

Вакуум. То, что следует знать.

ВОТ ТО, ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

- Когда-то раньше культуристов оценивали за тонкую талию. И они действительно тренировались, используя упражнения, «уменьшающие» талию.
- Вы не можете уменьшить ширину бёдер, однако можно контролировать их размеры сзади (выпуклость).
- Когда Франк Зейн демонстрировал свою знаменитую позу «вакуум», его мышцы пресса и поперечная мышца живота сильно сокращалась.
- Поперечная мышца живота проходит слева направо от вашей средней линии, как тяжелоатлетический пояс. Кстати, поперечная мышца живота работает, как природный тяжелоатлетический пояс.
- Поперечная мышца живота имеет огромное значение для предотвращения боли в спине.
- Чтобы натренировать поперечную мышцу живота, начните с упражнения «вакуум» в положении лёжа, затем по мере прогресса переходите к положению на четвереньках, затем к положению сидя, а позже используйте другие его вариации.

Вы хотели бы уменьшить окружность талии с помощью одного упражнения? Хотите узнать кое-что ещё круче? Одно и то же упражнение позволит вам не только сделать тоньше вашу талию, но и избавиться от боли в спине.

V-ОБРАЗНОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

Многие атлеты предпочитают телосложение старой школы бодибилдинга, а не современные размеры бегемотов. Большая часть этих предпочтений отдаётся классическому V-образному телосложению с тонкой талией.

В 70-е годы атлетов больше интересовало не отдельное построение формы определённой части тела, а внешний вид и телосложение в целом. Поэтому форма телосложения в бодибилдинге, будь то период отдыха или соревнования, должна быть эстетичной и привлекательной.

Даже Арнольд Шварценеггер, который в своё время был «монстром массы» имел тонкую талию. И когда я говорю о тонкой талии, я имею в виду не её ширину слева на право, а её толщину спереди назад, которая не зависит от генетической предрасположенности, и которую вы можете контролировать, в отличие от вашей костной структуры.

Ребята, такие как Арнольд, Франк Зейн и Ли Хейни не просто получили такие тоненькие талии и поразили всех своей способностью выполнять упражнение

«вакуум» под любым углом – они их заработали. На самом деле, они сделали упражнение вакуум приоритетом в своих тренировках и в подготовке к соревнованиям.

Для них работа на втягивание средней части живота была так же важна, как и работа на бицепс и грудь, и нам следует двигаться в том же направлении.