время от времени» – это не самая плохая вещь в мире, но все эти

«время от времени» имеют тенденцию учащаться.

Если в ваших планах на будущее есть, как у меня, соревнования на сцене, тогда хочу вас уверить в том, что

без накачанной спины, как в объеме, так и в ширине, вы не займете высокого места.

Это статья не нацелена на то, чтобы поразить вас планом тренировок, который полностью изменил мою

физическую форму, потому как она действительно оставляла желать лучшего. Я всегда тренировал свою спину, с

самой первой недели моих занятий. Я никогда особо не задумывался над ней, а просто следовал комплексу

упражнений и качался. Со временем моя спина обрела достаточно хорошие формы.

Как? Программа тренировок

Постоянство! Вот как. Я нашел эффективный комплекс упражнений и следовал ему. Конечно, я менял его каждые

6–8 недель, чтобы не дать своему телу к нему привыкнуть и, наверное, чтобы не стало скучно от одних и тех

же упражнений. Но я никогда не вносил значительных изменений в свой комплекс или объем нагрузок, или

количество повторов, я просто придерживался всего этого.

Одна проблема, о которой я прочитал и с которой столкнулся лично, – это неспособность сконцентрироваться на

работе над увеличением ширины или объема мышц так, как другие. Можно начать тренировку с тяги штанги, потом

продолжить тягой на низком блоке и перейти к подтягиваниям. И потом вы понимаете, что приступаете к работе

над шириной спины, не имея уже столько сил и энергии.

тренировка спины

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ОБЕССИЛЕННЫМ, ПРИСТУПАЯ К ОСТАВШЕЙСЯ ЧАСТИ ТРЕНИРОВКИ.

Как накачать спину. Руководство для начинающих
Конечно, после одной или двух недель тренировок значительных изменений не произойдет. Но подождите 4–6

месяцев, и вы почувствуете, как нарастает и объем, и ширина вашей спины. Итак, что же нужно делать. Я уже

упоминал о незначительном изменении своего комплекса упражнений каждые 6–8 недель. Можно начать с

комплекса, состоящего из двух частей, первая из которых фокусируется на работе над шириной спины:

Подтягивания: 4 подхода

Тяга верхнего блока к груди: 4 подхода

Тяга штанги в наклоне: 4 подхода

Тяга на нижнем блоке: 4 подхода

Затем, через 7 недель, переходите ко второй части, для работы над объемом мышц спины:

Тяга штанги в наклоне: 4 подхода

Тяга на нижнем блоке: 4 подхода

Тяга гантелей в наклоне: 2 подхода

Тяга верхнего блока широким хватом: 4 подхода

Тяга верхнего блока к груди обратным хватом: 4 подхода

Объем нагрузок смоделирован под меня и его следует подгонять под каждого индивидуально.

Этот комплекс будет эффективным для тех, у кого пропорциональная спина и необходимо просто немного

увеличить ее размеры. Однако у многих людей объем преобладает над шириной спины или наоборот. Им следует

добавить несколько подходов тех упражнений, которые фокусируются на их слабых местах, и убрать пару

подходов упражнений, концентрирующихся на их сильных точках.

Возможно, кто-то решит, что мы раздуваем большую проблему не из чего и это нормально. Существуют более

простые способы увеличения мышечной массы спины. У меня есть дежурный шаблон, который я применяю: 2

упражнения для увеличения спины в ширину и 2 упражнения – для объема. Я регулирую количество подходов

каждого упражнения в зависимости от того, как будут развиваться мышцы моей спины. Например, если я увижу,

что моя спина становится похожей на блин, мой комплекс будет выглядеть так:

Тяга штанги в наклоне: 5 подходов

Тяга гантелей в наклоне/Тяга на нижнем блоке: 4 подхода

Тяга верхнего блока широким хватом: 4 подхода

Тяга верхнего блока к груди: 3 подхода

Эти упражнения будут способствовать увеличению объема мышц спины. Как вы тренируете вашу спину, зависит

только от вас. Вы можете применить один из предложенных мною методов или тренироваться абсолютно по-

другому. Все, чего я пытаюсь добиться данной статьей – это расширить ваше видение работы над мышцами спины,

а также подсказать, как возможно максимально развить спину. Хотя стойте, есть же еще кое-что...

Дедлифты

Как накачать спину. Руководство для начинающих
Дедлифты всегда были проблемой для меня. И не из-за того, что я их плохо выполняю или не могу поднять

большой вес. А потому, что я никогда не мог решить, какой же день отвести на них. Кое-кто считает, что их

нужно выполнять в тот же день, когда вы тренируете двуглавые мышцы. Другие полагают, что день работы над

мышцами спины должен быть и днем дедлифтов.

Сейчас я их выполняю в день тренировки ног, потому что в этот же день я тренирую и поясницу. Лично я

считаю, что дедлифты нужно выполнять вместе с тренировкой той части тела, которая наиболее чувствительна к

ним.

Если вы действительно решили совместить дедлифты с тренингом спины, тогда я рекомендую добавлять в качестве

первого упражнения то количество подходов дедлифтов, которое пожелаете. Это позволит выполнять их с

максимальной силой и интенсивностью, что является важным моментом, поскольку дедлифт относится к главным

упражнениям.

Я не советую выполнять тяжелые дедлифты каждую тренировку. Я обнаружил, что они очень изнуряющее действуют

на тело, поэтому лучше позаниматься ими 2 недели подряд и следующую неделю или две (в зависимости от

самочувствия) повременить с ними. И помните, поскольку дедлифты являются основным упражнением, не

восстановив после него силы в полной мере, вы можете просто затормозить рост других групп мышц.

Вывод

На этом, пожалуй, всё. Представленная выше информация надежна и прошла проверку временем. Мне хочется еще

раз подчеркнуть, что для того, чтобы хорошо накачать мышцы спины, необходимо придерживаться постоянства!

Это не однодневная работа и займет немало времени. Но если вы, подобно мне, будете получать удовольствие от

занятий лифтингом, тогда это будет не сложной задачей, а наслаждением.