



# МУСКУЛИ. МАСА

## СИЛИКОН. СИЛИКОН. СИЛИКОН.

Месечно списание за фитнес. Брой 01/2018. 5.00 лв.

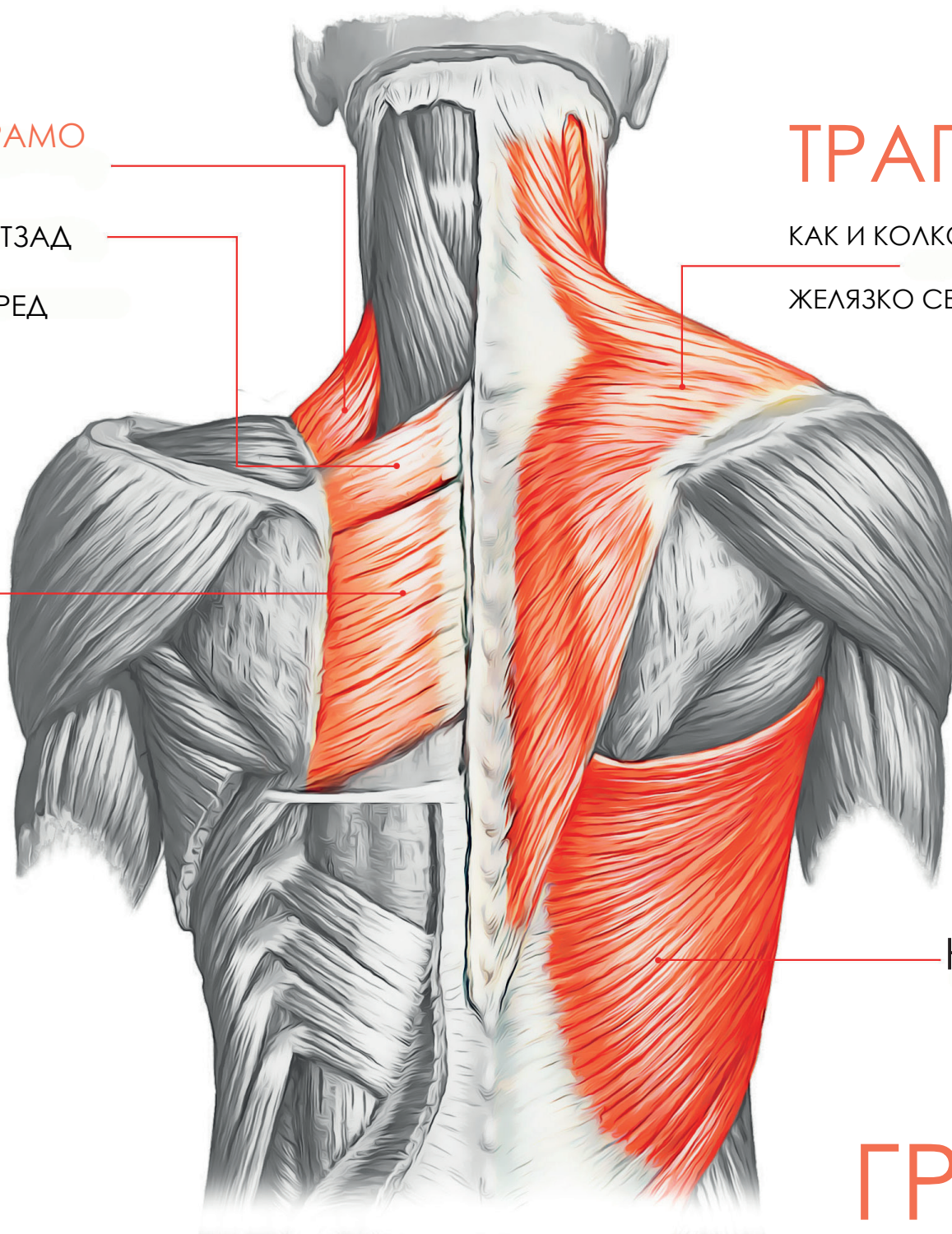
ЗАДНО РАМО

ИЛИ  
КОГАТО ОТЗАД  
НЕ Е  
КАТО ОТПРЕД

ТРАПЕЦ

КАК И КОЛКО

ЖЕЛЯЗКО СЕ ИСКА



КАК  
ДА  
НАПРА  
ВИМ  
ГРЪБ  
ПО

ГРЪБ

ИНТЕРВЮ С ГРЪБЧО ГРЪБЧЕВ



8993242108011



# ТРАПЕЦ 4

КАК И КОЛКО - НАСОКИ И ПРЕПОРЪКИ

# ИНТЕРВЮТО 6

КАК ДА НАПРАВИМ ГРЪБ ПО ГРЪБ ЩЕ НИ НАУЧИ

ГРЪБЧО ГРЪБЧЕВ

# ГЛИКЕМИЧЕН ИН- ДЕКС НА ХРАНИТЕ 11

30% тренировки, 70% хранене







# ТРАПЕЦ

## КАК И КОЛКО - НАСОКИ И ПРЕПОРЪКИ

Автор: Желязко Димитров

Трапецът е най-пренебрегваната мускулна група - не защото не я тренират, а защото е трудна за изолация и натоварване.



Трапецът е мускулна група, която най-трудно може да бъде натоварена. Образно казано, тя е заобиколена с крепост от други мускулни групи, като широк гръбен мускул, рамената, дори и от далечните мускули, като бицепсите, трицепсите и предмишницата. Затова, за да бъде натоварен трапецът, упражнението и натоварването задължително минават през една или няколко от изброените групи и съответно натоварването отслабва. Това означава, че трапецът ти трябва да бъде трениран пълно и по всички измерения, и то не само с повдигане на раменете, но и с много тежки упражнения. Ето и няколко упражнения, които могат да постигнат този ефект.

### Мъртва тяга (Dead Lift)

Не може да имаш добър трапец без това упражнение. Мъртвата тяга ще ти даде максимално добър резултат за голям и плътен трапец. Това упражнение е идеално за трапец, защото съчетава в себе си всички необходими условия за натоварване

не на този мускул, а именно огромна тежест, пълен обхват на движението и интензивно натоварване по всички посоки. Когато започнеш повдигането, си наведен напред, което издърпва трапеца напред и го натоварва цялостно, след което при постепенното изправяне натоварването слиза от горната към долната част на трапеца. Не можеш да си мечтаеш за повече, затова винаги прави тяга.



### Гребане с щанга (Barbell Row)

Освен че си остава най-голямата класика в тренировката за гръб, това упражнение ще накара трапецът ти да се "надуе", все едно ще ражда близнаци! В някои отношения упражнението дори е по-добро от повдигането на раменете. Не се навеждай точно под 90 градуса, нека тялото ти е леко изправено, за да натовариш още повече долната

част на трапеца. И освен това колкото по-навътре дърпаш лоста, толкова повече натоварваш долната част на трапеца.

### Гребане с Т-лост

Гребането с Т-щанга е едно от основните упражнения за покачване на мускулна маса в областта на гърба. Подобно на гребането с щанга, с тази разлика, че тежестта описва дъга отпред и първоначалния стрес е върху долната част на трапеца, и след това се простира на външната. Ако се стремите да постигнете голям и плътен гръб, това упражнение задължително трябва

ви, а вие дърпате лоста максимално ниско към корема, трапецът ви се завърта нагоре и навън, което дава плътност на долната и средната част на трапеца. Гребането на долен скрипец е упражнение не само за гърба, но и за трапец. Ако искате да имате голям трапец - това е едно от упражненията, които трябва да правите. При това упражнение трудно се тренира с голяма работна тежест. Препоръчвам ви да го правите в края на вашата тренировка.

**Изтласкването** може да ви се струва странно, но именно благодарение на това движение щан-



Гребане на долен скрипец

да присъства във вашата тренировка. Гребането с Т-щанга не се препоръчва на хора, които имат контузии в областта на гърба.

### Гребане на долен скрипец

Когато гребете така, че долната макара да е под нивото на краката



гистите са с огромен трапец. И по-точно първата част, когато качваме щангата на гърдите. Упражнението натоварва изцяло трапеца, а експлозивността на повдигането дава допълнителен ефект. Препоръчва се за средно напреднали и напреднали билдъри. ©





# ИНТЕРВЮТО

КАК ДА НАПРАВИМ ГРЪБ ПО ГРЪБ ЩЕ НИ НАУЧИ ГРЪБЧО ГРЪБЧЕВ

**Интервю на Александър Митев с Гръбчо Гръбчев - една от най-обещаващите млади надежди на нашия културизъм. Той е спортист от форума на BodyConstructor, фитнес инструктор и разбира се, състезател по културизъм. Той дебютира на сцената едва на 17 години, но показва значителен прогрес през последните години, заради страхотния си ген и тежката работа в залата и на масата. Някои го определят като следващия Христомир.**

**||** Лежане му е майката. Винаги съм повтарял на своите фенове, че трябва да лежат по гръб. Най-добрите гръбове, които съм виждал, са от лежане на плажа.."

Сашо: Гръбчо, наскоро ти се присъедини към форума на BodyConstructor и очевидно интересът към теб е голям. Ще се представиш ли на читателите с няколко думи?

Гръбчо: Здравей, Сашо и на всички от BodyConstructor. Казвам се Гръбчо Симеонов, на 23 г., от гр. София. Завършил съм средно-техническо образование, а висшето си образование завърших в НСА, специалност Фитнес и културизъм. В момента съм персонален фитнес инструктор, диетолог и консултант. Занимавам се с фитнес от 8 години (започнах, когато бях на 15), по-сериозно в последните 6 години (преди 6 години ми беше първото състезание по културизъм).

Сашо: Интересите ти определено включват и състезателния културизъм, където вече имаш завидни успехи. Кажете какво според теб различава състезател с твоите Гръбчо Симеонов, Интервю за BodyConstructor амбиции от един сериозно трениращ фитнес ентузиаст?

Гръбчо: Разликата между фитнеса и културизма е много голяма, но в същото време и почти никаква. И в двата случая, за да имаме добра форма трябва да се храним правилно, да тренираме правилно, да се възстановяваме и да приемаме необходимите хранителни добавки. Това са основните неща, които не са никак малко, но в състезателния културизъм (където говорим вече за високо спортно майсторство/ спортни постижения) се гледа

по- професионално на всички тези неща, доизчисляват се и най-малките детайли, тренира се много повече и естествено, правят се много компромиси, които човек, който тренира само за здраво тяло, не би направил.

Сашо: Трябва ли тренировките да са толкова различни или има други неща, които правят „магията“?

Гръбчо: Тренировките в състезателния културизъм са доста по-интензивни, по-често, с по-голям обем, защото се възстановяваме по-бързо с помощта на добавките, които се приемат. Но като цяло, самата тренировка не е кой знае колко по-различна, използват се едни и същи принципи и методики на трениране (с изключение на последната седмица преди самото състезание, когато подходът е коренно различен).

Сашо: Това, което силно ме впечатлява в своята физика, а и не само мен, е качеството на мускулатурата при толкова ниско тегло. Много хора измерват резултатите с качените килограми за определен период. Това добър индикатор за прогрес ли е според теб и как успя да достигнеш до това ниво?

Гръбчо: Точно това е основното, което обяснявам на хората, които тренирам в момента. Килограмите са важни, ДА, няма спор, но най-важна е разликата, която се вижда, когато се премерим със сантиметъра и най-вече, разликата, която виждаме в огледалото. За пример ще ти дам един човек, когото тренирам в мо-

мента. За 1 месец свали 6 кг, 11 см от талията, 4 см в ханша, но в същото време, ръцете му са пораснали с 0.5 см, а бедрата с 1 см в стегнатото положение. Някои ще кажат, че тези 6 кг са малко, но тук е важна цялостната картина. Защото познавам много хора, които са качили не малко килограми, и като започнат да се набират не могат да направят и половината набирания, които са правили преди да качат килограми, което говори, че качените килограми не са качествени.

Сашо: Бодибилдингът е спорт, който е базиран не само на количеството мускулна маса, но и на симетрията. Всеки от нас, обаче има изоставащи мускулни групи. Кой са те при теб и какъв е подходът ти към тях?

Гръбчо: Така е, при мен изоставащи са краката, които тази година само за няколко месеца, с помощта на моя треньор, прогресирах значително от гледна точка на сепарация. Тази зима ще наблегна и на обема им, като ги тренирам по 2 пъти в тренировъчния ми сплит. Друга мускулна група, на която наблягам (не ми е изоставаща, но спрямо раменете и ръцете е по-малко развита) са горните гърди, които също тренирам 2 пъти в тренировъчния сплит.

Сашо: Друго специфично при теб е практически липсата на т.н. „off season“ (период без състезания, използван за качване на маса). Оставаш в изключително добра форма, с много нисък процент подкожни мазнини. Каква е идеята зад това? Какво променяш в диетата си, когато си в предсъстезателен режим

и какво е мнението ти за т.н. „чийт“ хранения?

Гръбчо: Аз имам „off season“, но не е така силно изразен. Предпочитам да държа хубава форма през повечето време и да качвам по-малко, но качествена мускулна маса. А и по този начин, подготовката за самото състезание е значително по-лесна, отколкото ако кача 20 кг, които после ще трябва да сваля (тогава неминуемо се губи и много мускулна маса). Кой знае какви промени в диетата, нямам. Просто намалявам въглехидратите и увеличавам мазнините, когато е нужно. Също така, въртя въглехидратите и правя зареждащи и разреждащи дни по-често.

Сашо: Без да се лъжем, фитнес индустрията е заобиколена от безброй заблуди, които карат обикновените хора да правят глупави неща, да купуват скъпи продукти и да търсят прекия и лесен път за постигане на нереалистични цели. Първо на мода бяха нискомазнинните диети, после дойдоха нисковъглехидратните диети, сега се говори за периодично гладуване и т.н. Според теб, има ли магическо хапче или „вълшебна“ диета, как всъщност се постигат резултати?

Гръбчо: Де да имаше магическо хапче... (ако знаеш колко хора ме питат за такива хапчета). Истината е, че при всеки човек работи различна диета. Ако аз изчиствам консумирайки ниски въглехидрати и високи мазнини, при теб може да бъде точно обратното. Зависи от метаболизма, годините и още мно-



го други фактори. И именно затова всичко в нашия спорт е на принципа проба-грешка, докато не намерим най-подходящата диета, тренировъчна програма, суплементи и т.н., които да действат най-добре за всеки индивидуално.

Сашо: Все повече трениращите задават въпроси свързани с хранителните добавки, отколкото със съставянето на хранителен режим. Колко важни са суплементите за постигане на поставените цели? Ако трябваше да степенуваш 5-те най-важни добавки, как би ги подредил?



Гръбчо: Хранителните добавки са изключително важни, както за натурално трениращите, така и за активните състезатели. С тях възстановяването е много по-добро. Също така, да не забравяме и продуктите за стави, за напompване, рибеното масло и т.н. Моето мнение е, че едни от най-важните хранителни добавки са BCAA, Amino, L-Glutamin, Creatin, Omega 3.

Сашо: Една тема, която не мога да пропусна – анаболните андрогенни стероиди (AAS). Не са малко начинаещите, които твърдо застават зад идеята, че без тези препарати „нищо не става“. Каква е ролята на AAS в спорта и това ли е тайната на големите мускули?

Гръбчо Симеонов, Интервю за BodyConstructor

Гръбчо: Напротив, става и без тях. Но ако говорим за състезателен културизъм, истината е, че няма как, понеже трябва да си конкурентноспособен. Както много пъти сам казвам, аз съм ПРОТИВ използването на ААС от трениращите само за здраво тяло (въпреки че винаги, когато са ме питали какво да взимат, съм давал насоки, за да правят нещата както трябва).

Сашо: Коя е най-голямата глупост и заблуда, която си чувал, свързана с тренировките?

Гръбчо: О, много са. Няма да ми стигне времето да ги изброя всичките.

Сашо: И все пак, коя е първата, която ти идва на ум?

Гръбчо: Това, че най-доброто кардио е сутрин на гладно!

Сашо: Коя е най-голямата глупост и заблуда, която си чувал, свързана с храненето?

Гръбчо: Това, че не е хубаво да се ядат въглехидрати сутрин или преди тренировка!

Сашо: Кой български културист уважаваш най-много и защо?

Гръбчо: Няколко са - Христомир

Христов, Митко Димитров и не на последно място, Даниел Рошков (благодарение на когото тази година спечелих златен медал на републиканското по културизъм). Първите двама уважавам заради постиженията им. Няма човек, който се занимава с културизъм в България и да не знае техните имена. А Даниел заради многото му успехи на сцена, но най-вече, защото беше до мен през последната ми подготовка, по време на която бях в най-добрата си форма (според

много от съдиите имах много добри шансове на Световното в Маракеш, Мароко).

Сашо: Какво би посветвал нашите читатели?

Гръбчо: Да са живи и здрави, да посещават по-често BodyConstructor, защото там могат да научат ужасно много неща.

Да четат и да се образоват, а не да чакат всичко наготово. Малко грубо звучи, но много от подрастващите, най-вече, чакат някой да им поднесе информацията наготово (когато за това си плащат на фитнес инструктор е различно), но масово търсят магическото хапче, или магическите добавки, или магическата тренировъчна програма, без да се опитат да разберат малко повече за храненето, добавките, тренировките и така нататък.

### ЗНАЕШ ЛИ...

Де да имаше магическо хапче... (ако знаеш колко хора ме питат за такива хапчета). Истината е, че при всеки човек работи различна диета. Ако аз изчислявам консумирайки ниски въглехидрати и високи мазнини, при теб може да бъде точно обратното. Зависи от метаболизма, годините и още много други фактори.

# Таблица с гликемичен индекс на храните

30% тренировки, 70% хранене

Изделие	Гликемичен Индекс
Хлебни изделия	
Мъфин (непосладен)	62
Кроасан	67
Вафли	76
Понички	76
Напитки	
Соево мляко	30
Ябълков сок	41
Сок от моркови	45
Сок от ананас	46
Сок от грейпфрут	48
Портокалов сок	52
Хлебни изделия	
Многозърнест хляб	48
Пълнозърнест гляб	50
Франзела	61
Ръжен хляб	64
Бял хляб	71
Багет	95
Зърнени закуски	
Овесени ядки	50
Овесени трици	55
Мюсли	56
Пшеница	69
Набъбнала пшеница	74
Корнфлейкс	83
Зърнени култури	



Мляко, шоколадово	24
Мляко, пълномаслено	27
Мляко, без мазнини	32
Мляко ,обезмаслено	32
Мляко, полу-обезмаслено	34
Сладолед (- без мазнини)	50
Сладолед	61
Плодове	
Череша	22
Грейпфрут	25
Каисии (сушени)	31
Ябълки	38
Круши	38
Сливи	39
Праскови	42
Портокали	44
Грозде	46
Киви	53
Банани	54
Плодов коктейл	55
Манго	56
Каисии	57
Каисии (на компот)	64
Стафиди	64
Ананас	66
Диня	72
Макаронени изделия	
Спагети, обогатени с белтъци	27
Фетучини	32
Вермичели	35
Спагети, пълнозърнести	37
Спагети, бели	41
Макарони	45
Спагети, твърда пшеница	55
Оризова паста, кафява	92
Коренисти растения	
Моркови, сготвени	39
Картофи, Ямс	51
Сладки картофи	54
Картофи, сварени	56
Картофи, пресни	57

