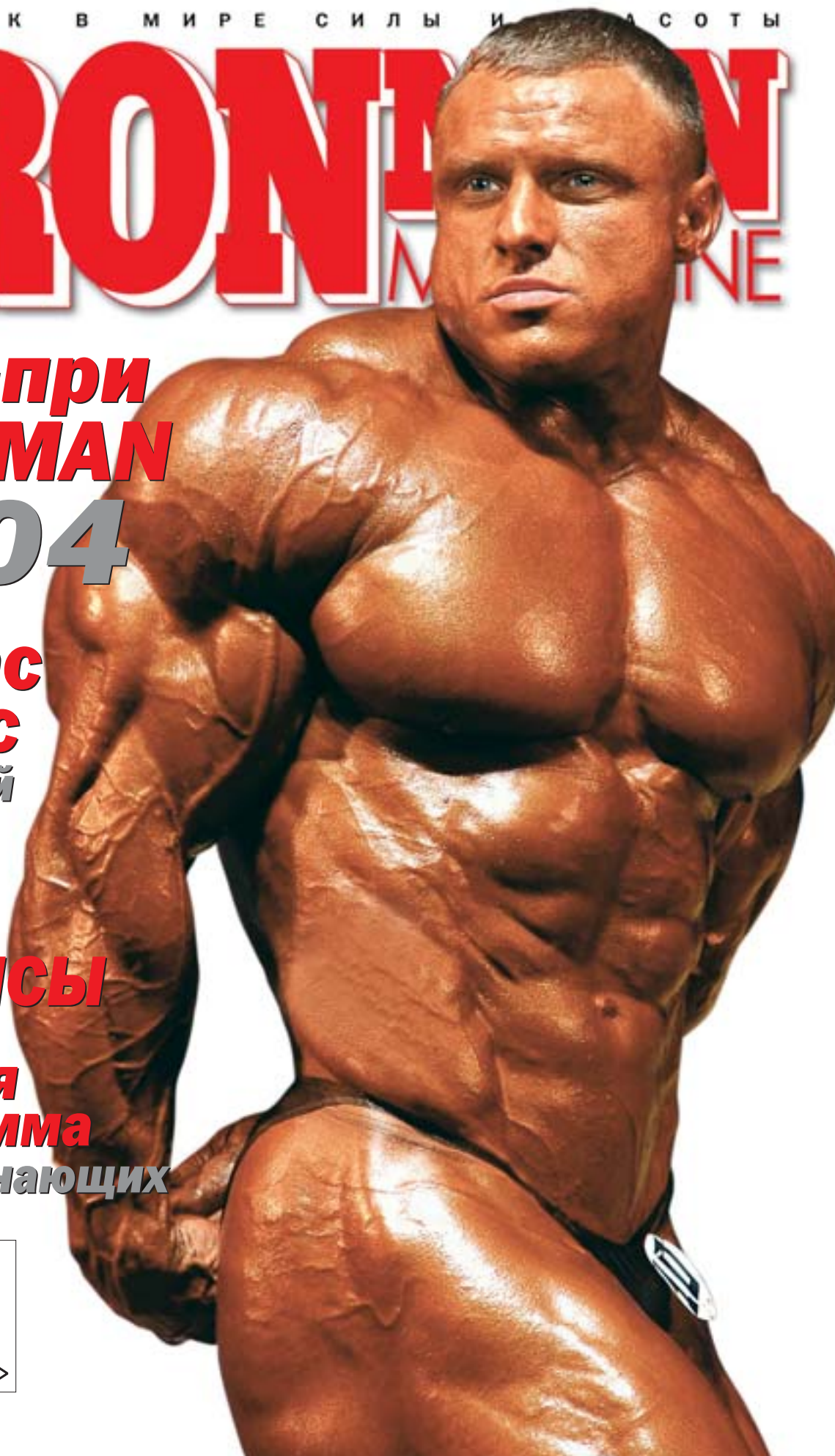


СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И ЛАСОТЫ

IRONMAN



**Гран-при
IRONMAN
2004**

**Олегас
Журас**
железный
человек

**Качай
БИЦЕПСЫ**

**Силовая
программа
для начинающих**

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#1 (40) 2005



ФИТНЕС



С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАПИТКИ XXI POWER

ГУАРАНА, ИЗОТОНИЧЕСКИЙ, КАРБОКОМПЛЕКС, L - КАРНИТИН

Энергетические напитки, обогащенные витаминами и питательными веществами

ШОКОЛАДКИ XXI POWER

CREA BAR, PROTEIN BAR, SLIM BAR

Батончики с пониженным содержанием жира и вредных сахаров

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

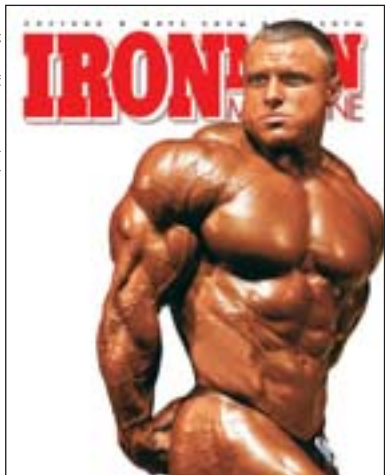
L - КАРНИТИН,
ГУАРАНА,
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА В АМПУЛАХ

Легко усваиваемые и быстродействующие
препараты для эффективной тренировки



тел.: (495) 780-66-45

www.sportservice.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporейтед, США совместно
с компанией Спортка Экспорт, США

**SPORTKA
Export**

Издатель и редакционный директор:

Джон Балик

Соиздатель:

Уоррен Уандерер

Директор по дизайну:

Майкл Невье

Шеф-редактор:

Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор:

Рут Сильверман

Редактор:

Лонни Тепер

Русское издание:

Главный редактор: Оксана Капицкая

Редакционный совет:

Леонид Остапенко, член Международной
Ассоциации Спортивных Наук, руководитель
научно-исследовательского отдела фирмы
«ЕАМ Спорт Сервис»

Юрий Мельников, президент Московской
областной федерации бодибилдинга и фитнеса

Владимир Турчинский, президент Лиги Сило-
вых Атлетов

Галина Чепурнова, мастер спорта междуна-
родного класса по бодибилдингу, сотрудник
научно-исследовательского отдела фирмы
«ЕАМ Спорт Сервис»

Консультант: Дмитрий Калашников

Технический редактор: Дмитрий Киселев

Редактор: Елена Чувилина

Дизайн, верстка: Александр Ключко
Татьяна Макушина

Адрес российской редакции:

Москва, Головинское шоссе, д. 5

Почтовый адрес:

117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

Тираж 30000 экз.

Цена свободная

Отпечатано ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность
информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Редакция не предоставляет справочной информации
и оставляет за собой право не вступать в переписку.

Присланные рукописи и материалы не рецензируются
и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных
в журнале IRONMAN magazine®, допускается только
с письменного разрешения редакции.



Качай бицепсы как сумасшедший стр 64

«...Был бы наш мир
идеальным - каждый
из нас имел бы
совершенную фигуру,
лишенную изъянов.
Ни у кого не было бы
проблем с симметрией,
пропорциями, формой
и размерами мышц,
а вдобавок ко всему
прилагалось бы еще
и красивое лицо...»

Идеальная силовая программа для начинающих стр 12

«...Большинство
вопросов, которые
мне задают касается
составлению трени-
ровочных программ.
Сегодня я представ-
лю вашему внима-
нию одну из лучших,
силовых программ
для начинающих...»



Гран-при IRONMAN 2004 стр 20

«...На сцене Яна
Чурикова. Очередная
«Фабрика звезд»?
Нет, это ежегодный
турнир по бодибил-
дингу Гран-при
IRONMAN - 2004!
У нас свои звезды -
лучшие культуристы
России и ближнего
зарубежья...»

Построение великолепной фигуры стр 78

«...Безусловно,
спектр препаратов,
применяемых в
бодибилдинге,
анаболическими
стероидами не
ограничивается, но
упоминания
о стероидах чаще
всего встречаются в
средствах массовой
информации...»





стр 94



стр 6



стр 54



IRONMAN галерея
стр 96



Тренинг, питание и рост
(часть 33)
стр 84



Спортивное питание
стр 8

Содержание

От редакции	4
Леонид ОСТАПЕНКО	
Кинесиология	6
Майкл ГЮНДИЛЛ	
Спортивное питание	8
Куртис ШУЛЬЦ	
Идеальная силовая программа для начинающих	12
Билл СТАРР	
Гран-при IRONMAN 2004	20
Яна ЧУРИКОВА, Юрий МЕЛЬНИКОВ	
Железный человек Олегас Журас	42
Елена ЧУВИЛИНА	
Утомление (часть 1)	48
Майкл ГЮНДИЛЛ	
Пользные жиры - большие мышцы (часть 2)	54
Ори ХОФМЕКЛЕР	
Качай бицепсы как сумасшедший	64
Грег ЗУЛАК	
Построение великолепной фигуры (часть 4)	78
Джон ЛИТТЛ	
Тренинг, питание и рост (часть 33)	84
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
1000 горячих вопросов о бодибилдинге	94
IRONMAN галерея	96
Дэвид ЧЕПМЭН	

Леонид Остапенко

НОВЫЙ ГОД. НОВЫЕ ПОБЕДЫ И ДОСТИЖЕНИЯ



Наступил новый, 2005 год! Это новый соревновательный сезон, обещающий появление новых чемпионов, острую соревновательную борьбу, радость побед и горечь поражений. Пусть для вас он станет годом только достижений – побед над собственными недостатками, продвижения вперед в деле совершенствования сложения или функционального состояния, решения тренировочных проблем.

Это возможно только на основе научного подхода к тренингу. Вот для чего и существует наш журнал. Вду-

майтесь, друзья: разве кто-либо из людей моего поколения раньше мог мечтать о журнале, который в каждом номере предлагает программу тренировок, образец построения диеты, статьи о здоровом образе жизни, опыт выдающихся спортсменов? Именно это мы и стремимся реализовать в нашем издании.

Уверяю вас, если только появится что-то совершенно новое в бодибилдинге, вы узнаете об этом именно из нашего журнала!

Желаю вам всем счастья и удачи в новом году! Оставайтесь с нами!



Shaper

The background features a collage of classical art and pottery. In the upper right, there are two white marble statues of men, one holding a spear. To their left is a white classical column and a white amphora. In the lower left, a large, detailed image shows hands shaping a piece of orange clay on a pottery wheel. On the right side, a large orange amphora with Greek key and triangle patterns is partially visible.

**ДЕЛАЕТ
ФОРМУ**

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**

www.sportservice.ru

 **Shaper**

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

БИЦЕПСЫ БЕДЕР

Секреты построения

Самые выдающиеся бицепсы бедер в истории бодибилдинга принадлежали Тому Платцу (Tom Platz) и Майку Франсуа (Mike Francouis). По строению они были достаточно длинными, покрывая заднюю поверхность коленного сустава.

Но ваши бицепсы бедер могут оказаться такими же короткими, как у Ронни Коулмэна (Ronnie Coleman). Хотя он и смог добиться вполне приличного их развития, но такими, как у Тома или Майка, они никогда не будут!

Сегодня король бицепсов бедер – это Том Принс (Tom Prince). Когда он принимает позу «грудь сбоку», то почти невозможно определить переход между бицепсами бедер и икрами, что указывает на значительную длину первых. К сожалению, сильно удлинить свои бицепсы бедер вы не сможете. Если они у вас достаточно длинные, то вам придется тяжело поработать, чтобы увеличить их массу, если же нет, то придется работать над ними еще тяжелее.

К сожалению, бицепсам бедер, как и икрам, культуристы уделяют недостаточно внимания. Но согласитесь, что бодибилдер с огромными квадрицепсами и плоскими бицепсами бедер смотрится смешно. В позе «грудь сбоку» масса бицепса бедра должна составлять примерно половину массы квадрицепса.

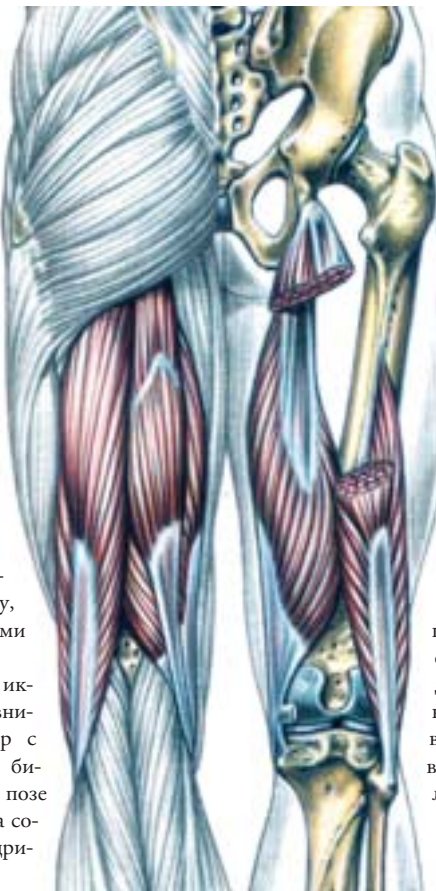
У женщин хорошо развитые ноги смотрятся очень сексуально, подчеркивая совершенство ягодичных мышц. В идеале четкая сепарация верхней части бицепса бедра и ягодичной мышцы должна быть ярко выраженной.

Как видно из иллюстрации, бицепс бедра – это довольно большая группа мышц, она гораздо больше, чем бицепс и трицепс руки вместе взятые. Но подумайте, сколько времени вы уделяете проработке плечевых отделов рук, и сколько бицепсам бедер. Одинакова ли интенсивность этих тренировок?

Ответ в большинстве случаев отрицательный, чем и объясняется отставание в развитии бицепсов бедер у многих бодибилдеров. Вы должны осознать необходимость построения мышечной массы бицепсов бедер и соответствующим образом изменить свои тренировки. Пара сетов в конце тренировки ног не решит проблемы, что ставит новый вопрос: «Следует ли тренировать бицепсы бедер вместе с квадрицепсами, или лучше отдельно?».

Хорошая идея – посвятить задней поверхности ног отдельную тренировку. Она может быть и не такой тяжелой, как тренинг квадрицепсов, но легкой уж точно не будет, учитывая размеры этой мышечной группы.

С другой стороны, Том Платц никогда не тренировал би-



цепсы бедер отдельно. Комбинированный подход может быть эффективным, хотя он способен снизить интенсивность тренинга бицепсов бедер из-за утомления после проработки квадрицепсов. Если ваши бицепсы бедер уж очень отстают, то лучше тренировать их изолированно, если нет, то отдельной тренировки для них не нужно. Хотя последнее обстоятельство имеет место очень редко.

Так как бицепс бедра, за исключением очень малой части, это двусуставная мышца, то в полностью растянутой позиции она слабее, чем в полностью сокращенной. Наибольшей силой она обладает где-то посередине этих крайних точек, именно в этой позиции вы и должны нагружать ее чаще всего, если стремитесь к набору массы.

Конечно, определить оптимальное соотношение между длиной мышцы и напряжением можете только вы. Начните со сгибаний ног сидя в тренажере. Не держите корпус вертикально, по мере сокращения бицепсов бедер нагибайтесь вперед. Таким образом, вы растягиваете верхние регионы, сокращая нижние. Удлиняя одну часть мышцы при одновременном сокращении другой, вы поддерживаете идеальное соотношение между длиной и напряжением. То есть, нагибаясь вперед, вы позволяете бицепсам

бедер сокращаться с максимальной интенсивностью. В этом упражнении вы почувствуете себя гораздо сильнее во время наклона вперед, чем при отклонении корпуса назад.

Как и в случае с другими мышцами, лучше всего нагружать бицепсы бедер поочередно. Для выполнения сгибаний ног, сидя в стартовой позиции, наклонитесь на 45° вперед при вытянутых ногах. По мере сокращения бицепсов бедер медленно наклоняйтесь вперед еще больше. Не используйте инерцию. В сокращенной позиции ваш торс должен почти лежать на бедрах. В негативной фазе вы постепенно выпрямляете торс, чтобы избежать перерастяжения бицепсов бедер.

Не пытайтесь держать корпус в фиксированном положении, – это наложит излишний стресс на поясницу и поставит бицепсы ног в слабую позицию по причине неудовлетворительного соотношения между длиной мышцы и напряжением.

Попробуйте этот вариант. Я встречал нескольких бодибилдеров, которые никак не могли увеличить бицепсы бедер из-за того, что не чувствовали их сокращение. Но после того, как я показал им эту технику, они вынуждены были даже прекращать выполнение упражнения из-за сильного жжения и интенсивного сокращения бицепсов бедер. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

MD ISOLATE



концентрированный источник
сывороточного белка

MD MASS



базовый энергетик для
набора мышечной массы

MD PROTEIN



профессиональный протеин
для набора мышечной массы

MD WHEY



базовый протеин для
набора мышечной массы

MD AMINOCAPS



базовый комплекс аминокислот,
усиленный витамином B6

MD AMINOTABS



базовый комплекс аминокислот,
усиленный витамином B6

MD CREATIN CAPS



100% креатин
моногидрат

MD COLLAGEN



высокоэффективное средство для
поврежденных суставов и связок

MD CREATIN



100% креатин
моногидрат

MD BCAA



сбалансированный восстано-
вительный комплекс L-лейцина,
L-изолейцина, L-валина

MD L-CARNITINE



преобразует жир в энергию,
оптимизирует обмен веществ

MD G-FACTOR



основная анаболическая
формула для ускоренного
роста мышечной массы

MD JOINT



формула хондроитина и
глюкозамина для суставов
и связок

MD TRIBULUS



эффективный
тестостероновый бустер

MD CUTS



термогенный сжигатель жира
для достижения сухой
мышечной массы

MD VITA



комплекс витаминов
и минералов на каждый день

Куртис Шульц (Curtis Shultz)

НАКОРМИ СВОИ МЫШЦЫ ПРОТЕИНОМ!

Хочешь стать огромным монстром? Ешь!

В конце 60-х были Лэрри Скотт и Билл Перл, затем пришли Арнольд и братья Ментзеры. Сегодня многие профи поднимаются на сцену, веся свыше 114 кг, и демонстрируют 55-сантиметровые руки и бедра 75 см в обхвате. Все выглядит так, будто мы стали свидетелями становления нового вида *homo sapiens*.

Как вам достичь такого развития? Ответ прост: ешьте!

Чтобы построить мышцы, нужно питаться качественной пищей и потреблять много протеина. Как и многое в жизни, это требует труда, настойчивости и постоянного напряжения. Поэтому, если вы хотите быстрых результатов, тогда лучше обратитесь ко всем этим са-

мозванным гуру, заявляющим, что знают, как этого добиться. Если же вы действительно хотите стать большим, читайте дальше.

Насколько важно ваше питание? Скажу коротко: если вы недополучаете протеин, то можете вообще забросить свои гантели. Потребление протеина сразу же после тренировки – самый важ-

В межсезонье я добавил в рацион пищевые добавки – белково-углеводную смесь и таблетки печени, и мой вес за восемь месяцев вырос до 105 кг, а результаты в жиме лежа и приседаниях достигли рекордного уровня. Представляете, что случилось, когда я добавил еще и некоторые фармакологические препараты? Сталкиваясь с противником, я просто отбрасывал его в сторону



Невья (Невеш)

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



Выполнение в кратчайшие сроки
Помощь в оформлении
Рекламная поддержка
Квалифицированный персонал
тел.: (495) 510-17-95
www.sportservice.ru



ный момент в деле наращивания мышечной массы. Приведу пример. В колледже я был в футбольной команде полузащитником, но из-за травмы меня перевели в защиту. Весил я в то время 91 кг. Каждый день мы с товарищем по комнате качали железо и усиленно ели, и к концу сезона я весил уже 98 кг. А теперь скажите, сколько вы знаете футболистов, которые набрали бы вес во время сезона безо всяких допингов? А ведь мы просто поднимали веса, играли в футбол и съедали тонны продуктов. Конечно, в промежутках между всем этим мы еще и ходили на занятия. В межсезонье я добавил в рацион пищевые добавки – белково-углеводную смесь и таблетки печени, и мой вес за восемь месяцев вырос до 105 кг, а результаты в жиме лежа

и приседаниях достигли рекордного уровня. Представляете, что случилось, когда я добавил еще и немного фармы? Сталкиваясь с противником, я просто отбрасывал его в сторону.

Набор силы и массы требует точных нутрициональных методов, и если вы серьезно настроены, вам придется применить их на практике.



Насколько важно ваше питание? Скажу коротко: если вы недополучаете протеин, то можете вообще забросить свои гантели. Потребление протеина сразу же после тренировки – наиболее важный момент в деле наращивания мышечной массы

Вот несколько советов:

Питание. Планируйте ежедневный и еженедельный рацион наперед. Возьмите ручку, бумагу, сядьте и запишите точный план питания. Каждый день вы должны питаться шесть-семь раз, через каждые три часа. Часто звучат рекомендации питаться только в часы бодрствования. Правильно, и при этом упустить возможность стать больше? Я так не думаю. Поставьте будильник на середину ночи и, проснувшись, выпейте свой протеиновый коктейль. Да, отдых и сон – самые важные после тренировок и питания компоненты в борьбе за большие мышцы, но во время сна ваш организм пожирает сам себя. Так накормите его! Тем, кто не хочет прерывать сладких снов, советую на ночь принимать протеиновый коктейль на основе казеина: казеин усваивается медленно, и будет поставлять аминокислоты мышцам большую часть ночи.

Протеин. Вы, наверное, слышали такое расхожее мнение: если принимать 200 г протеина в день, то при переходе на 400 ваш организм уже не сможет его полностью усваивать. Не верьте. Во мне 174,5 см

роста и 127 кг веса, и в день я съедаю около 450 г протеина. Всегда потребляйте протеин в количестве 3–4 г на каждый килограмм веса тела. Я твердо верю (и исследования это подтверждают), что высокопротеиновые диеты наиболее всего способствуют росту. Протеин – самый важный элемент для мышечного роста, поскольку в нашем деле исключительно важно получать адекватное количество аминокислот. Каждый прием пищи должен содержать протеин.

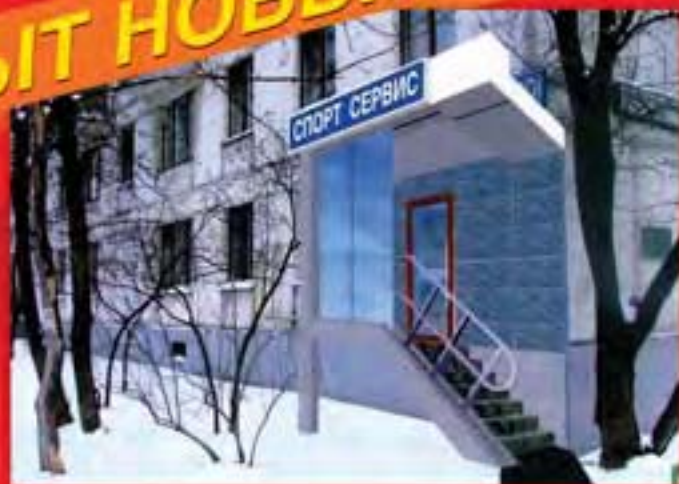
Калории. Постепенно, каждую неделю, повышайте калораж. Потреблять достаточное для роста количество пищи довольно трудно, поэтому двигайтесь вперед постепенно. Ваша диета «на массу» должна состоять из большого количества протеина и умеренного – углеводов и жиров. Какие продукты выбрать? Давайте посмотрим. Как насчет пиццы, мороженого и горы булочек? Можно и так, но призовите на помощь свой здравый смысл, ведь у вас огромный выбор. Мой протеин – это постная говядина, индейка и цыплята. Кроме того, я ем много яиц, рыбу и использую протеиновые порошки. Большую часть своего протеина получайте из натуральных продуктов и лишь оставшуюся из добавок. Добавки очень помогают доводить объем нутриентов до нужного и позволяют избежать потребления огромных порций пищи.

Что касается углеводов, большинству мужчин их требуется не так уж и много. Я понял, что моему организму не нравятся макароны, рис и другие крахмалистые углеводы. Я предпочитаю овсянку и старомодные отруби в качестве источника клетчатки. Плюс к этому, я ем картофель, разные овощи, обязательно брокколи.

К сожалению, невозможно стать большим, не потратив определенной суммы денег. Придется кое-чем пожертвовать ради роста, но ведь именно это отличает бодибилдеров от всех остальных жителей Земли. **IM**



ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 205-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



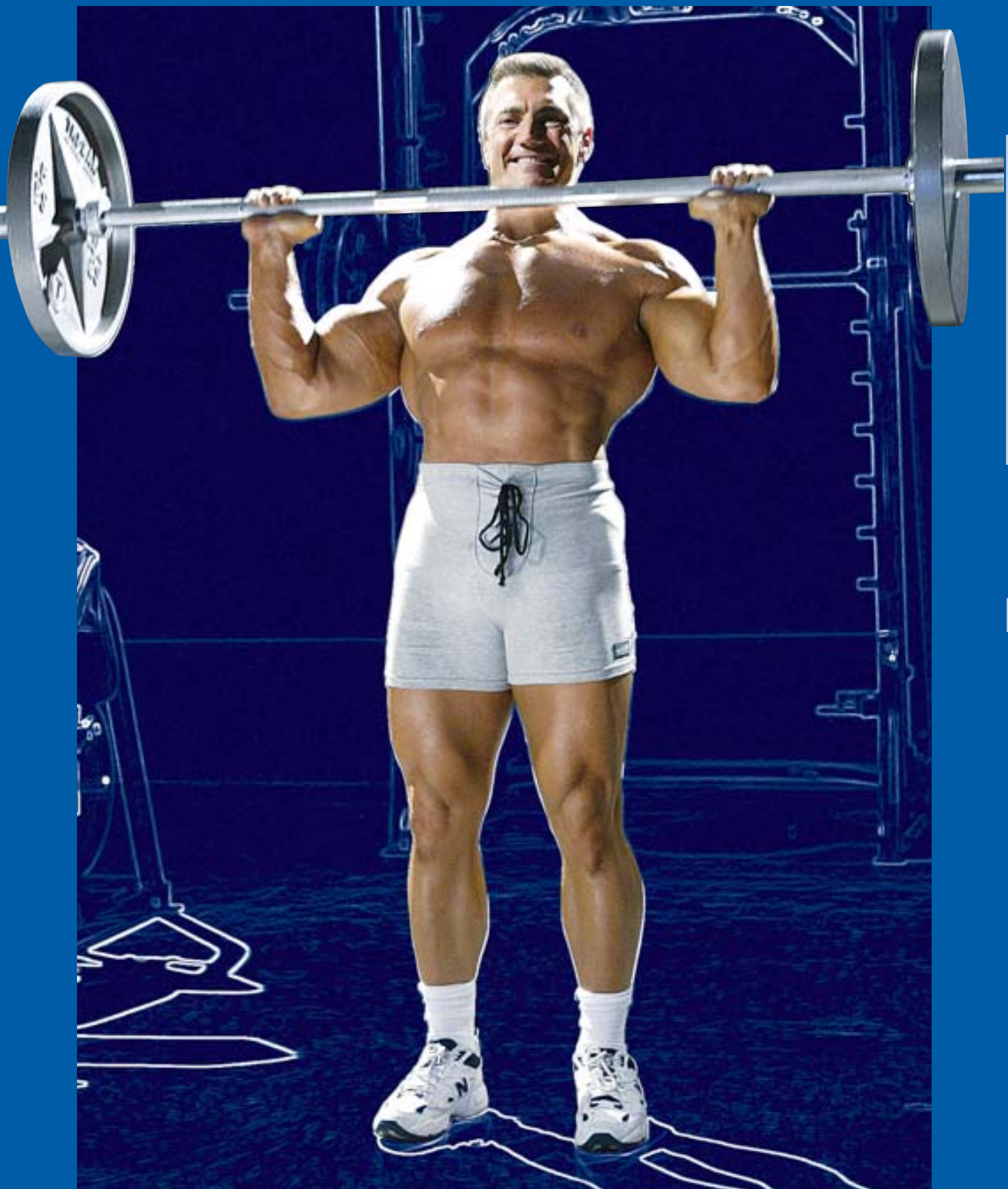
МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



схема проезда



Идеальная силовая

ПРОГРАММА

для начинающих

Билл Старр (Bill Starr)

Фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)

Большинство вопросов, которые мне задают касается травм спины и составления тренировочных программ. Сегодня я представлю вашему вниманию одну из лучших, на мой взгляд, силовых программ для начинающих. Однако статья будет интересна и тем, кто включает в свои тренировки технически сложные упражнения. Обычно я публикую собственные тренировочные концепции, но это другой случай: автор этой программы - Сид Генри (Sid Henry) из Далласа.

До того, как я переехал в Даллас, свои тренировочные программы я

составлял сам. Они были типичны для начинающего - нелогичные и бессистемные. Как правило, я решал, что буду делать на тренировке прямо во время разминки. Однако Сид навсегда изменил мой подход к тренингу.

В те времена, в конце 50-х, он был самым сильным в штате и одним из лучших штангистов страны. Зал, в котором мы тренировались был очень маленький, а также в нем не было ни гантелей, ни блоков, а о тренажерах и речи быть не могло.

Но, если уж ты тренировался с самим Сидом, то, естественно, работал по его программе.



Модель: Томи Весс (Tommy Voss)

Тренировка всегда начиналась с подъема штанги на грудь и жима, в основном потому, что на соревнованиях жим всегда стоял первым

Я был рад воспользоваться его знаниями и охотно выполнял все указания. Поскольку тогда я постоянно рос, то и поводов для лишних вопросов не возникало. Но позже, когда я уже сам тренировал начинающих в YMCA в Чикаго и в Мэрионе, Индиана, я начал задумываться о той программе, которую показал мне и многим другим Сид. Постепенно я пришел к выводу, что секретом ее эффективности была, прежде всего, простота: использование только базовых упражнений, большое количество повторений, оттачивающих технику сложных движений, а также довольно много работы для спины, плеч, бедер и ног.

По профессии Сид был инженером, и аналитический склад ума полностью отражался на его манере составления тренировочных программ - он высчи-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

тывал сеты, повторения, веса и упражнения для каждой тренировки. Причем, отклонения от весовых требований категорически не допускались, кроме тех случаев, когда он или его подопечные устраивали себе «исключительный» день. В такой день они превышали все нормы. Сид считал, что установление новых рекордов великолепно подстегивает мотивацию и является одной из движущих сил индивидуального прогресса.

Именно с этой целью он создал таблицу результатов, которая занимала всю стену в нашем спортзале. Она представляла собой список упражнений, весовых категорий и рекордов в каждой категории. Все результаты соотносились с формулой Хоффмана - единственной существовавшей тогда формулой, дававшей возможность ребятам весом 70 кг соревноваться с тяжеловесами. Сид, конечно же, был рекордсменом, но время от времени кто-нибудь да пытался его обойти, и тогда разгоралась настоящая битва: каждый тренирующийся в зале изо всех сил пытался превзойти Сиде по результатам формулы, как будто выступал с ним на соревнованиях. Часто запись на стене зала стояла больше, чем победа на турнире.

Еще одной мотивационной идеей Сиде был тотализатор. Мы спорили не на деньги, а на четвертушку молока, которую можно было купить в автомате на первом этаже. Ребята ставили пакеты молока на некий результат, и он записывался мелом на черной доске. Выигрыш никогда не выплачивался, а использовался в качестве капитала для будущих ставок. Хотя это было лишь игрой, каждый из нас был готов убить себя, чтобы достичь результата, на который была сделана молочная ставка. Такая игра заставляла каждого тренирующегося хотя бы приблизиться к записанному весу, а в будущем и взять его.

Сид был невероятно дисциплинирован, и я считаю, что это качество крайне необходимо новичку. Многие, начав испытывать новомодную программу и даже преуспев в ней, тут же переключаются на другую методику, стоит ей только появиться. И так бесконечно. Пробовать различные подходы к тренингу, конечно, полезно, но только тогда, когда вы уже создали базу и освоили технику основных упражнений. Метания от одной программы к другой на стадии формирования ба-

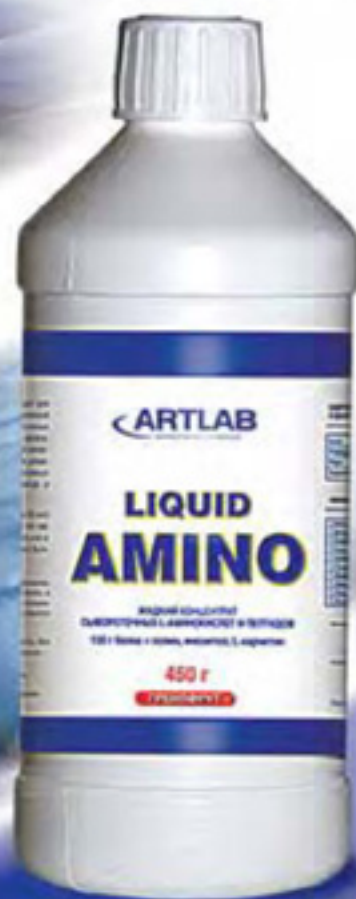
ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

**уважаю
научный подход**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru

зы убийственны для вашего роста. Нужно выбрать что-то одно и придерживаться этого. Это очень важно для начинающих.

Если Сид соглашался тренировать вас, то вы должны были следовать его правилам. Во-первых, делать в спортзале все, что он говорит без всяких возражений. Если вы начинали оспа-

ски подготовиться к следующей тренировке.

Сид (благочестивый католик) ожидал от своих подопечных соответствующего поведения. Он не курил, не пил и не богохульствовал, чего требовал и от нас. В спортзале не допускались пошлые шуточки, комментарии в чей-либо адрес и проклятия. А поскольку



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

ривать его советы, то это был последний раз, когда вы их получали. Второе, вы должны были тренироваться три раза в неделю. Если вы не могли следовать строгому расписанию, то тренировок все равно должно было быть три в неделю. К тому времени я уже знал об эффективности регулярного тренинга, так что правила Сиды меня вполне устраивали. Кроме того, Сид заставлял нас вести тренировочный дневник, и эта привычка помогала мне потом всю жизнь. Он просматривал наши записи, обнаруживал слабые места и вносил необходимые коррективы. Четкость поставленных задач давала нам возможность психологиче-

По профессии Сид был инженером, и аналитический склад ума полностью отражался на его манере составления тренировочных программ – он высчитывал сеты, повторения, веса и упражнения для каждой тренировки

то время было для меня периодом религиозности, эти правила мне вполне подходили. Сид был очень мягким человеком, за исключением тех случаев, когда кто-то его раздражал. Однажды во время тренировки в спортзал зашел мужчина с сигарой. Когда Сид учуял запах дыма, он пришел в бешенство, и, налетев на ошарашенного посетителя, гнал его вниз все семь пролетов. Это было великолепно. Каждый, кто достаточно глуп, чтобы курить в спортзале, должен быть наказан.

Я по собственному опыту знаю, что многие атлеты считают крики и проклятия во время работы с отягощениями лучшим способом показать себя настоящим мужчиной. Однако я уверен, что обстановка, в которой подобное поведение запрещено, создает лучшую атмосферу для тренинга, особенно если в зале присутствуют женщины.

Тренировки Сиды состояли из трех тяжелоатлетических движений – жима, рывка и толчка, но включали в себя и подъемы штанги на грудь, рывки, рывковые тяги штанги к подбородку широким хватом, фронтальные и обычные приседания, и толчки в силовой раме, если с этим движением были проблемы. Все перечисленные упражнения, за исключением приседаний, попадали в категорию технически сложных. Вы можете усомниться насчет жима, но когда выполняешь его в силовой манере, то понимаешь, насколько это сложно. Мы жали на каждой тренировке, чтобы усовершенствовать свою технику и нарастить силу.

Тренировка всегда начиналась с подъема штанги на грудь и жима, в основном потому, что на соревнованиях жим всегда стоял первым. Мы поднимали штангу на грудь и выполняли три разминочных сета из пяти повторений. Затем следовали пять сетов из трех повторений с одинаковым весом. Например, 60, 65 и 70 кг из пяти повторений – разминка, а затем пять сетов из трех повторений с 80 кг. Далее шли рывки или подъемы штанги на грудь по той же схеме, за исключением того, что в подъемах на грудь было меньше разминочных сетов, поскольку при жимах такой подъем уже несколько раз выполнялся. На другой тренировке за жимами следовали подъемы на грудь или рывки в полной амплитуде, выполняемые все в той же манере – три сета из пяти и пять сетов из трех.



Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

Рывковые тяги подопечные Сиды выполняли широким, как при рывке, хватом, по крайней мере раз в неделю, сразу же после полноамплитудных движений или подъемов штанги на грудь и рывков. Выполнялось три - пять сетов, в зависимости от самочувствия, без разминочных. Если наблюдались признаки утомления, то ограничивались тремя подходами. В той же манере выполнялись фронтальные приседания и толчок в силовой раме. Обычных приседаний выполнялось несколько сетов из пяти повторений.

Не было никаких диковинок - частичных повторений, негативов, резиновых бинтов или цепей. Просто много концентрированной работы в полноамплитудных, технически сложных упражнениях. Что делало данную программу исключительно эффективной, так это постоянный рост весов. Если в жимах вы добивались успеха во всех пяти рабочих сетах с 80 кг, то следующая тренировка выглядела так: 60, 65 и 70 кг по пять повторений, а затем пять сетов

из трех повторений с 82,5 кг. Вот два ключевых момента, заставлявших эту стратегию работать:

Первый - вы повышали рабочий вес на 2,5 кг независимо от того, легко ли справились с предыдущими пятью сетами из трех повторений;

Второй и, возможно, наиболее важный - если вы не справлялись хотя бы с одним весом, будь то первый или пятый сет, то на следующей тренировке вы поднимали в рабочих сетах тот же набор весов.

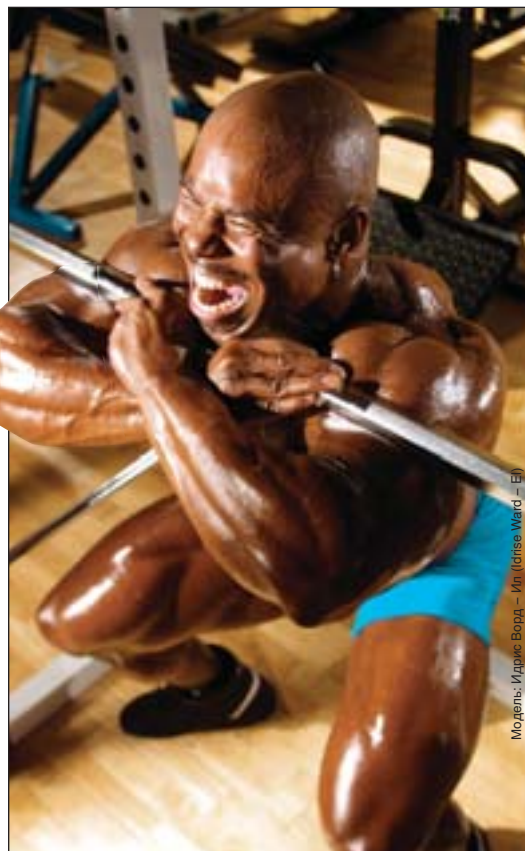
Хотя этот метод кажется логичным и очевидным, очень тяжело сдерживать стремление атлетов вперед, особенно молодежи. Они пытаются набросить вес, даже еле справившись со старым. Но необходимость

достижения успеха в каждом повторении заставляет исключительно внимательно относиться к каждому сету. Чуть расслабившись во втором сете, вы тут же за это поплатитесь. Все как в обычной жизни, за стенами спортзала.

Должен признаться, что иногда я работал с одним и тем же весом целый месяц, и это было очень тяжело. Но рано или поздно я преодолевал это препятствие и продолжал двигаться дальше.

Я не мог читинговать, пока Сид был рядом. Поскольку тяжелая атлетика - это техничный вид спорта, Сид был очень строг к форме выполнения движений. Если в толчке вы не достигали выключения рук в локтях, результат не засчитывался. Если в рывке слишком рано сгибали руки или округляли спину - то же самое. Вы должны были выполнить все три тяжелоатлетических движения в строгом соответствии с правилами. Если на ваш результат делалась ставка, то требования особенно ужесточались, поскольку «судей» было уже трое. Такая строгость очень помогала нам при выступлениях на соревнованиях.

Как я уже писал, каждая сессия состояла из жимов или толчков (а иногда и того, и другого), из двух тяговых движений, а также из фронтальных или обычных приседаний. Вспомогательных упражнений не было вообще.



Модель: Идрис Ворд - Ид (Idris Ward - Ed)



Модель: Крис Риндт — Хоффман (Kris Rindt — Hoffman)

Если я тренировался один, сессия обычно занимала час и пятнадцать минут. Но в далласском зале порой занималось одновременно до восьми атлетов, и тогда тренировки длились несколько дольше. Это научило нас работать быстро, моментально меняя вес для следующего товарища и оставляя все разговоры на потом.

Мы выполняли разминку и пару рабочих сетов очень быстро, с коротким отдыхом. К последним рабочим сетам скорость несколько замедлялась. Такой темп позволяет построить особый тип силы, необходимый тем, кто намерен когда-нибудь участвовать в со-

ревнованиях. Ведь на сцену зачастую надо выходить всего через несколько минут после предыдущей попытки.

Программа Сиды отлично срабатывала для атлетов любого уровня, не только начинающих. Например, Джеральд Трэвис (Gerald Travis), будучи уже ветераном, сумел многого добиться с ней. Точно также и Сид: за три года, прошедших с момента, как я начал у него тренироваться, он выиграл Национальный Чемпионат по тяжелой атлетике среди ветеранов и стал одним из немногих американцев, победивших Норберта Шемански (Norbert Shemansky). А сам я, даже

став членом «York Barbell Club», продолжал использовать методику Сиды.

Отдавая дань моему первому тренеру и другу Сиду Генри, я должен упомянуть о том, что поражало меня в нем больше всего. Он обладал удивительной способностью поднимать на соревнованиях больше, чем от него ожидали.

Надо сказать, что спортсмены повсеместно использовали перед соревнованиями такую схему: работали со своими начальными весами в понедельник или вторник, затем проводили символическую тренировку еще через день, и в субботу уже выходили на помост. Когда мы готовились к турниру «Long Star Invitational», Сид, который участвовал в его организации, потратил уйму времени и сил на рекламу, что не лучшим образом отразилось на его тренировках. На своей последней жимовой сессии, в понедельник, он работал очень тяжело - в трех попытках не смог справиться со 137,5 кг и, наконец, поднял вес, не соблюдая технику. Все, кто это видел, решили, что на соревнованиях Сид выступит очень плохо. Ему предстояло побороться с Нэтом Хирдом (Nat Heard) из Хьюстона. Нэт отлично выполнял жим, в то время как Сид набирал очки в основном за счет быстрых движений. Поэтому я очень удивился, когда Сид начал со 162,5 кг и легко справился как с этой, так и со следующими двумя попытками.

С тех пор мне доводилось тренироваться с Марчем, Джерси, Эмриком, Беднарски, Пьюлео и Патера, которых я считаю великими атлетами, но никто из них не мог сравниться с Сидом в способности мобилизоваться на соревнованиях, даже если предыдущие тренировки были далеко не лучшими. При этом Сид никогда не принимал стероидов. Он знал о них еще с начала 60-х, но отказывался принимать по этическим соображениям.

Пири Рэйдер (Perry Rader), который восхищался моральными качествами атлетов даже больше, чем их спортивными достижениями, был большим поклонником Сиды. Однажды он сказал, что Сид - это идеал, к которому необходимо стремиться каждому юному атлету. Я абсолютно с этим согласен и благодарен судьбе, что мне посчастливилось встретиться с таким человеком на самой ранней и важной стадии моей спортивной карьеры. Попробуйте программу Сиды. Она работает. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

XXI Power ГУАРАНА

Питьевая ГУАРАНА XXI POWER - натуральный растительный источник кофеина - поддерживает высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одной ампуле!

XXI Power СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА XXI POWER - активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одной ампуле!

XXI Power L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма L-КАРНИТИН XXI POWER - активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждой ампуле!



**Питание XXI
- УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**

Сергей Огородников - мистер ЮНИВЕРС 2005 среди профессионалов

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



IRON

2004

Фотограф: Александр Чепурняк

20 ноября 2004 г,
Москва, Концертный зал мэрии

На сцене Яна Чурикова. Очередная «Фабрика звезд»? Нет, это ежегодный турнир по бодибилдингу Гран-при IRONMAN - 2004! У нас свои звезды - лучшие культуристы России и ближнего зарубежья. Поверьте, им было за что бороться — призовой фонд турнира составлял 50000\$!!! Но, главное, и сам титул Мистер IRONMAN стал очень уважаемым в бодибилдерских кругах, ведь это уже четвертый турнир, и год от года его уровень растет.

Конечно же, были приглашены не менее именитые

гости — чемпионы мира по фитнесу Дмитрий Яшанькин и Оксана Гришина, абсолютная чемпионка России по бодибилдингу Елена Шпортун, чемпионка России по фитнесу Лилия Осия и сам Мистер Юниверс Сергей Огородников! А также у нас самое объективное жюри, возглавлял которое Юрий Мельников. Но он был не только главным судьей турнира, но и его организатором, а также соведущим начинающей культуристки Яны Чуриковой! Круто, ты попал на Гран-при!

IRON



Гран-при IRONMAN

- | | |
|------------------------|----------|
| 1. Олегас Журас | Литва |
| 2. Сергей Дмитриев | Россия |
| 3. Алексей Шабуня | Беларусь |
| 4. Рустам Джабраилов | Россия |
| 5. Александр Белоус | Украина |
| 6. Тагир Фахрутдинов | Россия |
| 7. Вячеслав Буренков | Россия |
| 8. Олег Емельянов | Россия |
| 9. Артем Иванов | Россия |
| 10. Олег Мельгунов | Россия |
| 11. Дмитрий Сушко | Беларусь |
| 12. Ян Салакс | Россия |
| 13. Владимир Агринский | Россия |



1 место Журас Олегас



Яна Чурикова

«Качки соревнуются? Это круто!»



Тренируюсь. Никого не трогаю. И тут вдруг: «Яна, хочешь вести Гран-при IRONMAN»? Признаться, чуть штангу не выронила. Черт знает сколько прямых - и не прямых - эфиров, сотни концертов... Ну, далеко не в первый раз на сцене... Однако... Удивилась слегка - но согласилась. Авантюристка, наверное. Мне всегда казалось, что качковские соревнования довольно однообразны и незрелищны, и интересны они только тем, кто пришел поддержать своего спортсмена. Что это - просто корпоративный узкоспециальный праздник. Человек со стороны при этом скажет: «Ха-ха, качки соревнуются... Тоже мне, спорт». Мне всегда хотелось, чтобы это было не так.

Первый раз в жизни я почувствовала, что ситуация меняется. Счастлива,

что это произошло именно на Гран-при IRONMAN. По пути в гримерку, лавируя среди мускулистых мужчин и женщин в фойе, успела оценить, что организация мероприятия - что надо. Сидела в гримерке, пока не поняла: артисты - то есть, простите, спортсмены - уже на сцене, - бояться нечего. Просто когда столько мускулистых бронзовых мужчин собирается в одном месте, - тут впечатлительная девушка может тронуться умом... Все сравнение пропорций занималась тем, что пыталась, так сказать, «прощупать аудиторию». Побродила по залу, посмотрела на то, как действие выглядит с разных точек, понаблюдала за народом... Вот для этих парней и девчонок, как сказал бы Игорь Филиппович Пе-

трухин, мы и будем работать. Хорошо, что сравнение пропорций прошло быстро. Обычно, вроде, дольше бывает. Молодцы судьи, работали четко, не давая расслабиться ни спортсменам, ни зрителям. Ну и я тоже не расслаблялась. Запоминала, кого из героев как зовут. Ориентировалась, преимущественно, по цвету плавок и наличию (отсутствию) волос на голове. Ну и по номеркам, конечно. Скоро на сцену! По ходу отметила: в жюри Шелестов с Ясиновским. Давно фанатею - от спортивных показателей первого и международных походов второго. Ку-ул, думаю. О'Кей, однако. Ой, и Леонид Алексеевич Остапенко присутствует! Как всегда, не переставая, разговаривает со своим маленьким





2 место Сергей Дмитриев



пластмассовым другом. Диктофоном, в смысле. Ну, теперь можно и зажечь. И они зажгли...

Этого ждали, но не дождались: не состоялся дуэт Малахов-Петрухин. У Андрюши был эфир «Золотого Граммофона», Игорь отдувался один. Жалко, честно говоря. Это, что называется, сыгранная пара.

А вот этого не ждали. Ну, это вы не ждали. Мы, понятно, ждали. И — не знаю, как он — а я... слегка трепетала. Юрий Александрович Мельников и я — ведущие второй части вечера! У нашего дуэта была премьера. Я так вообще делала это впервые, — это были первые соревнования, которые я смотрела не из зала, а со сцены. Профессиональный интерес был огромный! Мне хотелось встретиться именно с этими зрителями. Обычно я — часть их, сама могу позволить себе выкрикнуть острую реплику в адрес стоящих на сцене, а тут... это похоже на словесную баталию, где главное — не результат, а процесс. Надо было достойно парировать, кое-где и обороняться. Причем, со всех сторон: сведущий мой — человек умный и весьма острый на язык — тоже не давал мне расслабиться.

Это был такой кайф! Абсолютно свободный в выражениях собственных эмоций, раскрепощенный зритель — в зале, а на сцене — ...

Да, на сцене — замечательные! С моей точки мне легко было оценить исполнительское мастерство спортсменов. Их умение взаимодействовать с залом. Легкую настороженность в Жюри, когда кто-то из ребят, увлекшись, подошел слишком близко.

Уж не знаю, что тут главное — соревновательный опыт или природный артистизм, но парни, что называется, зажгли. Выступления каждого длились ровно столько, сколько на это было интересно смотреть.

За всем чувствовалась правильная режиссура. Может быть, поэтому, произошло главное — шоу и спорт были в идеальном балансе. Мы наблюдали настоящее Зрелище. В памяти всплывали древние Олимпийцы, крепкие тела из фильмов Ленни Рифеншталь, «Давид» Микеланджело, галерея Уффици, лоджия Ланци, государственный Эрмитаж, вернее, те его залы, где висят фламандцы.

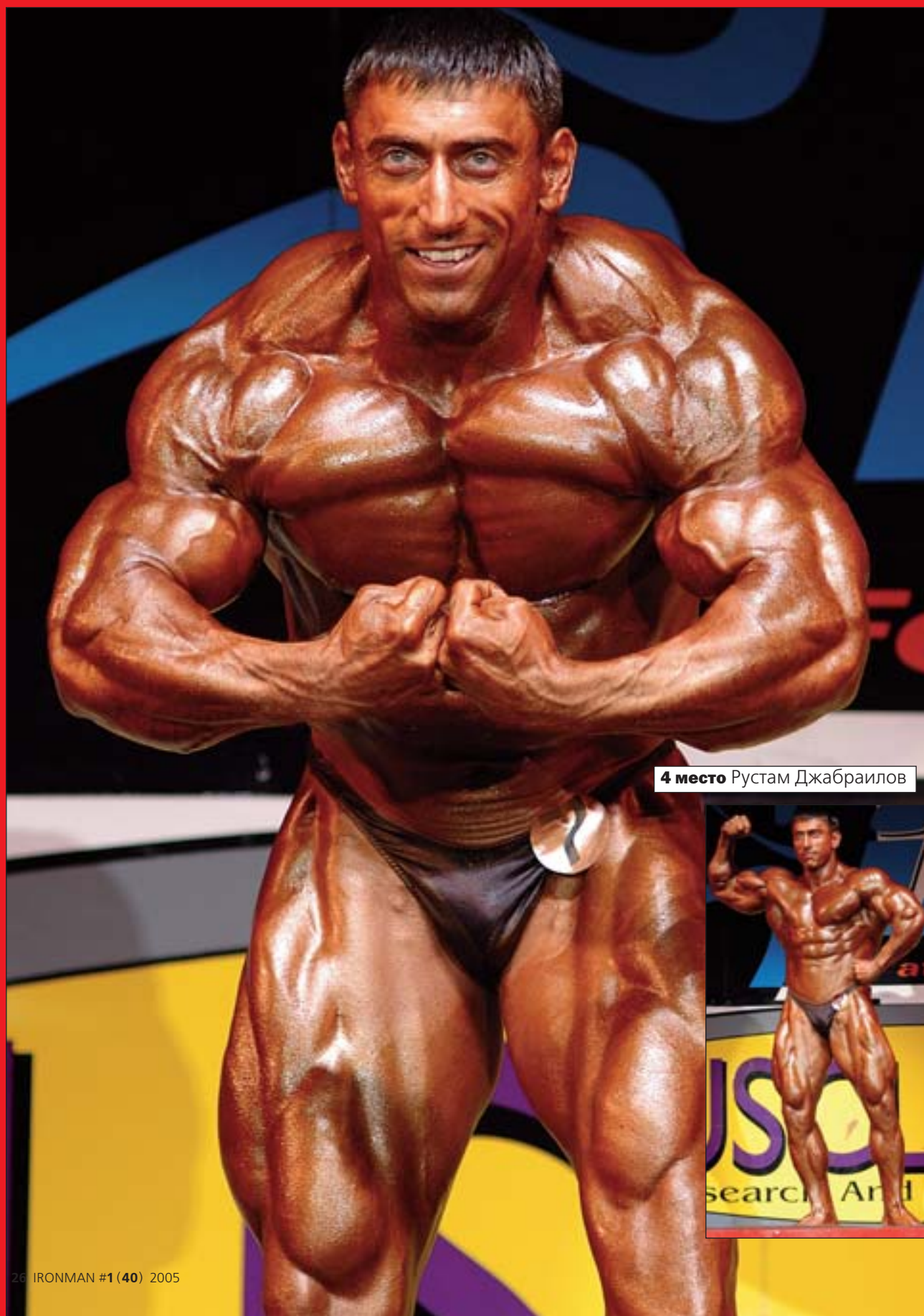
И — отдельное спасибо — никто из этих Гераклов, Гекторов и Ахиллов не использовал для выступлений заезжен-

ный Rammstein! Если бы я услышала Du Hast, этот саундтрек качковского лайфстайла, да я бы сорвала церемонию, честное слово. А тут моя душа бывшего сотрудника музыкального канала просто пела от восторга! Ребята творчески подошли к звуковому оформлению произволки. Я настолько была захвачена сценическим действием, что постоянно напоминала себе: «Ты здесь не зритель, а ведущая. Работать, девочка, работать!»

Но все-таки успела оценить выступающих и со спортивной точки зрения. Приятно, несмотря на то, что Гран-при IRONMAN - один из завершающих сезон турниров, атлеты постарались сохранить форму. Все были красавцы, че-



3 место Алексей Шабуня



4 место Рустам Джабраилов





5 место Александр Белоус

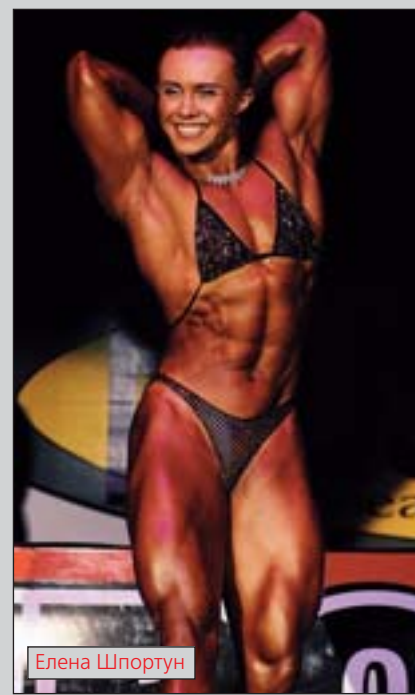


стное слово, подошли к соревнованиям как надо. Уважают!

Гости на этом празднике жизни

Великолепная Елена Шпортун влетела в гримерку за 20 минут до собственного выхода на сцену. Задержался самолет из Екатеринбурга. За время полета Лена успела накраситься и сделать прическу. Ей оставалось только наложить тон на тело и надеть сценический костюм. Я что-то слабо себе представляю, как кто-то из мужчин мог бы за 20 минут полностью намазать собственную тушку и быть готовым зажечь... А сценический костюм Лены, поскольку прикрывал не так много на ее замечательном теле, был гениален — так же, как и ее номер. Сергей Огородников! Это человек! Он такой, блин, Настоящий Человек! Идеал Русского Мужика — тот самый, который пытаются создать сегодня в многочисленных кинофильмах и сериалах, — и ничего у них не получается. И не получится, пока Огородникова не пригласят на главную роль в «Агент Национальной Безопасности» или на «Улицы Разбитых Фонарей». В «Каменскую» — не надо. Там все мужики — сво... Или чмо... А Огородников — супер! И жена у него замечательная. Привет вам, Уфа!

И очень правильно сделали организаторы, что пригласили выступить фитнесистов и боди-фитнесистов. Таким



Елена Шпортун



6 место Тагир Фахрутдинов

образом, удалось показать состояние индустрии вообще на сегодняшний день, - а оно - очень даже! - и сделать соревнования еще более зрелищными, не сильно уходя от темы. Дмитрий Яшанькин, он же робот Яша, сделал отличный номер. Ироничный, к тому же, все спортсмены - бронзовые, а он - серебряный... Лилия Осия, как всегда, в прекрасной форме, - как физической, так и творческой. Короче, кайф. Все как-то и забыли, что это, вообще-то, соревнования. А значит, сейчас объявят имена победителей.

And the winner is...

Даже особенно невоздержанные зрители - они же самые активные абоненты - и те не особо спорили с решением судейской бригады. А что тут было спорить? Журас - первый, так он и есть Первый. Первый покажет! Извините, - лирическое телевизионное отступление. Ну а Россия у нас, как и в жизни, - на Втором канале. Сергей Дмитриев - второе место. Третья кнопка - Лукашенко ТВ. Богатырь и красавец Шабуня - иллюстрация того, что и на белорусской картошке можно построить нехилую мышечную массу, - даже при огромном росте. Да и, в конце концов, все спортсмены титулованные, кому чего доказывать? Соревнования международные? Международные, - посмотрите хотя бы на интернациональную тройку лидеров. Коммерческие? Коммерческие: никто



Лилия Осия

не ушел без денежного приза. А главное то что? Главное, что праздник удался - вот что!

А теперь – по правде

По моим ощущениям, IRONMAN 2004 открыл новый этап в развитии российского бодибилдинг-движения. Еще чуть-чуть – и идею построения тела можно будет сделать общественно значимой, а не элитарно-специфической. Я доступно излагаю? Нет? Тогда переведу: это именно то, чего мы все хотим уже много лет. Поднимем же за это наши бокалы с протеиновыми коктейлями. За вас, друзья!

P.S. Отмывая от тела бронзовые пятна, своими ушами слышала, как Шелестов говорил Мельникову после соревнований: «А что, Юрк, может, давай тряхнем стариной - подготовимся опять будем выступать»... По-моему, эта реплика дорогого стоит...



7 место Вячеслав Буренков



Группа No Limits



Дуэт Яшанькина и Гришиной



8 место Олег Емельянов



9 место Артем Иванов



Юрий Мельников

«Мы подняли планку на очень высокий уровень...»

ИМ: Юрий, Вы были не только главным судьей Гран-при IRONMAN 2004г, но и организатором, а также ведущим. Что можете сказать о турнире? Все ли прошло, как задумывалось?

Юрий Мельников: Главной задачей было создание праздничной атмосферы: хотелось, чтобы это было в первую очередь шоу. Поэтому, несмотря на то, что прошлогодний турнир был проведен на достаточно высоком уровне и имел положительные отзывы, в 2004 году хотелось создать еще что-то более грандиозное. Опыт уже был, желание тоже, оставалось только воплотить в жизнь! Все складывалось по кирпичикам. Конечно, были трудности. Но мы старались! Изначальная идея была сохранена, а заключалась она в том, что действие должно происходить как в зрительном зале, так и в фойе, т.е. перерыв для зрителей должен быть сменой впечатлений. С этой

целью мы привлекли КРЦ «Слава», который устроил «зажигалово» в фойе. Естественно настоящий праздник не может быть без подарков, поэтому все, кто был на турнире, получили подарки от компании IRONMAN: журналы и спортивное питание. А также у нас возникла мысль дарить футболки, которые бы напоминали о нашем турнире. Хотелось, чтобы люди вспоминали наш турнир, гордились, что они на нем были и с нетерпением ждали следующего. Что касается самих соревнований, то нужно было избегать каких-то штампов, которые накладываются на организацию календарных турниров, где спортсмены ограничены временем выступлений, возможностью использования визуальных эффектов. Естественно мы не ограничивали время выступления спортсменов. Самым важным для нас был их настрой, поэтому перед соревнованиями мы со-

брались с ними и сказали о том, что здесь они должны чувствовать себя максимально раскрепощено, делать все, что они считают нужным, - хоть лезгинку танцевать! Также приветствовалась работа с публикой, потому что в этом и состоит элемент шоу. На мой взгляд, все удалось. Те, кто был на соревнованиях, видели, насколько разнообразным был музыкальный материал, который использовался спортсменами: никто из них не повторился в музыкальных композициях, причем заранее они об этом не договаривались. Это говорит, прежде всего, о том, что эти люди развиты не только физически, но и духовно - и вот это хотелось, чтобы зрители увидели в спортсменах. Я уже не говорю о том, что все они были в прекрасной физической форме, - настолько хорошей, что судьям было очень тяжело определять лучших...





10 место Олег Мельгунов

В чем было принципиальное отличие Гран-при IRONMAN 2004г. от предыдущих?

Мне кажется, что предыдущие Гран-при все-таки были менее зрелищными. В этом году мы изменили саму структуру турнира. Раньше соревнования состояли из двух частей: представление участников, оценка пропорций и выступление спортсменов с произвольными программами – в первой части, а гостевые программы, сравнение участников в обязательных позах по запискам судей и награждение – во второй части. В этот раз было решено сделать соревновательную часть в самом начале турнира, так как она самая тяжелая для зрителей, потому что идет исключительно судейская работа, а во второй части уже сделать выступления спортсменов с произвольной программой. Также мы решили добавить третью часть, в которой сделать больше гостевых выступлений. Таким образом, обозначилось два перерыва, что, в общем-то, увеличило тусовочную часть соревнования, где можно было посидеть в буфете, получить подарок, пообщаться по поводу увиденного, сфотографироваться со звездами и прочее.

Поговорим об участниках. Кого бы хотелось особенно отметить?

Все показали себя отлично. Были очень интересные произвольные программы. Ян Салакс – шоумен по своей природе, отлично работал с залом, Олегас Журас держал публику в восторге все время своего пребывания на сцене.



Дмитрий Яшанский

Ну, гости тоже не уступали своими программами. Просто удивительно, сколько талантливых людей в нашем спорте...

Это действительно так. Поскольку наш турнир исключительно бодибилдерский, и выступали только мужчины культуристы, а наш спорт представляет собой несколько направлений, нам хотелось показать достижения спортсменов в разных направлениях. С этой целью мы пригласили чемпионов мира по фитнесу Оксану Гришину и Дмитрия Яшанькина, абсолютную чемпионку России по бодибилдингу Елену Шпартун, а также Мистера Юниверс Сергея Огородникова. Этот спортсмен занимает особое место в российском бодибилдинге – он выступает исключительно на турнире «Mr. Universe», и отечественная публика его практически не видит. Вот мы и решили сделать сюрприз для его поклонников. Сергей в этот раз был более раскован, тоже старался работать на публику, как это принято говорить. Поскольку перед каждым выступающим была поставлена задача – подготовить номер, который бы не вписывался в рамки соревновательных программ, третья часть гостевых выступлений получилась более продолжительной и насыщенной. Не могу не сказать про Димку Яшанькина. Он просто удивительная творческая личность, само воплощение мужского фитнеса! Также мы пригласили Лилию Осю (чемпионку Москвы и России по фитнесу), которая уже давно ушла из спорта, но, несмотря на это, была в отличной форме. У Лили был очень грациозный номер. Невиданными акробатическими трюками поразила всех группа «No Limits» - веселые ребята, которые просто умеют зажигать! Все это только поддержало то настроение, которое мы пытались создать на этом мероприятии.

После чемпионата мира, где Олегас Жюрас стал победителем, наверное, уже никто не сомневался в его победе на Гран-при IRONMAN?

Это можно было только предполагать, но полной уверенности не было до



11 место Дмитрий Сушко



Сергей Огородников





конца. Перед турниром я разговаривал с Сергеем Шелестовым, и мы обсуждали прошедший Чемпионат мира по бодибилдингу. Так вот Сергей мне сказал что, в общем-то, неплохо смотрелся и Рустам Джабраилов, и Алексей Шабуня, а поскольку перерыв между чемпионатом мира и Гран-при IRONMAN две недели, то не было ясно, кто в какой форме дойдет до нашего турнира. Поэтому я считаю, что интрига была. Олега стал победителем совершенно справедливо! Сомневаться в компетенции судей не приходится – на турнире были лучшие судьи. То, что Олег Емельянов стал лишь восьмым, говорит об объективности судейства. Ведь большинство судей – это были москвичи, и

при их желании Емельянов мог бы стать и первым... Т. е. не было никакого сговора, предвзятого отношения к кому-то. Я считаю, что места распределились самым объективным образом.

А теперь о главном сюрпризе. Вашей соведущей была популярная телеведущая Яна Чурикова, которую мы привыкли видеть в музыкальных программах...

Все дело в том, что мы решили построить соревнования таким образом, чтобы первая часть получилась более официальной, вторая – скорее, развлекательной. Для первой Игорь Петрухин, замечательный ведущий, с его академичностью подходил как никто другой! А вот из второй части хотелось



12 место Ян Салакс

сделать не просто соревнования, а настоящее шоу. Я работаю менеджером фитнес клуба «Reebok», и Яна - один из наших клиентов. Поначалу я не решался обратиться с этим предложением, но потом все же набрался смелости. И она согласилась! По моим наблюдениям, Яна действительно одержима «качем». Она интересуется миром бодибилдинга и фитнеса, знает всех звезд бодибилдинга, и адаптировать ее к проведению Гран-при IRONMAN было несложно. Но я не мог бросить ее на произвол судьбы, все-таки для нее это было новое амплуа – вести бодибилдерский турнир, поэтому я решил помочь ей и выступил с ней в творческом тандеме. На мой взгляд, самая большая ценность Яны в ее харизме, позитивном восприятии окружающего мира. Мне кажется, ее присутствие на сцене как раз создавало атмосферу доброжелательности, праздника, открытости.

Что, по-Вашему, было самое прикольное на этом турнире?

Главным «приколом» была жуткая непогода, из-за которой спортсмены не могли вылететь из своих городов: Сергей Огородников еще в три часа дня был в Уфе, а Елена Шпортун - в Санкт-Петербурге. Я был в ужасе, но Всевышний, наверное, знал, что так не должно быть, и, на удивление, успели все! Лена Шпортун появилась за 20 минут до своего выхода, и за это время успела загримироваться, выйти на сцену и выдать такое, что, в общем-то, привело нас всех в трепет. Еще мы очень ждали Александра Федорова «Мистера IRONMAN 2003», но его «продинамили» с визой, и ему пришлось улететь в Америку на съемки позже, чем он думал, поэтому гостевое выступление на IRONMAN, к сожалению, сорвалось.

Уже интересно, что ждет зрителей на Гран-при IRONMAN 2005?

В этом году мы подняли планку на очень высокий уровень. Я уже не говорю о том, что во время турнира не было ни одной накладки, ни одного сбоя. Все равно будем стараться в следующем году провести турнир еще лучше, хотя это очень сложная задача. Но не хочется раскрывать все секреты сразу.

С нетерпением ждем следующего Гран-при IRONMAN!



13 место Владимир Агринский









ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин B6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

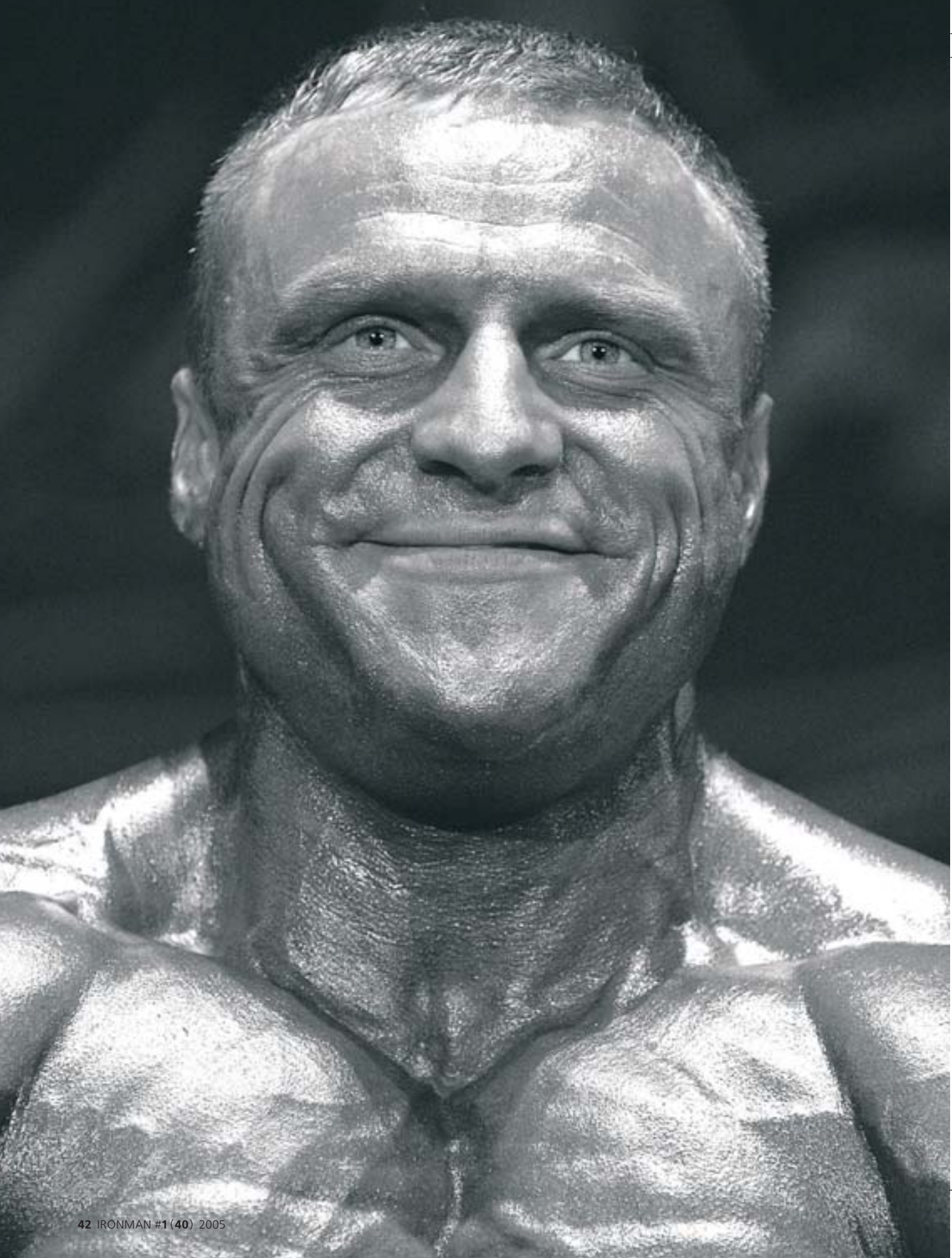
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Елена Чувилина

Олегас Журас

Железный человек

Перечислять титулы этого человека можно бесконечно. Будет вполне достаточно сказать, что это абсолютный чемпион мира по бодибилдингу 2004, а также Мистер Гран При Ironman 2004. Да, вы не ошиблись - специально для всех поклонников «кача» - интервью с Олегасом Журасом!

IRONMAN: *Прежде всего, хочется поздравить Вас с абсолютной победой на прошедшем чемпионате мира по бодибилдингу, ну, и конечно же, с титулом «Мистер IRONMAN 2004»! Насколько долгим был Ваш путь к этой победе, и легко ли она далась?*

Олегас Журас: Путь мой начался 20 лет назад. Сначала я занимался боксом, причем достаточно профессионально, но потом решил пойти в более благородный вид спорта – культуризм. Вообще мне по жизни в любом виде спорта везет – у меня все очень хорошо получается. Тогда у меня было одно желание – вырасти, потому что я был маленький и худой, а все друзья были такие большие... Но несмотря на то, что я был маленький, я никогда не давал себя в обиду. Шел я медленно, но

уверенно, не торопился, как сейчас делают многие молодые спортсмены-культуристы: они хотят за год – или максимум за три – стать чемпионами. Естественно, им это не удастся, потому что бодибилдинг – это тяжелый труд, и чтобы достичь профессиональных высот, обязательно нужен опыт. Что касается чемпионата мира, то даже когда я вышел на взвешивание, на регистрации ко мне уже многие подходили и говорили, что я лидер. Было очень приятно, потому что редко так бывает, что сразу после первой части полуфинала подходят тренеры, специалисты, представители команд и уже поздравляют! И я видел, что это было совершенно искренне. Я уже очень давно шел к этой победе, поэтому она далась мне легко и уверенно.

Неужели Вы с детства мечтали стать культуристом? Когда первый раз Вы приняли участие в серьезных соревнованиях?

Не могу сказать, что я об этом мечтал. Хотелось заниматься просто для себя, для души. Я никогда не планировал что-то выигрывать, у меня все шло постепенно, само по себе, – достижения соответствовали вложенному труду. А если хочешь чего-то достичь, надо от чего-то отказываться. Я отказывался от многого в этот период. Сейчас я просто пожинаю плоды. Очень хорошо помню свои первые соревнования. Это было в Вильнюсе, я участвовал в соревнованиях среди школьников. Третье место тогда – это был серьезный результат. Потом было много турниров: в 1993г я стал чемпионом Европы в категории до 90 кг, а на



чемпионате мира я занимал то второе, то третье место – первым стать не удавалось. Но я считал, что второй – не первый и третий – тоже не первый, а значит – никакой. В 2001г меня пригласили на Всемирные игры неолимпийских видов спорта, они проходили в Японии, в Акито. Эти игры проходят раз в четыре года, от каждой страны приглашается один атлет. Предварительно проводится очень серьезный отбор, – важно, прежде всего, то, каких результатов ты достиг в спорте. Тогда я выиграл Всемирные игры. Это было очень большое достижение, потому что по уровню эти соревнования считаются не ниже чемпионата мира. Но, конечно, самой главной для меня была победа на чемпионате мира.

Для Вас бодибилдинг – это хобби?

Да, это вид спорта для души, а не средство заработка. Скорее, даже образ жизни, потому что неделя без спорта – и я просто хожу, как

мертвый. Так здорово, когда ты в форме – чувствуешь себя человеком, а не червячком, который дышит через раз.

А что для Вас является средством заработка?

Я уже 14 лет занимаюсь медикаментами, у меня есть своя фирма по продаже спортивного питания. Также я помогаю создавать новые спортивные залы. У меня есть свой маленький зальчик в школе. Он сделан чисто для «кача», там ржавое оборудование, и только в этом зале я могу тренироваться и готовиться к соревнованиям. После чемпионата мира мне предложили участвовать в создании нового клуба в Вильнюсе, который планируется построить в течение 5 месяцев, и строиться он будет под моим руководством.

Какими качествами должен обладать человек, чтобы добиться успехов в спорте?

В первую очередь, это целеустремленность и сила воли, – без этих качеств ничего не достигнешь.

А есть ли у Вас кумиры среди зарубежных бодибилдеров?

К зарубежным бодибилдерам я спокойно отношусь. Я сам профессионал, у меня есть карта профессионала, и я могу выступать с ними на одной сцене. Так что, как таковых кумиров у меня нет. Просто я уважаю как профессионалов, так и любителей. Вообще я уважаю любой профессиональный вид спорта. Например, мне очень нравится фигурное катание – это так красиво. Все что профессионально – красиво.

Что, по-Вашему, залог победы?

Самое главное – это диета и режим. Это на 75% залог успеха. Это я сам лично от себя говорю. Некоторые называют 50%, но это неправда.

Я думаю, Вашим поклонникам будет очень интересно узнать, как Вы готовились к чемпионату: как тренировались, чем питались и какие пищевые добавки употребляли?

В двух словах это не расскажешь. Подготовка у меня началась за семь месяцев до чемпионата мира. Хотя раньше я готовился за 3-4 месяца, но понял, что мне недостаточно этого времени. У меня все было рассчитано по минутам, я придерживался





четкой системы. В процессе подготовки я наблюдал очень интересные моменты: чем ближе к соревнованиям (например, за 2 месяца), устанавливается настолько правильный режим, организм начинает работать как часы, и можно наблюдать изменения в форме своего тела каждые полдня. Смотришь и удивляешься, как такое может быть.

Конечно, самое главное – с хорошим настроением, с хорошей энергетикой прийти в зал. Перед тренировкой лучше всего поесть углеводной пищи, не забывая, конечно, про белок. Ведь в нашем деле белок – это главное. Я тренировался по часу утром, в обед и вечером. Таким образом, у меня получалось три коротких, тяжелых и интенсивных тренировки. Например, утром я делал аэробику на степере. Мне очень нравится ходить на степере, потому что тратится очень много калорий. И, естественно, очень важно восстановление после тренировки. Важно днем поспать, хотя бы полчаса, а ночной сон должен быть 7-8 часов, чтобы полностью восстановиться. Очень хорошие помощники в деле восстановления – пищевые добавки. Лично я употреблял два раза в день аминокислотные напитки. В течение подготовки к соревнованиям питался 5 раз в день.

Расскажите о Вашем питании в период подготовки...

Раньше я ел очень много яиц, но за 20 лет они мне так надоели... Утром я съедал 15 яиц, 150 г овсянки с

клубничным вареньем. Да, я каждое утро мог себе позволить варенье, даже в процессе подготовки к соревнованиям, и мне это не вредило, – как все видели, я был в прекрасной форме. Правда, за три недели до соревнований я перестал его есть. Также в день я съедал 2,5 кг куриного филе, 1 раз в день пил зеленый чай. Но каждый день у меня что-то менялось в рационе: например, сегодня столько калорий, а завтра их меньше, послезавтра – больше, т.е. у меня не было определенного калоража. Передо мной было зеркало, в которое я смотрел и понимал, что мне нужно делать...

На самом деле, в подготовке мне очень помогла семья. Жена у меня всегда мне готовит еду. Я приходил с тренировки, а у меня уже все готово. Но за полтора месяца до соревнований я уже сам готовлю. Я никогда не ем замороженные продукты, мясо должно быть свежим. Как правило, я ем только варенное. Например, из курицы я могу приготовить 5-6 разных блюд с овощами и фруктами. Очень вкусно получается курица с бананами. Готовится очень просто: берешь банан, режешь его сначала пополам, потом кубиками, затем обжариваешь на сковородке, но естественно, не на масле, а на воде, можно добавить чуть-чуть соли. Добавляешь 400 г куриного филе, нарезанного кубиками, и тушишь буквально 3 минуты. Как только мясо побелело – можно есть. Оно просто тает во рту. Чем ближе к соревнованиям, тем меньше углеводов в моем рационе.

Целую неделю у меня идет жесткая диета, но в конце недели я обязательно даю себе расслабиться (за три недели до соревнований я прекращаю это делать). Я могу съесть селедку, сыр, мороженое. За счет этого я получаю энергетический заряд на всю неделю.

Какие у Вас самые любимые упражнения? Какой регион для Вас был самым трудным?

Пожалуй, самое сложное для меня – это ноги. Чтобы сделать форму и сохранить объемы, мне приходится уделять им много внимания. Поэтому за полтора месяца до соревнований я практически каждый день тренирую ноги: у меня есть базовая тренировка на ноги в течение основной недели, кроме того, после основной тренировки на верх я еще делаю, например, 5 повторений сгибаний и разгибаний в суперсерии на ноги. Я всегда переживал, что у меня слишком большие ноги, и даже немного уменьшал на них нагрузку, начинал ходить на степе. Но от ходьбы на степе ноги только росли... Что касается любимых упражнений и нелюбимых – я не очень люблю приседать. За три месяца до соревнований я совсем бросил приседать, потому что чувствовал дискомфорт в бедре, а если я чувствую дискомфорт в каком-то упражнении, то я его просто не делаю. Вместо приседаний я выполнял жим ногами, но не обеими, а поочередно. А так особо проблемных регионов не было.



Когда Вы начинали свой путь в бодибилдинге, у Вас был тренер?

Я как сейчас помню, как я впервые пришел в зал: это было полуподвальное помещение в деревянном доме. Там было так холодно, кругом трубы. Моим первым тренером был Гьявиус Ботьявичус, чемпион Литвы, чемпион Союза. Но потом он уехал в Германию, и так получилось, что, когда он вернулся, то тренером у него был я. Также хотелось бы сказать про Виталия Осовского, этот человек тоже очень много сделал для меня. Он был моим тренером, когда я еще выступал за юниоров, тогда я был абсолютным пятикратным чемпионом среди юниоров. Я был худенький, весил 75 кг, но постоянно выигрывал. У меня был конкурент Борис Великоиваненко из Калининграда, он выступал выше 90 кг, а я у него постоянно выигрывал. Потому что раньше по-другому

судили: мышцы мышцами, но главным был рельеф и произвольная программа. Это сейчас важно мышцы показать.

Поговорим о Гран-при IRON-MAN. Вы же участвовали в нашем турнире не только в этом году, но и в 2001. Как Вам турнир этого года?

Мне очень понравилась организация турнира. Все прошло так легко. Хотя соревнование длилось достаточно долго, но это все было настолько зрелищно и интересно, что никто даже не заметил, как все закончилось. Спортсменов тоже сильно не томили, не мучили, что тоже очень важно. И это не только мое мнение, это мнение многих людей. Все было здорово!

Вы ожидали, что станете победителем?

Конечно. Ведь за неделю до этого я стал абсолютным чемпионом, а, кроме того, форма у меня только улучшалась. Я еще успел через неделю выиграть Кубок Атлантов в Питере, Оптимум Гран-при в Софии и победил на Гран-при IRONMAN.

Кроме бодибилдинга, чем увлекаетесь в жизни, какие у Вас интересы?

Люблю проводить время в ночных клубах, общаться с людьми. Люблю путешествовать с семьей, отдыхать на природе, - в Вильнюсе очень много красивых мест. А на рыбалке я вообще могу находиться сутками, мне нравится ловить рыбу - не сетью, а на удочку - я получаю от этого кайф.

Какое у Вас самое любимое «вредное» блюдо?

Это национальное литовское блюдо, называется цепелины. Очень вкусно!

А какие у Вас планы на будущее?

Я никогда не строю планов после соревнований. Вот спустя месяц, когда я уже отдохну, тогда да. Абсолютно точно, что ближайшие несколько лет я буду продолжать выступать. Мои нынешние победы – это только начало после моего «короткого» отпуска в три года (была травма бицепса). Так что я собираюсь еще порадовать моих поклонников и готовлю для них сюрприз.

О чем Вы мечтаете?

Я мечтаю... Конечно, это еще не скоро будет – о беззаботной старости. Неплохо было бы сидеть где-нибудь на берегу океана у своего домика, курить сигару, попивать хороший алкогольный напиток в небольших количествах и смотреть на горизонт. Вспоминать свою жизнь, как она удачно прошла, как было тяжело. Да, были у меня в жизни такие моменты, но я думаю, они у каждого человека бывают. Бодибилдинг – это один из самых тяжелых видов спорта, один из самых дорогих, а, кроме того – один из самых неблагодарных. Бывает так обидно, когда готовишься, готовишься, делаешь форму, и если допустишь хоть малейшую оплошность, можешь потерять все в один момент. У меня были такие случаи, когда я заходил в магазин, и у меня просто срывало башню – я начинал поедать шоколад в огромных количествах, успевая собирать обертки, чтобы сдать их на кассе. Когда я выходил на улицу меня просто охватывал ужас: «Что я наделал!» Иногда я срывался даже ночью. Моя жена очень вкусно делает протертую с сахаром клубнику. Так вот ночью я просто автоматически шел к холодильнику, открывал его, ставил перед ним стульчик и начинал поглощать клубнику. В итоге, уничтожал все ее запасы. Потом шел спать и долго не мог уснуть, очень переживал. Наутро вставал и на полчаса больше делал аэробику. На сегодняшний день я очень ценю то, чего добился.

Несколько слов для читателей IRONMAN...

Главное – не ставить себе нереальные цели – например, за 2-3 месяца достичь профессиональных высот. Надо всегда знать о том, что быст-



рее, чем это может быть, никогда не будет. Это в самом начале мышцы растут очень быстро: первые пять килограмм – самые легкие. Это уже доказано.

И, конечно, если ты хочешь чего-то достичь, надо менять свой образ

жизни – питание, режим... Обязательно надо думать о том, что ты делаешь, и как питаешься. Тогда результаты появятся намного быстрее. Надо делать все с умом и пользой для своего здоровья. Ведь самое главное – это здоровье!



УТОМЛЕНИЕ

Как одолеть этого врага и достичь скорейшего мышечного роста

Часть 1

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Восьмое повторение в жимах лежа. Вы едва справились, однако сгибаете руки еще раз, теперь пытаюсь хотя бы затормозить гриф. Не получается, силы иссякли, но вы все же заканчиваете этот негативный отрезок движения настолько медленно, насколько возможно. Как только гриф останавливается на груди, тренировочный напарник помогает вам вернуть его на стойки. Без помощника вам это вряд ли удалось бы, но даже с его поддержкой вес поднимается уж очень медленно. Грудь и руки дрожат, а вы, сконцентрировавшись, подгоняете себя: «Жми! Жми во что бы то ни стало!» И вот гриф на стойках, вы счастливы и уверены, что потрудились до полного мышечного отказа. Но так ли это?

Отказ действительно был, в этом нет сомнений, но мышцы тут совершенно ни при чем. Внимательно проанализировав концепцию утомления, вы разберетесь в этом вопросе. Во-первых, вы увидите, что именно утомление является причиной столь медленного роста мышц. Во-вторых, наблюдая, как устает ваш организм в ходе выполнения упражнений, вы научитесь эффективнее тренировать каждую мышцу в отдельности. И в-третьих, только целенаправленно борясь с главными причинами своего собственного утомления, вы сумеете ближе подобраться к истинному мышечному утомлению, а значит, быстрее нарастить массу мышц.

Существует ли вообще мышечный отказ?

В теории сиюминутный мышечный отказ подразумевает, что вы проработали волокна данной мышцы настолько тяжело, насколько это возможно. Заставляя максимально сокращаться наибольшее число белковых нитей - актина и миозина, вы не оставляете своей мышце другого выбора, как только защититься от будущих атак. Она это делает путем добавления новых нитей, чтобы на долю каждой приходилось меньше стресса. Это и называется гипертрофией. Но в мышцах может увеличиваться и количество волокон, - такое явление называется гиперплазией. (Несмотря на утверждения физиологов, последние исследования показывают, что бодибилдеры растут вследствие как гипертрофии, так и гиперплазии.)

Достижение моментального мышечного отказа - это лучший и скорейший путь к наращиванию мышечной массы, при условии достаточного восстановления после нагрузки. Для максимального роста вам нужно стремиться подойти к мышечному отказу как можно ближе. Но, судя по тому, что большинство из нас растут не очень-то быстро, достижение этого состояния не такое уж простое дело.

На практике это почти невозможно. Мой вывод может вас шокировать, но это нетрудно доказать, проанализировав нашу работу в зале.

Типы утомления

Утомление начинает нарастать уже с первого повторения, но особенно явственно ощущается в последнем. Как основные можно выделить три, очень разные, причины сиюминутного, но все же временного, мышечного утомления. Одна причина заставляет вас заканчивать первый рабочий сет, сделав менее 12 повторений. Утомление другого типа наступает во втором сете, и именно потому результаты в нем обычно гораздо хуже, чем в первом, хотя интенсивными были оба. По ходу тренировки накапливается усталость третьего типа, которая способна остановить вас в борьбе за мышцы. О последних мы поговорим позже, пока же остановимся на первом типе утомления.

Несколько очевидных вещей

Вы замечали, что с каждым повторением вес становится тяжелее и тяжелее? Когда в конце подхода вы ставите на стойки те же 150 кг, с которых начали, они кажутся вам гораздо тяжелее. И дело вовсе не в том, что мышцы передают мозгу ложную информацию, это посредники между мозгом и мышцами пытаются таким образом предотвратить мышечный отказ. Точно так же, в плохие дни веса кажутся вам более тяжелыми, чем в хорошие, хотя 50-киллограммовые гантели всегда остаются 50-киллограммовыми.

Хорошо известно, что ваши мышцы не способны выработать действительно максимальное усилие в отдельно взятый момент времени. Различие между реальной силой ваших мышц и максимальной произвольной силой называется силовым дефицитом. Именно он удерживает мышцы от выработки предельной мощности.

Другим хорошо известным понятием является билатеральный дефицит. Это означает, что, выполняя упражнение одной рукой, вы можете поднять на бицепс больше, чем двумя. Сам бицепс не несет ответственности за этот феномен. Не что другое удерживает вас от максимального вовлечения волокон, когда вы сгибаете обе руки одновременно (1).

Вы когда-нибудь слышали о тельцах Гольджи? Если мышцы испытывают внезапное и потенциально

опасное напряжение, они заставляют волокна немедленно прекратить сокращение. Аппарат Гольджи включается в работу всякий раз, когда вы берете в руки вес, и не дает вам достичь реального мышечного отказа.

В своих статьях серии «Экстремальное восстановление» я уже писал, что нервной системе на восстановление после тяжелой тренировки требуется гораздо больше времени, чем мышцам. А если это правда, значит она испытывает и большие нагрузки по сравнению с мышцами, которые восстанавливаются вдвое быстрее. Это говорит о том, что культуристические тренировки в основном нагружают нервную систему. Мышцы подвергаются стрессу не напрямую, а испытывают вторичную стимуляцию под управлением нервной системы. Такая зависимость и ограничивает темпы вашего прогресса.

Не столь очевидные вещи

После сета сгибаний рук до отказа (с форсированными и негативными повторениями) попытайтесь сократить бицепс. Если вы хорошо поработали в упражнении, у вас мало что получится. Достигли ли вы настоящего мышечного отказа? Кажется, что да. Но если сразу же после сета прикрепить к бицепсам электроды и включить аппарат электрической стимуляции, вы убедитесь, что ваши бицепсы все еще способны сокращаться, и довольно мощно, несмотря на все старания их истощить. Электростимуляция в такой момент вызывает слабое (и часто болезненное) ощущение, но опыт того стоит. Подробнее об этом - ниже.

Нервное и мышечное утомление

Теперь вам должно быть ясно, что тренинг вызывает скорее временный

**Теоретически,
достичь
подлинного
мышечного
отказа можно.
Например,
выполняя
негативные
повторения
и интенсивно
воздействуя
на работающие
мышцы еще
и прямой
электрической
стимуляцией.
Это лучший
способ
«обойти»
нервную
систему**



Модель: Джо Де Ангелис (Joe DeAngelis)



Модель: Крэг Ликер (Craig Licker)

отказ нервной системы, нежели мышц. Если вы решите после этого тренировать свои нервы - прекрасно, но это не лучший способ заставить расти мышцы. «Не лучший» означает «не прямой». Невозможность достижения истинного мышечного отказа является главной причиной, почему бодибилдеры не растут так быстро, как им хотелось бы. Поэтому вы должны задаться целью если не исключить, то хотя бы уменьшить негативные последствия нервного отказа.

Достижение истинного мышечного отказа

Теоретически, достичь подлинного мышечного отказа можно. Например, выполняя негативные повторения и интенсивно воздействуя на работающие мышцы еще и прямой электрической стимуляцией. Это лучший способ «обойти» нервную систему. В этом случае для скорейшего запуска мышечного роста вам понадобится совсем немного тренинга. Но сказанное относится к теории и на практике почти невозможно: требующаяся интенсивность электрической стимуляции сломала бы даже Рэмбо из «Первой крови - 2».

Когда боль от электростимуляции усилится, капли пота и мышечные сокращения не позволят электро-

дам оставаться на месте. Предположим, вы установили на бицепс новые электроды и выполнили сет до полного отказа. Далее включили аппарат. Цель здесь двойная: во-первых, доказать, что, когда вы уже не можете сокращать мышцу сами, она еще способна сокращаться произвольно; во-вторых, ощутить все это. Довольно странно ощущать, как сокращается так называемая «полностью утомленная» мышца.

Непроизвольные сокращения примерно так же «приятны», как судороги, но этот опыт заставит вас понять, что ваши силы еще не ис-

черпаны. Если у вас появится возможность попробовать, вы испытаете очень необычные ощущения. Это все равно, что представлять болезненность тяжелого сета приседаний и выполнить его на самом деле. Вы никогда не почувствуете, насколько это тяжело, пока не попробуете. То же самое с подлинным мышечным отказом.

Помните, что ваши мышцы могут сокращаться, несмотря на ясные признаки отказа. Я не говорю, что нужно включать электростимулирующее устройство на каждой тренировке, но если вы сделаете это пару раз, то не забудете никогда.

Мы не одинаковы!

Мы не одинаковы в плане воздействия нервной системы на мышечный отказ. Такие чемпионы, как Дориан Йейтс (Dorian Yates), могут подойти к истинному мышечному отказу гораздо ближе, чем большинство людей. Новичкам такое вряд ли удастся. Чем более вы опытный, тем ближе способны подобраться к моменту настоящего мышечного отказа, хотя для большинства из нас он все еще недостижим.

Другими словами, все дело в тренированности. Когда Йейтс заканчивает сет, он больше нагружает свои мышцы, чем средний бодибилдер. Чемпионы добиваются большего роста от каждого сета, поэтому им не требуется наращивать их количество. Вам же, если вы чувствуете, что из-за малоэффективной работы нервной системы ваши мышцы получают недостаточно нагрузки, следует выполнять больше



Модель: Уилл Уиллис (Will Wills)



Модель: Тито Рамонда (Tito Ramonda)

Хорошо известно, что ваши мышцы не способны выработать действительно максимальное усилие в отдельно взятый момент времени. Различие между реальной силой ваших мышц и максимальной произвольной силой называется силовым дефицитом

Чтобы преодолеть ограничения нервной системы, пауэрлифтеры иногда просят своих партнеров побить их перед выходом на сцену. Некоторые раскусывают ампулы с раствором аммиака, чтобы дать толчок нервной системе. Эти уловки не делают мышцы сильнее, они призваны повысить на какое-то время эффективность нервной системы. Этой же цели могут послужить и некоторые нутрициальные методы. Если вы примете перед тренировкой махуанг или прогормоны, то сможете ближе подойти к подлинному мышечному утомлению.

Итак, описанное мною сегодня является главной причиной утомления после тяжелого сета. Но, закончив такой сет, вы редко останавливаетесь, и поэтому испытываете и другие виды утомления, заставляющие вас прекратить тренировку до наступления истинного мышечного отказа. Новые факторы не заменяют собой нервного утомления, а дополняют его, еще больше снижая вероятность достижения мышечного отказа. В следующий раз я расскажу вам, как минимизировать их воздействие, чтобы в каждом сете вы смогли подойти к мышечному отказу как можно ближе. **IM**

Ссылки:

1 Cresswell, A.H. (2002). Muscle activation and torque development during maximal unilateral and bilateral isokinetic knee extensions. *J Sports Med Phys Fitness*. 42: 19.

сетов, чтобы стимулировать более интенсивный рост. Кроме того, вы должны учитывать, что каждая мышца управляется нервами по-разному и потому требует индивидуального подхода.

Для минимизации негативного действия нервной системы применяются две методики. Первая - это выполнять вместо билатеральных упражнений унилатеральные. В этом случае вы избавляетесь от билатерального эффекта. Например, лучше практиковать тяги гантели одной рукой, чем тяги штанги обеими. Многие тренажеры позволяют выполнять односторонние движения.

Вторая техника предусматривает применение суперсетов в манере предварительного утомления: делаете базовое упражнение и сразу вслед за ним односуставное. Главная польза в том, что второе движение по сравнению с базовым меньше нагру-

жает нервную систему, поскольку вовлекает в работу меньше мышечных групп. Иначе говоря, она облегчает стресс, испытываемый нервной системой, и позволяет той работать более эффективно. Суперсеты подводят вас ближе к подлинному отказу отдельной мышцы. Классический пример - выполнение экстензий сразу после жимов ногами или приседаний.

Комбинация двух описанных способов позволяет еще ближе подобраться к истинному мышечному отказу. Она означает выполнение жимов одной ногой и немедленно за ними экстензий той же ноги.



Модель: Джефф Дьюэлл (Jeff Dwell)

Как Красивое

сделан Тренировкой

Каждый батончик содержит
20% ценных сывороточных
белков, L-карнитин,
преобразующий жир
в энергию и всего 2,5 грамма
ненасыщенных жиров



ДЕВЯТЬ превосходных ВКУСОВ!

- орехи в шоколаде
- восхитительный кокосовый
- хрустящее наслаждение
- курага в шоколаде
- чернослив в шоколаде
- изюм в шоколаде
- цукаты в шоколаде
- кофейный
- кофейный в молочной глазури

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК

(495) 780-66-45

МИНИМАЛЬНАЯ ПАРТИЯ
ОТ 10 000 РУБЛЕЙ

УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ-ПРЕДОПЛАТА



Полезные жиры БОЛЬШИЕ МЫШЦЫ

Интервью с Удо Эразмусом, автором книги
«Жиры, которые лечат, и жиры, которые убивают»

Ори Хофмеклер (Ori Hofmekler)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Часть 2

Сегодня мы продолжаем беседу с Удо Эразмусом (Udo Erasmus) о пользе и вреде разных видов жиров.

ИМ: Какие нутриенты, по-Вашему мнению, незаменимы для бодибилдеров?

УЭ: Для взрослых это 20 минералов, 14 витаминов и 8 незаменимых аминокислот. Существуют две незаменимые жирные кислоты. Все эти нутриенты крайне необходимы для организма, так как их отсутствие в вашем рационе может привести к серьезным негативным последствиям.

ИМ: В каких продуктах они содержатся?

УЭ: Я предлагаю людям начинать с цельных продуктов. В идеале диета должна базироваться на зеленых овощах, полезных жирах и протеинах. В зелени очень много магния, благотворно

влияющего на работу сердечно-сосудистой системы, обладающего противораковыми свойствами и необходимого для поддержания уровня инсулина в норме. Дефицит магния стоит на втором месте после нехватки п-3, а витамин B6 - на третьем. Восемьдесят процентов людей не получают магния в нужном количестве. Чем большему стрессу вы подвергаетесь, тем больше теряете магния и витамина B6. Если вы часто испытываете боли в шее и спине, то прием магния поможет справиться с этой проблемой. Пищевые добавки всегда идут вторым эшелон после натуральной пищи. Я сам принимаю много витаминов и минералов, а еще цинк. Он исключительно важен для процесса заживления ран и развития мышц, кроме того, он усиливает потенцию.



Что касается антиоксидантов, то селен, вероятно, один из самых лучших. Плюс к этому я принимаю витамин Е - примерно 800-1200 международных единиц в день, витамин С - 3000мг в смешанной минеральной форме. Иногда использую и другие антиоксиданты, например, экстракт из семян винограда.

ИМ: Удо, Вы, похоже, собираетесь жить вечно, что может быть довольно скучным занятием.

УЭ: Однажды я посчитал, что, ведя такой образ жизни, как сейчас, я смог бы прожить 30000 лет. Однако 3000 будет вполне достаточно, 30000 - слишком уж много.



ИМ: Пока Вам еще не исполнилось 3000 лет, я хотел бы услышать Ваше мнение о разных жирах. Я буду называть Вам некоторые из них, а Вы просто выскажете короткое мнение - «хорошо» или «плохо». Например, оливковое масло?

УЭ: Нерафинированное оливковое масло холодного отжима (extravirgin) обладает многими полезными ингредиентами. Это единственный вид масла на рынке, который не поврежден переработкой. Однако это не лучший источник п-3 и совсем плохой п-6.

ИМ: Что же Вы порекомендуете в качестве источника этих жиров?

УЭ: Я часто смешиваю оливковое масло пополам с ЕФА, таким образом, получая п-3, п-6 и другие ингредиенты.

ИМ: Полезно ли оливковое масло для кулинарии?

УЭ: Нет. Ни одно масло не полезно после жарки.

ИМ: А на чем же жарить?

УЭ: Меньше всего повреждений продукта происходит при использовании сливочного масла. Хотите жарить? Используйте сливочное масло, но, тем не менее, в некоторой степени продукты все равно будут повреждены, и образуются токсины. Лучше готовьте на пару, варите, тушите, а потом добавляйте масло для вкуса.

ИМ: А как насчет кунжутного масла?

УЭ: Кунжутное масло содержит п-6, также некоторые полезные ингредиенты, если оно не рафинированное, но в нем нет п-3. В общем, это неплохой продукт.

ИМ: Масло канолы?

УЭ: Масло канолы, как и все другие растительные масла, обрабатывают Draino (кислотой, используемой для мытья окон), отбеливают и жарят перед разливом в бутылки. В нем есть немножко п-3. Иногда его слегка гидрогенизируют, чтобы отбить запах. Я его не рекомендую.

ИМ: Кукурузное масло?

УЭ: В нем есть только п-6. Его также обрабатывают Draino, отбеливают и жарят, а потом разливают. В ходе этих процессов уничтожается большинство полезных веществ. Не советовал бы.

ИМ: Пальмовое масло?

УЭ: Насыщенное, содержит лауриновую кислоту, которая обладает противомикробными свойствами. Его лучше всего использовать при проблемах с кожей или пищеварением, особенно при бактериальных инфекциях. Вы можете использовать его в составе смеси с незаменимыми жирами.

ИМ: Кокосовое масло?

УЭ: То же самое, что и пальмовое. В нем есть некоторые антиоксиданты, и оно также обладает противомикробными свойствами. Ходят слухи, что кокосовое масло улучшает тиреоидную функцию, но я этому не верю. Оно не жиросжигатель, лично я набрал на нем вес. А я доверяю только собственному опыту. Тем не менее, это хороший источник энергии, и оно может стать частью вашей диеты, поскольку в нем достаточно много незаменимых жирных кислот.

ИМ: Давайте поговорим о сжигании жира. Каким должно быть оптимальное соотношение ЕФА, чтобы стимулировать этот процесс?





Модель: Идрис Уорд - Эндрю Уорд (El)

УЭ: Наиболее эффективное соотношение - два к одному, т.е. п-3 в два раза больше, чем п-6.

ИМ: Почему у нас столько людей, страдающих лишним весом?

УЭ: Ответ прост – мы потребляем очень мало п-3 и слишком много углеводов! Двадцать лет назад ученые посоветовали нам есть меньше жиров. Мы так и сделали. А следовало бы есть меньше вредных жиров и больше полезных. Нам также сказали потреблять больше углеводов, якобы это полезные продукты, их поставили в основу пищевой пирамиды. А надо было бы сказать, что углеводы – это наименее нужные нутриенты, потому что незаменимых углеводов не существует, и не следует потреблять углеводов больше, чем организм сжигает.

Тем не менее, мы стали есть больше углеводов. За двадцать лет следования этой ошибочной рекомендации доля людей с лишним весом выросла с 25 до 65%, а рейтинг ожирения увеличился вдвое. Ожирение среди детей возросло в три раза, случаи диабета – в

два. Причина? Мы снизили потребление жиров и увеличили - углеводов.

Углеводы превращаются в глюкозу. Глюкоза – это сахар, а сахар усваивается очень быстро, немедленно попадая в кровь. Чтобы избежать опасного подъема уровня сахара в крови, который способен вызвать кому и даже смерть, организм высвобождает инсулин, призванный перенести сахар в клетки, где он должен сжигаться для получения энергии. Но если эта энергия вам не нужна, то этот лишний сахар включает ген, отвечающий за синтез жиров, и выключает жиросжигающие гены. Сахар конвертируется в жир. Заканчивается все это понижением уровня сахара в крови, что приводит к возникновению целого ряда неприятных симптомов.

У вас возникает чувство голода, и вы снова налегаете на углеводы, чтобы опять поднять уровень сахара и начать следующий зловещный цикл колебаний уровня сахара в крови и синтеза жиров. Таким образом, по-





требление углеводов начинает ассоциироваться с комфортным состоянием. Так люди впадают в зависимость от сахара. Колебания его уровня в крови приводят к усиленному потреблению углеводов и отложению жира.

ИМ: *Набор веса и ожирение часто ассоциируются с инсулиновой резистентностью. Как при помощи жиров защититься от нее?*

УЭ: Позвольте мне начать с наихудших жиров в этом плане – насыщенных жирных кислот. Они приводят к инсулиновой резистентности, негативно влияя на рецепторы инсулина в клеточных мембранах. Ученые даже ввели в обиход термин “diabesity” (obesity – ожирение), так как диабет и ожирение имеют одни и те же симптомы. Ожирение вызывает инсулиновую резистентность, которая приводит к развитию диабета типа 2. Как п-3, так и п-6 необходимы для нормального уровня инсулина и работают против инсулиновой резистентности.

ИМ: *Что Вы думаете о сопряженной линолевой кислоте (CLA) и эфедре, самых популярных жиросжигателях на сегодняшний день?*

УЭ: Что касается эфедры, то личного опыта у меня нет. Я по природе довольно энергичный человек, и стимуляторы мне не нужны. Иногда, если я сильно устал или приходится долго работать, я пью кофе или чай, но не употребляю их регу-

лярно. Такие люди, как я, не очень хорошо переносят эфедру и другие стимуляторы.

ИМ: *А как насчет спортсменов?*

УЭ: Эфедрa может помочь некоторым людям, однако при постоянном употреблении наступает привыкание, как и в случае с кофе. Если вы никогда не пробовали кофе, а потом выпили его, то можете не заснуть всю ночь. Но если вы пьете по 10 чашек каждый день, то сможете спокойно спать после этого, потому что уже привыкли к стимулятору. Ни эфедрu, ни другие стимуляторы нельзя использовать постоянно.

ИМ: *Способны ли стимуляторы вызвать истощение адреналина?*

УЭ: Да. Кофе, эфедрa и другие стимуляторы могут истощить надпочечники. Если вы устали – отдохните. Во время отдыха надпочечники и другие железы восстанавливаются. Стимуляторы продлевают вашу работоспособность за счет влияния на работу желез и внутренних органов. Я рекомендую использовать только легальные стимуляторы, и лишь иногда, перед какими-то важными событиями.

ИМ: *CLA?*



УЭ: Это трансжирные кислоты. Фактически, это смесь из одного или более возможных изомеров, все это трансжирные кислоты, и вокруг них в последнее время много шума. У меня лично много сомнений по поводу CLA. Я просмотрел резуль-

таты более чем 150 исследований, и ни одно из них не подтверждало тот факт, что CLA помогает при диабете. То же самое при проблемах с иммунитетом. Также CLA не помогает при воспалениях, артритах, сердечно-сосудистых заболеваниях и раке.

В ходе опытов, проведенных на крысах, было обнаружено некоторое положительное воздействие CLA, но только при высоких дозах, сходных с теми, что я рекомендую в отношении незаменимых жирных кислот. Но высокие дозы CLA ведут к проблемам с печенью и мембранами, они подавляют конверсию п-3 и п-6 в их деривативы, а это очень серьезно. В исследованиях проблем ожирения CLA снижала количество абдоминального жира, оставляя при этом без изменений объем талии. Адипозный жир просто перемещался из абдоминальной области в печень.

ИМ: *Вы хотите сказать, что CLA способна вызвать ожирение печени?*

УЭ: Да. Ожирение печени – это такое состояние, когда наблюдаются жировые депозиты в клетках печени. Они мешают ее нормальному функционированию, а CLA, по-видимому, этому способствует. Люди с

циррозом печени, полученным в результате злоупотребления алкоголем и плохого питания, могут страдать ее ожирением. Лучший способ избежать этого – принимать EFA. N-3 метаболизируют эти жиры, сжигая их для получения энергии.

ИМ: Как работает CLA?

УЭ: Исследования показали, что CLA запускает некоторые биохимические механизмы в клетках, которые естественным образом инициируются n-3. CLA и EFA активируют гены с важнейшими для нормального здоровья функциями. Я рассматриваю CLA как поврежденный вариант n-6. Это трансжирная кислота, она не является незаменимой, и она может вызвать побочные эффекты. N-3 – это незаменимый нутриент. Как n-3, так и n-6 обладают жизненно важными функциями при правильном использовании и не дают побочных эффектов.

ИМ: Значит, CLA Вы не рекомендуете?

УЭ: Я бы не стал ее принимать и никому не советую.

ИМ: Какой процент жира оптимален в организме для бодибилдеров или других атлетов?

УЭ: На это нет однозначного ответа. Например, дикие животные редко носят на себе более 5% жира, исключая медведей, которым он нужен для зимней спячки. Есть животные, которые для выживания вынуждены драться или убегать. Будь это хищники или жертвы, чаще всего они поджары, обычно имеют около 3% жира. Например, у одного из самых поджарых диких животных – бородавчика - 1,3% подкожного жира. У домашних свиней по 35-60%. Если бы мы жили в условиях дикой природы, то, вероятно, были бы более поджарыми. В противном случае мы бы не смогли быстро и проворно убежать или взо-



браться на дерево, и стали бы легкой добычей для любого хищника.

ИМ: Насколько поджарым должен быть современный человек?

УЭ: В теперешних условиях человеку вряд ли приходится бороться за выживание физически. Мы самые толстые создания на планете, потому что мы носим на себе больше жира, чем наши предки. В отношении женщин это хотя бы можно объяснить. Если бы женщина была худой до наступления беременности, то вряд ли смогла бы выносить ребенка, если бы общину настиг голод. Поэтому природа снабдила женщину большим количеством жира для продолжения рода.

Таким образом, оптимальным процентом жира для мужчин будет 5-10%, а для женщин 15%.

ИМ: Может ли уровень жира, меньший, чем 5%, быть опасным для мужчин?

УЭ: Не так опасен сам недостаток жира, по сравнению с тем, что делают люди для похудения. Некото-

рые следуют жутким диетам, способным привести к серьезным метаболическим проблемам.

ИМ: Каков же самый нижний предел уровня жира в организме, безопасный для здоровья? Три процента - это уже рискованно?

УЭ: Со всем, что ниже пяти, я был бы осторожен. Идея доведения уровня жира в организме до 3% - скорее тщеславная, чем здоровая цель. Между тем, удивительно, что человеческое тело можно довести до подобного состояния специальным тренингом. Я восхищаюсь бодибилдерами, добивающимися поджарости при таких размерах.



ИМ: Можно ли строить мышцы без сопутствующего накопления жира?

УЭ: Да. Вам просто нужно держать углеводы на низком уровне, а п-З на высоком. Это возможно, но думаю, что в фазе набора массы лучше думать о массе, чем о жире. Вы должны худеть и добиваться рельефа лишь на ограниченный промежуток времени, необходимый для выступления на соревнованиях.

ИМ: То есть, лучше допускать колебания собственного веса, чем быть поджарым круглый год?

УЭ: Да. Я считаю, что лучше набрать немного жира вместе с мышцами в ходе тренировок, а затем войти в поджарую форму перед соревнованиями.



ИМ: Я не понимаю одного: в Вашей диете очень мало углеводов, много жиров и протеина. Как может кто-либо достаточно физически активный набирать жир при таком питании?

УЭ: Может быть, я неправильно выразил свою мысль. Углеводы – это хорошее топливо, но они годятся только для физически активных людей. Атлеты, работающие на пределе своих возможностей, в состоянии манипулировать своим весом при помощи углеводов. Атлет может получать 70% калорий из углеводов и при этом не набрать ни грамма жира. Но если в рационе малоподвижного человека 40% калорий будет поступать в виде углеводов, он, вполне вероятно, будет набирать лишний вес. Все зависит от того, сколько энергии вы тратите. Чтобы быть поджарым, никогда не ешьте углеводов больше, чем ваш организм сжигает.

ИМ: Что Вы думаете о таком виде жиров, как МСТ?

УЭ: Триглицериды со средними цепочками полностью насыщены. Однако в плане снижения веса они совсем не так эффективны, как п-З. МСТ хорошо подходит для людей с заболеванием печени, потому что легко усваиваются ею.

ИМ: МСТ повышают АТФ в печени?

УЭ: Да, и при этом не вызывают скачков сахара в крови. В некоторых случаях МСТ предпочтительны по сравнению с углеводами, однако они не являются незаменимыми.

ИМ: Все ли углеводы одинаковы, или Вы можете выстроить их в порядке убывания ценности?

УЭ: Есть и полезные углеводы, и вредные. Полезные – это те, которые вы сжигаете, а вредные вы всегда носите с собой. Белый сахар хуже, чем белая мука. Белая мука хуже, чем коричневый рис, но вопреки тому, что думают многие люди, если из коричневого риса вы получите углеводов больше, чем сожжете, то поправитесь и от него.

ИМ: Как диетарная клетчатка влияет на утилизацию углеводов?

УЭ: Клетчатка, особенно клейковина, замедляет абсорбцию сахара до скорости, с которой организм сжигает энергию. В этом случае уровень сахара поддерживается постоянным.

ИМ: Многие люди страдают от пониженного сахара в крови. Насколько серьезна эта проблема?

УЭ: Очень серьезна. Сонливость, явившаяся следствием пониженного уровня сахара, вероятно, несет ответственность за такое же количество автомобильных аварий, как и алкоголь, если не большую. Никто об этом не говорит, но многие водители потребляют высокоуглеводную пищу. Огромное количество катастроф, в том числе и с участием большегрузных автомобилей, происходит после того, как водитель заснул за рулем вследствие понижения уровня сахара в крови.

Один из способов стабилизации уровня сахара – это отказ от потребления большего, чем вы сжигаете, количества углеводов. Второй – это использование полезных жиров вместо углеводов. Третий – это потребление достаточного количества клетчатки, которая замедляет абсорбцию глюкозы.

ИМ: Я хочу перечислить наиболее распространенные источники углеводов. Можете Вы кратко охарактеризовать каждый? Картофель?



УЭ: Очень быстро превращается в сахар. Вредные углеводы.

ИМ: Сладкий картофель?

УЭ: То же самое.

ИМ: Ячмень?

УЭ: В нем больше клетчатки, чем в картофеле, но вы можете поправиться на нем при недостаточной физической активности.



ИМ: У ячменя самый низкий из всех злаков гликемический индекс – примерно 25. Многие весьма поджарые воины нашей истории питались им. Это и древнеримские всадники, которые вынуждены были поддерживать небольшой вес тела (54-65кг). Гладаторов также кормили ячменем. Хотя ячмень и не

МЕТРО

САВЕЛОВСКАЯ



УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: 782-58-45

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

схема проезда:



ВНИМАНИЕ!

ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН

||| ► м. УЛИЦА 1905 ГОДА. ул. Трехгорный вал, дом 20 ◀ |||



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

так популярен в наши дни, но он мог бы быть прекрасным продуктом для культуристов и других спортсменов.

УЭ: Согласен. У ячменя самый низкий гликемический индекс среди всех зерновых.

ИМ: Рис?

УЭ: Коричневый рис лучше, чем белый, но оба смогут сделать вас толстыми, если вы будете съедать больше, чем сжигать.

ИМ: Как насчет тыквы, орехов и всяких соков?

УЭ: Это лучше, чем картофель, но опять же все зависит от количества клетчатки в них. Чем меньше крахмала и больше клетчатки, тем медленнее усваивается продукт, и тем меньше будет скачок сахара в крови. Чем волокнистее растение, чем меньше в нем крахмала и больше воды, тем меньше вероятность, что оно прибавит вам веса.

ИМ: Поделитесь с нами Вашим мнением насчет некоторых популярных диет. Диета Аткинса?

УЭ: Все правильно насчет углеводов, а относительно жиров - не совсем, — доктор Аткинс остановился на полпути. Он не принимал во

внимание виды жиров. Стейк и жареный бекон могут вызвать сердечно-сосудистые и раковые заболевания.

ИМ: Зональная диета?

УЭ: Заставить каждого соблюдать соотношение углеводов, белков и жиров, как 30-30-40, это все равно, что попросить всех носить нижнее белье одинакового размера. Люди все разные. Образ жизни и генетика определяют, сколько углеводов может быть в диете. Не очень грамотно заставлять всех есть одно и то же.

ИМ: Зональная диета рекомендует принимать рыбий жир в виде пищевой добавки.

УЭ: Как я уже говорил, переработка разрушает и засоряет эти масла. Наш организм эффективно конвертирует n-3 из семян в рыбы n-3 (DHA и EPA), так что n-3 из семян вполне достаточно.

ИМ: То есть, вся идея в том, что у нас недостаточно энзимов для конвертации EFA в их активные формы ошибочна?

УЭ: Для большинства людей - да. При 10% конверсии мои ежедневные 4 столовые ложки масла из семян будут эквивалентны примерно 9 капсулам рыбьего жира. Некоторые последние исследования показали, что уровень конвертации EFA находится где-то между 10 и 36%. Интересно, но получается, что женщины более эффективно конвертируют EFA, чем мужчины.

ИМ: Ваше мнение о диете по группе крови?

УЭ: В ней есть некоторый смысл, если у вас имеются проблемы с пищеварением, но тогда вам стоит заняться ими при помощи пробиотиков, EFA, пищеварительных энзимов и клетчатки. Кроме того, я думаю, что мы бы не выжили в каменном веке, если бы не могли переваривать любую пищу, которая имела в наличии. Идея о различных типах жиров для разных групп крови - вообще вздор, потому что

организм каждого человека использует одни и те же специфические энзимы для расщепления каждого вида жира, вне зависимости от его источника.

ИМ: Какова Ваша личная диета?

УЭ: Диета Воина. Именно так я и живу. Не ем, пока не захочу. Утром я обычно не голоден, поэтому сразу же приступаю к работе. Большую часть энергии в течение дня я получаю из жиров. В полдень, проголодавшись, съедаю что-нибудь легкое. Вечером у меня плотный ужин. Такой режим питания вполне срабатывает для меня, я очень поджарый.

Дело в том, что на фоне усиленного высвобождения адреналина ваши пищеварительные процессы проходят не так эффективно, как в покое. В течение дня, когда вы проталкиваетесь в транспорте или стоите в пробке, симпатическая нервная система активизирует реакцию «дерись или беги» в ответ на существование в сложном и не всегда дружелюбном мире. Это не самое лучшее время для приема плотной пищи. Поэтому я предпочитаю перекусывать что-нибудь в течение дня, а ужинать не спеша, с музыкой и в кругу друзей.

ИМ: Напоследок, как бы Вы составили свою пищевую пирамиду?

УЭ: Вы можете взглянуть на три новых пищевых пирамиды на моем веб-сайте www.fitnessfats.com. Если бы мы питались таким образом, то избавились бы от проблем с ожирением и многих дегенеративных заболеваний. Здоровье нации значительно улучшилось бы. Основанием для этих пирамид служат зеленые овощи, - это наиболее важный компонент питания. На втором уровне находятся полезные жиры и протеины, поскольку они содержат незаменимые нутриенты, без которых мы бы не смогли существовать. Третий уровень занимает «горючее» — углеводы или жиры, которые не повреждены переработкой. Потребление углеводов следует ограничить тем количеством, которое сжигает наш организм. Последний уровень — это нутриционально бедные продукты - сахар, белая мука, светлые кулинарные жиры и очищенные гидрогенизированные жиры, а также пережаренная пища, которая токсична. Потребление этих продуктов следует ограничить или вовсе исключить. **ИМ**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru



КАЧАЙ БИЦЕПСЫ как сумасшедший

Цель - огромные руки

Грег Зулак (Greg Zulak)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Был бы наш мир идеальным - каждый из нас имел бы совершенную фигуру, лишенную изъянов. Ни у кого не было бы проблем с симметрией, пропорциями, формой и размерами мышц, а вдобавок ко всему прилагалось бы еще и красивое лицо. К сожалению, мы живем в совершенно иной реальности, и даже у чемпионов, выступающих на «Мистер Олимпии», есть отстающие мышечные группы. Удивительно, но при всем великолепии профи, они все еще отличаются друг от друга.

Модель: Робби Робинсон (Robby Robinson)



Хотя при работе над отстающими частями тела лимитирующим фактором может стать генетика, проблема нередко усугубляется неправильными тренировками и недооценкой некоторых существенных моментов. Многие бодибилдеры демонстрируют неадекватное развитие икр лишь потому, что не особо утруждают себя их тренировкой, работая в полсилы.

Но разве это не странно: при том, что все мышцы являются частями одного и того же организма, некоторые из них растут как грибы после теплого дождичка, а другие никак не могут их догнать? Медленно растущие мышечные группы тренировать не очень-то приятно, поэтому многие бодибилдеры стараются работать преимущественно над уже хорошо развитыми мышцами, оставляя прочие без должного внимания. Чемпионы-бодибилдеры не могут позволить себе такой роскоши и вынуждены тратить на тренировки отстающих мышечных групп гораздо больше времени, чем на проработку хорошо развитых регионов. А все потому, что на соревнованиях залогом успеха являются симметрия, пропорции и баланс в развитии.

К примеру, многие обладатели великолепных рук могут в межсезонье тренировать их лишь раз в неделю, считая, что те получают достаточно нагрузки во время работы на грудь, спину и плечи. Они предпочитают беречь свои силы для тренировок отстающих частей тела. Другие атлеты наполовину урезают количество сетов на самые развитые части тела и удваивают или даже утраивают работу с отстающими.

Я не претендую на роль всезнайки в вопросе медленно растущих мышц, но считаю, что в большинстве случаев все, что нужно для их улучшения, - это правильно подобранные упражнения, строгая форма, тяжелая работа и соответствующий настрой: «Или я подтяну этих упрямых мулов до нормы, или умру».

Прочтя это, многие из вас могут подумать: «Погодите, но разве структура и форма мышц не определяются в основном генетикой? Если кто-то рожден с узкими ключицами, высокими икрами

или короткими бицепсами, разве это не определяет пределы, до которых он может развить эти мышцы?». Согласен, что человек, получивший от природы узкие плечи и широкие бедра, никогда не превратит свою фигуру в подобие буквы «Х». Но любую фигуру можно улучшить, и вы никогда не узнаете, насколько, пока не попробуете.

Двукратный Мистер Олимпия Лэрри Скотт обладал очень узкими плечами, но благодаря тяжелой работе и изобретательности он развил их в одни из самых крупных, округлых и массивных дельтоидов в истории бодибилдинга. Особенно хороши были самые важные их части - средние головки, которые и создают иллюзию широких плеч. Его успех был настолько потрясающим, что никто и никогда не считал его узкоплечим.

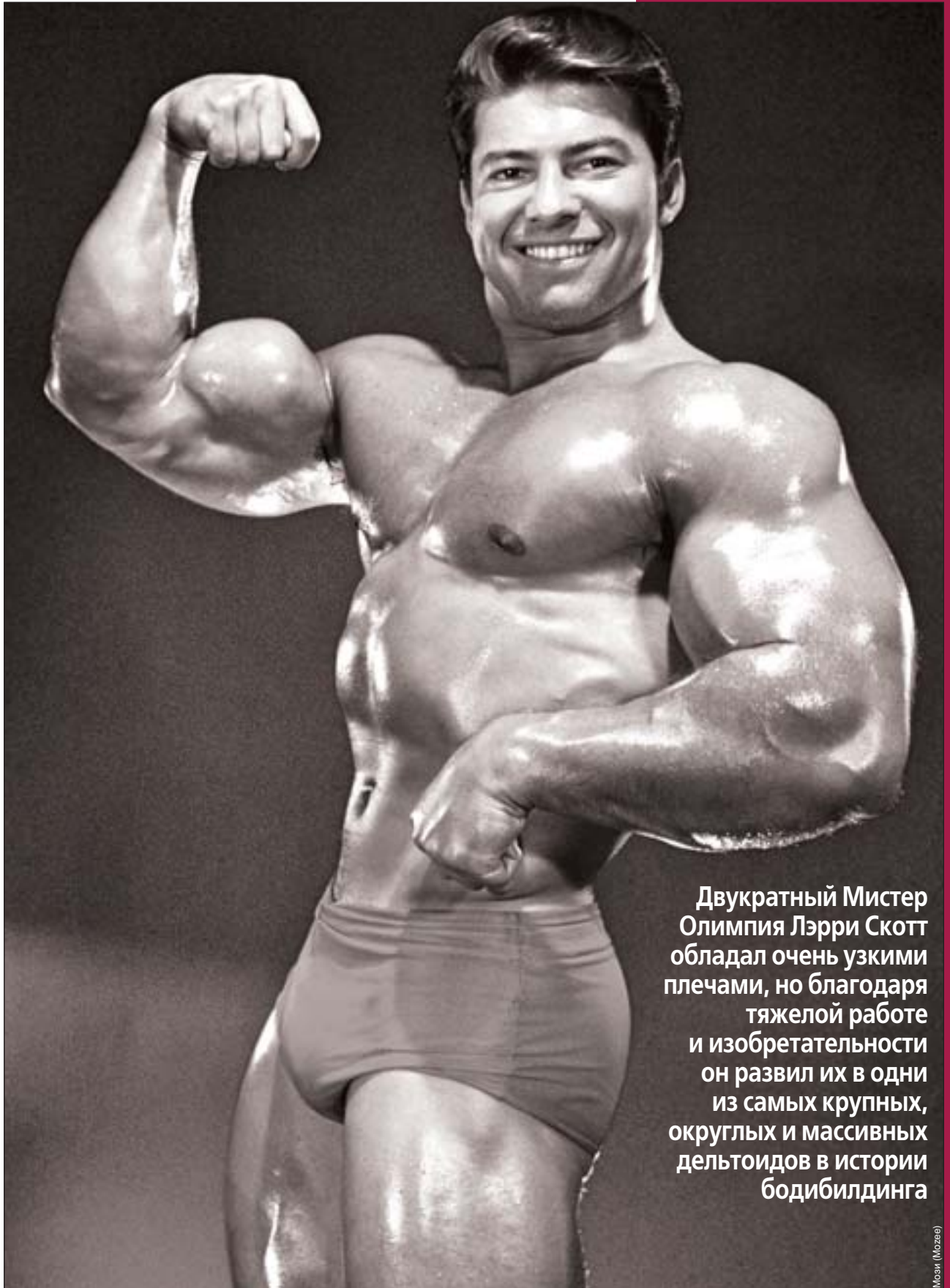
Великолепной структурой грудного отдела Лэрри также не был одарен с рождения. Однако путем проб и ошибок он выяснил, какие именно упражнения подходят ему больше, а от каких лучше отказаться. (Поскольку обычные жимы лежа не особо на него действовали, Лэрри заставил свои грудные мышцы расти, отжимаясь на широких брусьях обратным хватом, выжимая штангу от шеи на тренажере Смита и разводя руки с гантелями в различных позициях.) Тяжелая работа, вера в себя и самодисциплина сделали Лэрри великим чемпионом. Это пример для всех нас.

Плохая генетика или хорошая, все равно чемпионам приходится немало трудиться. Они упорно тренируются и тратят свои деньги на качественное питание и пищевые до-

«Паучьи» сгибания рук



Мозг (Мозг)



Двукратный Мистер Олимпия Лэрри Скотт обладал очень узкими плечами, но благодаря тяжелой работе и изобретательности он развил их в одни из самых крупных, округлых и массивных дельтоидов в истории бодибилдинга

Мозг (Mozee)

Сгибания рук за голову



Модель: Рон Харрис (Ron Harris)

бавки; они совершают ошибки и расплачиваются за них, учась и приобретая опыт; они бьются за каждый килограмм и стремятся прыгнуть выше себя, переживая, когда рост мышц замедляется. Как и Лэрри, они находят наиболее эффективные для себя упражнения и отменяют остальные. Они упорно движутся вперед, не пропуская тренировок и не нарушая диеты. Иными словами, они делают все что нужно, для того чтобы стать чемпионами.

Бодибилдинг по природе своей - это почти всегда сплошное разочарование, потому что мышцы никогда не растут так быстро, как нам бы хотелось.

Каждому хочется иметь огромные руки. Именно по этой причине большинство людей и начинают таскать железо. Я хочу предложить вам несколько рекомендаций для разрешения наиболее распространенных проблем с руками.

Короткие бицепсы

Короткими бицепсами природа наделила огромное число бодибилдеров. Однако не стоит слишком огорчаться, ведь очень часто у коротких бицепсов одновременно и более высокий пик. Например, у Винса Тейлора пик бицепса стал выше только тогда, когда он порвал его. Я расскажу о нескольких упражнениях, помогающих растянуть бицепс.

Сгибание рук со штангой с очень широким хватом. Когда в 1984 году

я приехал на несколько дней в Чикаго, чтобы посмотреть на тренировки Серджио Оливы, то заметил, что в сгибаниях рук со штангой он использует очень широкий хват - почти под воротнички олимпийского грифа. На мой вопрос почему, он ответил со своим неизменным кубинским акцентом: «Потому что это вытягивает бицепсы вниз, к предплечьям». Затем он выпрямил руки и показал, что имеет в виду. Действительно, его бицепсы прямо-таки залезали на предплечья. Хотя бицепсы Серджио были длинными и полными, он никогда не мог похвастаться выдающейся высотой пика именно потому, что точки их крепления располагались слишком

низко. Обследовав его, Артур Джонз заявил, что Серджио не может полностью сократить бицепсы в позе «двойной бицепс спереди» или «бицепс сбоку» как раз из-за слишком плотных и объемных бицепсов. Но в любом случае вам стоит попробовать очень широкий хват в сгибаниях рук со штангой.

Сгибания рук на скамье Скотта. Здесь можно использовать штангу, гантели или одну гантель (в этом случае одновременно работает лишь одна рука). Лэрри Скотт, как вы знаете, в основном выполнял для бицепсов именно это упражнение, а бицепсы у него были длинными и плотными.

Вот как можно сделать это упражнение более эффективным. Во-первых, локти на подставке держите ближе друг к другу, а кисти на грифе - шире. Бицепсы должны находиться на одной линии с дельтоидами, а расстояние между кистями должно быть на несколько сантиметров больше ширины плеч. Используйте незамкнутый хват, когда большие пальцы рук не обхватывают гриф. Ладони смотрят вверх. Не следует ставить локти слишком низко на подставке, - более высокое положение обеспечит больший стресс нижним регионам бицепсов. В сокращенной позиции локти должны чувствовать себя так, будто вы тянете их друг к другу, пытаясь соединить, хотя на самом деле этого произойти не может.

Сгибания рук обратным хватом с EZ-грифом. Есть два способа выполнения этого упражнения: стро-

Сгибания рук на скамье Скотта



Модель: Джей Катлер (Jay Cutler)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

гий и с читингом. Обе техники нагружают нижние регионы бицепсов и предплечий, но читинг эффективнее для наработки чистой массы, поскольку позволяет использовать большие веса. Лэрри Скотт именно так и поступал, и это было одним из его секретных упражнений.

Что же такого особенного можно извлечь из сгибаний рук обратным хватом? Все дело в технике. Лэрри использовал уникальные приемы почти в каждом упражнении - он или разработал их сам, или почерпнул у Винса Жиронды и других маститых бодибилдеров, тренировавшихся в зале Винса в Студио-Сити, Калифорния, в начале 60-х. Выполняя сгибания рук обратным хватом, Лэрри фактически делал или тяжелые частичные повторения на тренажере, или сгибал руки на скамье Скотта с EZ-грифом хватом сверху. «Частичные» означает средние 3/5 амплитуды: Лэрри не опускал штангу до отказа вниз и не поднимал ее до конца вверх. Именно поэтому он мог работать с большими весами, что и было его целью.

Сгибания рук в стиле молота. В этом упражнении из нашего арсенала ладони остаются повернутыми друг к другу. Вообще это одно из лучших упражнений для бицепсов, поскольку здесь работают не только их нижние отделы, но также брахиалис и коракобрахиалис (последние помогают «поднять» бицепс и повысить его пик, поскольку прямо под ним и лежат). Кроме того, этим упражнением вы развиваете разгибатели кисти.

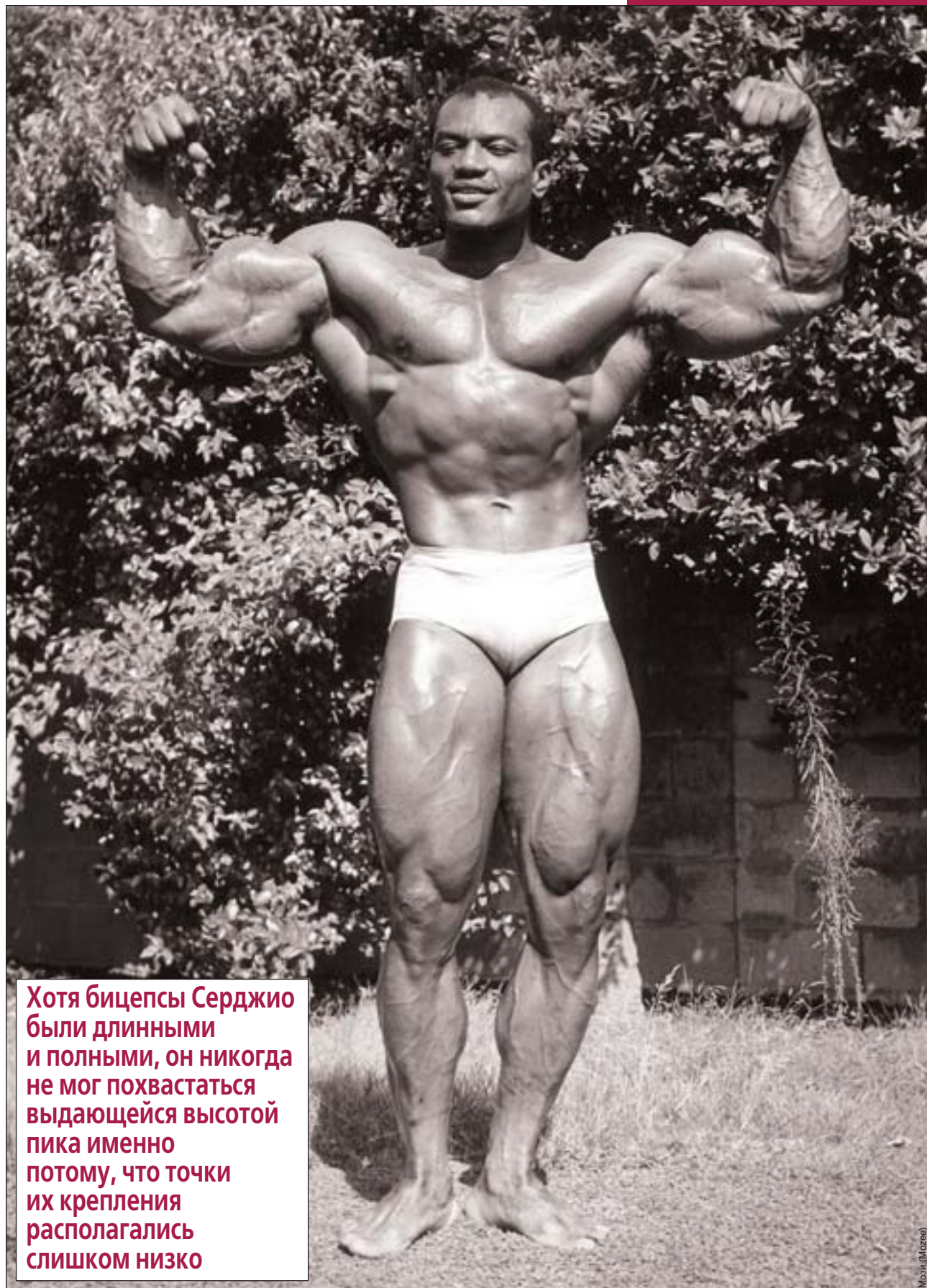
Я предпочитаю выполнять сгибания в стиле молота сидя и с опорой для спины, чтобы избежать читинга. Сгибая руки с гантелями, не позволяйте плечам выдвигаться вперед, прогните спину и стяните лопатки вместе. Поднимайте гантели во взрывной манере, а опускайте по-медленнее.

Сгибания Зоттмана. К сожалению, это упражнение ныне забыто, а ведь оно фантастически прорабатывает весь бицепс, брахиалис и мышцы предплечья. Чемпионы 40-х, 50-х, 60-х годов отдавали должное сгибаниям Зоттмана, но впоследствии на сцене появилось слишком много тренажеров для рук, и бодибилдеры перешли на блоки и концентрированные сгибания. Что мне нравится в этом упражнении, так

Концентрированные сгибание рук



Модель: Рон Харрис (Ron Harris)



Хотя бицепсы Серджио были длинными и полными, он никогда не мог похвастаться выдающейся высотой пика именно потому, что точки их крепления располагались слишком низко

Mazzei (Mazzei)

это невозможность двигаться быстро, величайшая концентрация и подконтрольность процесса - в противном случае вы просто не сможете удержать равновесия.

Для выполнения сгибаний Зоттмана сядьте на скамью, можно с опорой для спины. Возьмите гантели супинированным хватом, как будто собираетесь выполнять обычные сгибания рук. Поднимите гантели к плечам, полностью сократив бицепсы. Теперь остановитесь и разверните кисти от себя, в позицию, сходную с положением при сгибании рук обратным хватом. Медленно и подконтрольно опустите гантели вниз. В нижней точке сделайте паузу и вновь разверните кисти в стартовую позицию - ладонями от себя.

Вы можете выполнять сгибания Зоттмана на скамье Скотта, и даже одной рукой. Это очень интенсивное, неторопливое движение, дающее великолепную накачку. Мой хороший друг и коллега Чарльз Полликин в своей замечательной книге о тренировке рук говорит так: «Помоему, сгибания Зоттмана являются

одним из лучших упражнений для построения размеров рук, поскольку нагружает все сгибатели локтевого сустава... Огромным преимуществом является и то, что оно перегружает брахиалис эксцентрически».

Пик бицепса

Это противоположный край спектра. Каждый бодибилдер с короткими бицепсами стремится добавить им пика. Лучшими упражнениями для этих целей являются супинированные сгибания рук с гантелями, пиковые сгибания рук в стиле молота, сгибания одной руки с гантелью на скамье Скотта с отвесной опорой под локоть, «драконовские» сгибания, «паучьи» сгибания, сгибания рук со штангой в наклоне, сгибания рук на низком блоке сидя на корточках, сгибания рук за голову на высоком блоке и концентрированные сгибания рук без опоры локтем. Я называю все эти упражнения «судорожными» упражнениями для бицепса - в полностью сокращенной позиции эту мышцу должно сводить судорогой. Другими словами, все, что вам нужно, происходит в

верхней, полностью сокращенной позиции. Если вы не ощущаете судороги, значит либо выполняете упражнение неправильно, либо вы читингуете из-за слишком тяжелого веса.

Думаю, понятно, что вы не можете выполнять все эти упражнения на одной тренировке бицепса. Поэкспериментируйте: выберите два упражнения и поработайте в них недели три; затем возьмите другие два и снова выполняйте их три недели. Перебрав все девять, вы поймете, которое из них дает вам лучшие результаты.

Супинированные сгибания рук с гантелями. Выполняя это упражнение, держите гантели не по центру, а так чтобы мизинцы касались внутренних поверхностей дисков. Возьмите гантели и опустите руки, повернув их ладонями к боковым поверхностям бедер. Когда начнете поднимать гантели, расправьте грудь и отведите плечи назад. На полпути поверните ладони вверх. Достигнув полностью сокращенной позиции, постарайтесь развернуть кисти как можно больше в стороны,

Пиковые сгибания рук в стиле молота



Это движение от Джона Парилло специально разработано для проработки внешней головки бицепса - именно той, что ответственна за пик. Пока не освоите упражнение хорошо, выполняйте его обеими руками поочередно

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

Напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями и L-карнитином. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

ЙОХИМБЕ

Новый энергетик, включающий в качестве мощного стимулятора 2500 мг экстракта йохимбе. Способствует повышению потенции, подпитке общей энергией организма и сжиганию жира в области ягодиц и бедер.

ИЗОМИНЕРАЛ

Напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

МАРАФОН

Углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ШОК

Углеводный энергетический коктейль, обогащенный гуараной, витамином С и минералами. Способствует повышению работоспособности, преодолению физической и умственной усталости.

ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

добиваясь появления судорожных ощущений в бицепсах. Сильно стяните их, а затем опустите гантели вниз до полного растягивания мышц. Не позволяйте локтям выдвигаться вперед или расходиться в стороны. Кроме того, не давайте передним дельтоидам и трапециям вступить в игру и помочь вам пройти через мертвую точку. Форма должна быть исключительно строгой, если вы хотите извлечь пользу из этого упражнения.

Пиковые сгибания рук в стиле молота. Это движение от Джона Парилло специально разработано для проработки внешней головки бицепса - именно той, что ответственна за пик. Пока не освоите упражнение хорошо, выполняйте его обеими руками поочередно. Как всегда, разверните грудь, прогните спину и отведите плечи назад. Поднимайте вес медленно и ровно, используя стиль молота. Примерно на полпути опустите плечо, слегка выдвиньте локоть вперед и поверните кисть внутрь. Это довольно тонкий момент: если не повернуть кисть внутрь примерно на 30 градусов, то почти всю работу сделают брахиалис и мышцы предплечья, а внешняя головка бицепса не получит ничего; если же слишком сильно выдвинуть локоть вперед, то больше работы достанется внутренней головке бицепса. Если вы все сделаете правильно, то почувствуете жжение именно во внешней головке.

Сгибания одной руки на скамье Скотта с опорой под локоть. Держите гантель не по центру рукоятки, а так же, как вы это делали в супинированных сгибаниях рук. Работайте в максимально широкой амплитуде - от полностью выпрямленной руки до сильнейшего сокращения бицепса в верхней точке. Здесь задержитесь на счет или два, сокращая бицепс изо всех сил, а затем вернитесь в стартовую позицию. Мне нравится это упражнение, поскольку в нем исключен читинг. Выполните восемь повторений и еще пару частичных, на 10-15см.

«Драконовские» сгибания рук. Это упражнение было любимым у Винса Жиронды и Джона Парилло. Последний назвал его пиковым сгибанием рук. Можно использовать как EZ-гриф, так и прямой - оба работают хорошо. Ведите гриф из нижней точки вверх, до позиции чуть ниже груди, постоянно касаясь им корпуса. В верхней точке тяните локти назад, держа их близко к корпусу. Замерьте в этой позиции на два-три счета. Сокращение будет невероятным.

«Паучьи» сгибания рук. Далеко не во всех спортзалах имеется специальная скамья для выполнения этого упражнения, но если

Сгибания рук со штангой



вам повезло, лягте на нее лицом вниз и опустите руки. Медленно согните руки со штангой, добиваясь судорожных ощущений в бицепсах. Если такие ощущения есть, значит, вы работаете над пиком бицепса; если нет, значит, вы что-то делаете неправильно. Задержитесь в верхней точке на один-два счета. Выполните шесть-восемь полных повторений, а затем еще четыре частичных.

Сгибания рук со штангой в наклоне. Это альтернатива паучьим сгибаниям. Возьмите штангу хватом от среднего до узкого и согнитесь в талии. Локти должны оказаться перед коленными чашечками. Согните руки, стремясь все к тем же судорожным ощущениям в бицепсах. Упражнение очень интенсивное, поэтому начинайте работать с умеренно тяжелым весом, пока не почувствуете движение.

Сгибания рук на низком блоке сидя на корточках. Это еще одно упражнение от

Винса Жиранды. Его любили Мохаммед Маккави и Самир Банну. Здесь требуется очень строгая форма. Прикрепите короткую рукоятку к низкому блоку, затем присядьте на корточки на расстоянии примерно метра от блока - грузы в стартовой позиции уже должны подняться. Локтями упритесь во внутренние части коленей, локти указывают вниз. Двигаться будут только предплечья, плечевые отделы рук неподвижны. Согните руки, приближая рукоятку к лицу. Сделайте паузу, стяните бицепсы, а затем вернитесь в стартовую позицию. Немного попрактиковавшись, вы можете начать слегка раскачивать корпус, чтобы осилить более тяжелые веса.

Сгибания рук за голову. Бойер Ко и Лэрри Скотт были весьма неравнодушны к этому упражнению. Лэрри считал именно его ответственным за свой пик бицепса. Сядьте на тренажер для тяг вниз на блоке. Установите умеренный вес - примерно одну треть от веса штанги в обычных сгибаниях рук. Возьмитесь за рукоятку хватом на ширине плеч или даже уже, 30-40 см. Секрет в том, чтобы локти все время смотрели в потолок. Согните руки по широкой дуге за голову, сокращая бицепсы так, чтобы в них появились судорожные ощущения.

Хорошо бы попросить тренировочного напарника давить на локти, не позволяя им опускаться вперед. Он же может помочь вам выполнить несколько форсированных повторений.

Концентрированные сгибания. Существует два способа выполнения этого упражнения - сидя или стоя в наклоне без опоры. Первая версия весьма проста и представляет собой то же самое, что и сгибание руки на скамье Скотта с вертикальной подставкой под локоть, только в качестве опоры вы используете внутреннюю поверхность собственного бедра. Концентрированное сгибание без опоры несколько сложнее. Эту версию популяризировал Арнольд Шварценеггер.

Возьмите умеренно тяжелую гантель в правую руку, а левой обопричьтесь об одноименное колено. Согнитесь в талии, опустив рабо-

чую руку вертикально вниз и почти выпрямив ее. Сгибайте руку с гантелью поперек корпуса, удерживая локоть неподвижным и указывающим вниз, пока гантель не окажется около левого дельтоида. Стяните бицепс и остановитесь в этом положении на один-два счета, затем опустите гантель. Выполните запланированное число повторений и смените руку.

Брюшко бицепса

Это именно та часть бицепса, которая определяет его объем. Хотя каждое упражнение для бицепса в той или иной степени прокачивает и его брюшко, есть движения, делающие это особенно эффективно.

Выберите два упражнения и поработайте в них недели три; затем возьмите другие два и снова выполняйте их три недели. Перебрав все девять, вы поймете, которое из них дает вам лучшие результаты

Сгибания рук со штангой с чингом. Под чингом здесь понимается ритмическое раскачивание корпуса, а не наклон вперед, разведение локтей в стороны или подъем грифа при помощи дельтоидов. Выберите вес, который позволит вам выполнить 4 строгих повторения и 4-5 с чингом. Если у вас есть тренировочный напарник, добавьте в конец сета еще пару форсированных повторений.

Сгибания рук со штангой сидя. Сегодня вы редко увидите это упражнение, но, будучи в Чикаго в 1984 году, я наблюдал, как его выполнял Серджио Олива, включивший его в свою программу для бицепсов. А его бицепсы были весь-

ма массивными, я бы даже сказал, слишком массивными, если этот термин употребим в бодибилдинге. Возьмите вес, примерно на 10% меньший, чем в обычных сгибаниях рук стоя, опустите его до касания бедер и во взрывной манере поднимите в стартовую позицию.

Сгибания Зулака. Я называю это упражнение так, поскольку полагаю, что изобрел его именно я, хотя вполне может статься, что оно появилось на свет еще в 40-50-х годах. В бодибилдинге, как и в любой другой сфере деятельности, новое нередко оказывается хорошо забытым старым. Сгибания Зулака - это настоящий строитель массы бицепсов, тяжело нагружающий их брюшки. Выполняется упражнение одной рукой и в полповторения (в лучшем случае на 2/3 амплитуды).

Сядьте на край скамьи или низкий стул, ноги широко расставьте. Возьмите в правую руку относительно тяжелую гантель и упритесь локтем в нижнюю часть живота на уровне правого бедра. Собственный пресс вы используете в данном случае как опору, под локоть можно положить свернутое полотенце, чтобы уменьшить давление. В этой позиции невозможно выполнять полноамплитудное сгибание руки, но это не важно.

Медленно опустите гантель между ног на 2/3 амплитуды, а затем взрывным движением верните назад, в верхнюю точку. Можете слегка отклониться. Фактически в этом вся изюминка сгибания Зулака - устав, вы можете отклониться назад и благодаря этому справиться с тяжелым весом. Когда вы больше не сможете сгибать руку самостоятельно, опустите гантель на половину амплитуды и задержитесь. Затем начните мягко раскачивать корпус вперед и назад. Боже, какое жжение!

Еще одним преимуществом этого упражнения является возможность использовать гантели на 5-7 кг тяжелее, чем при обычном сгибании рук, и повторений вы сможете выполнить в два раза больше. Например, если вы поднимаете 15-килограммовую гантель 10 раз, то в сгибаниях Зулака, после некоторой практики, вы справитесь с 15-20 повторениями с гантелью весом 20 кг. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





Построение великолепной ФИГУРЫ

Часть 4 А как насчет стероидов?

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Начиная эту серию статей, я понимал, что рано или поздно встанет вопрос об анаболических стероидах. Безусловно, спектр препаратов, применяемых в бодибилдинге, ими не ограничивается, но упоминания о стероидах чаще всего встречаются в средствах массовой информации.

Сегодня мы поговорим об их роли в построении мышц. Я всегда считал, что бодибилдинг - это грамотные тренировки с применением современных нутрициональных знаний. Очевидно, существуют два класса бодибилдеров: настоящие и профессиональные. Первые строят свою фигуру путем тяжелых тренировок в спортзале, вторые впрыскивают себе всевозможные вещества - их мышцы набуха-

ют, и они платят за этот внешний вид бешенные деньги. Неудивительно, что большинство пользователей стероидов 80-х годов, отказавшись от них, сейчас выглядят так, как будто они вообще никогда не прикасались к железу. Причем они выглядят не только старше своих лет, но даже хуже, чем начинающие атлеты. Им противостоят бодибилдеры-чемпионы - Стив Ривз, Джон Гримек, Рэг Парк и Лэрри Скотт. Безусловно, все они знали о существовании тестостерона, но если и принимали его, то в таких мизерных дозах, которые не идут ни в какое сравнение с современной практикой (хотя Ривс и Гримек мне лично признались, что никогда не пробовали стероидов).

Не секрет, что стероиды широко используются в бодибилдинге, как и в других видах спорта, причем уже очень давно. Многие чемпионы вообще не тренируются без них. Они утверждают, что рассчитывать на победу без стероидов бесполезно, а некоторые даже попали за решетку за их распространение.

Это правда, что именно бодибилдинг дал зеленый свет стероидам в спорте. Мы все помним, как знаменитый канадский спринтер Бен Джонсон лишился своей золотой медали на Олимпийских Играх в Корее, передав ее занявшему второе место Карлу Льюису, который, как утверждает молва, и сам был не так уж невинен. Однако Льюис успешно прошел тест на допинг. И дело даже не в золотой медали, Джонсон мог бы заработать миллионы на рекламных контрактах.

Согласно некоторым последним исследованиям, не менее 60% всех подростков мальчиков и около 1% девочек в США хотя бы раз принимали стероиды!!! Другие исследования говорят о 10%, но даже в этом случае статистика пугающая.

Может быть, вследствие «культурных различий» канадцы и британцы отстают от нас в этом плане? Вовсе нет. Когда я был в Университете в Канаде в 1985 году, стероиды можно было достать в любой раздевалке и в каждом спортзале в провинции Онтарио, и было очевидно, что появились они здесь явно не вчера.

После фиаско в Сеуле, Канада, стала ассоциироваться в глазах общественности со стероидами, но после допинг-теста на «Арнольд Классик» в Колумбусе, Огайо, в 1990 году в применении стероидов были уличены бодибилдеры из Соединенных Штатов, Ливии и Западной Германии.

Означает ли это, что все легкоатлеты и бодибилдеры используют стероиды? Нет, но это говорит о том, что атлеты недостаточно серьезно оценивают перспективу быть пойманными на стероидах во время допинг-тестов. А если такие тесты будут серьезными, то разоблачения вполне вероятны (я говорю «вероятны», потому что многие атлеты знают,

как их обойти). Но может ли прием стероидов привести к тяжелым последствиям и даже смерти? В этом стоит разобраться.

Происхождение анаболических стероидов

Технически анаболические стероиды это синтетические производные мужского полового гормона тестостерона, обладающие двумя компонентами: андрогенным и анаболическим. К андрогенным относятся эффекты маскулинизации – понижение тембра голоса и агрессивность, анаболические же эффекты связаны только с построением мышечных волокон. Наука не стоит на месте, и современные анаболические стероиды гораздо более безопасны тех, которые были сто лет назад.

Врачи уже давно догадывались о связи между мышечной массой тела и активностью андрогенов. Например, нам известно об ограниченном мышечном развитии евнухов. В 1895 году Сачи (Sachi) рассказал о девятилетнем мальчике с преждевременным созреванием и поразительным мышечным развитием, который страдал раком тестикул, что Сачи клинически описал как «синдром инфантильного Геракла». Первые сведения об эффектах андрогенов (стероидов), вводимых внутримышечно, опубликовал Боргроуз (Borgrows) в 1981 году. Он сообщил о сохранении протеина субъектами, которым вводили синтетические гормоны. За сорок лет до этого немецкие ученые изолировали чистый кристаллический гормон из тестикулярного материала и синтезировали его искусственным образом.

Подобные исследования позволили фармакологической промышленности выпускать довольно безопасные стероиды для широкого применения, но под «широким применением» я подразумеваю пациентов, которым подобные субстанции назначают врачи. Эти инициальные стероиды никогда не предназначались для здоровых людей. Во времена Второй Мировой войны их использовали для лечения ожоговых пациентов именно из-за способности строить мышцы. Среди других пользователей стероидов были муж-





чины, неспособные самостоятельно производить тестостерон, и, следовательно, поддерживать мужские половые характеристики, необходимые для нормального физического развития.

Переход в спорт

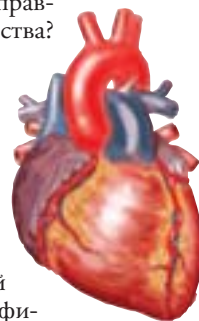
Услышав о замечательных свойствах стероидов, ими немедленно заинтересовались спортсмены. Поскольку мужской половой гормон тестостерон несет ответственность за половые характеристики, такие как мускулатура и сокращение адипозных жировых отложений, значит, повышая количество тестостерона в организме, можно увеличивать мышечные размеры и силу, что как раз и нужно спортсменам. Бен Джонсон доказал верность этого предположения. Новые препараты особенно понравились бодибилдерам. Сооб-

Поскольку стероиды напрямую влияют на нервную систему и вашу личность, то первые изменения происходят именно в этой области. Психологические симптомы проявляются в широком диапазоне от флуктуаций либидо до головных болей, летаргии и агрессивности

щения об использовании бодибилдерами стероидов в целях увеличения мышечной массы начали появляться уже в конце 40-х годов.

Побочные эффекты

Используя стероиды, бодибилдеры сразу же сталкиваются с этической проблемой: оправдывает ли цель средства? Компенсируют ли мгновенное славы и медаль возможные повреждения печени, проблемы с сердцем и бесплодие? Отношение атлетов мы уже знаем – победа любой ценой, однако, еще малоизвестна цена этой победы с точки зрения физических и эмоциональных проблем.



Несколько международных медицинских обществ и спортивных организаций категорично выступили против использования стероидов в спорте и медицине, однако их аргументы довольно двусмысленны. В спорте люди направляют всю свою энергию на достижение цели, а использование стероидов многими атлетами рассматривается, как одно из средств ее достижения. Относительно влияния стероидов на здоровье данные противоречивы - нам не хватает серьезных, хорошо контролируемых исследований.

Поскольку стероиды напрямую влияют на нервную систему и вашу личность, то первые изменения происходят именно в этой области. Психологические симптомы проявляются в широком диапазоне от флуктуаций либидо до головных болей, летаргии и агрессивности. Исследования показывают, что эти побочные эффекты во многом зависят от доз и исчезают в случае отказа от стероидов, однако физиологические эффекты гораздо более драматичны.

В публикациях Parke-Davis Pharmaceuticals относительно их стероида Adroyd (оксиметалон) информация о дозах и способе применения занимает чуть более одного параграфа, а сведения о «потенциальных побочных эффектах» десять. Диапазон побочных эффектов простирается от гепатита до временного бесплодия у мужчин и до усиленного роста волос, менст-



руальных нарушений и облысения по мужскому типу у женщин. И снова ученые упоминают о связи побочных эффектов с дозами и продолжительностью применения препарата, а также об их обратимости после отказа от него.

Противоречия

Столь строгие предупреждения со стороны фармацевтических компаний и спортивных организаций в комбинации со все более расширяющейся практикой применения стероидов в спорте на первый взгляд кажутся катастрофой. Тем не менее, атлеты, несмотря на продолжительную историю приема подобных препаратов, на вид представляют собой образец здоровья и жизнеспособности. На самом деле, мы наблюдаем огромный разрыв между утверждениями медиков и собственной практикой атлетов в области применения анаболических стероидов.

Ознакомившись с предупреждениями врачей, человек может прийти к заключению, что стероиды оказывают на организм такое же действие, как цианид:

Интересно то, что, принимая стероиды, но, не тренируясь, вы не станете больше и сильнее, а, не используя стероиды и тренируясь, вы постепенно будете наращивать мышечную массу и силу



эксперты говорят о повреждениях печени, бесплодии, угрях, флуктуации либидо и даже смерти в результате приема подобных препаратов. Несмотря на столь страшную картину, кажется, что почти каждый элитный атлет принимает стероиды. Более того, в результате они становятся все больше и сильнее, демонстрируя завидное здоровье.

Складывается впечатление, что медицинское сообщество сознательно вводит нас в заблуждение. Похоже, врачи вступили в некий тайный сговор со спортивными ассоциациями с целью «защитить атлетов и способствовать становлению здорового и честного спорта». Хотя искажение правды в любых целях всегда ассоциируется с нечестностью и нарушением моральных норм, я должен указать, что все вышеперечисленные выводы относительно побочных эффектов были получены в ходе экспериментов над животными и нетренированными клиническими пациентами, что может поставить под сомнение их правдивость по отношению к атлетам. Человека, находящегося в больнице, вряд ли можно отнести к категории «здоровых» индивидуумов во всех смыслах этого слова. Когда вы говорите, что стероиды напрямую воздействуют на эндокринную систему, то должны помнить, что пациенты клиник и так переживают разлад в

тех или иных системах организма в результате применяемых медикаментов, действие которых вполне может быть таким же, как и у стероидов. К счастью, ученые похоже начинают понимать разницу не только между спортсменами и пациентами госпиталей, но и между атлетами и неатлетами (нормальными людьми), к которым можно отнести подавляющее число граждан.

Фактически, стероидные эксперименты над нетренированными людьми показали незначительные отличия (или полное их отсутствие) в показателях экспериментальной группы и



группы плацебо. Ни в одном подобном исследовании не был отмечен рост силы (отсюда вывод «стероиды не повышают спортивную результативность»), так как их участники не были вовлечены в какую-либо строящую силу активность. Интересно то, что, принимая стероиды, но, не тренируясь, вы не станете больше и сильнее, а, не используя стероиды и тренируясь, вы постепенно будете наращивать мышечную массу и силу. Итак, скорее тренинг с отягощениями, а не фармакологические препараты, служит реальным катализатором процессов построения мышц.

Случаев, когда ученые отказывались признавать различия между тренированными и нетренированными людьми, немало. Например, так называемое атлетическое сердце. Этот симптом однажды был признан негативным побочным эффектом занятий спортом, потому что электрокардиограммы атлетов часто напоминали картину, характерную для пациентов с коронарными заболеваниями. Однако дальнейшие исследования опровергли данное утверждение. То, что раньше рассматривалось как негативное, теперь считается положительной физиологической адаптацией сердца.

В другом исследовании доктор Виктор Рогожкин из НИИ физической культуры г.Санкт-Петербурга сообщил, что пища проходит через желудочно-кишечный тракт тяжелоатлетов в три раза быстрее, чем у нетренированных людей, при этом никаких ухудшений в усвоении не наблюдается. Это интересные сведения в свете данных о возможности развития рака кишечника вследствие

Выводы просты: стероиды, как и большинство лекарств, вполне способны принести вред человеку, если они принимаются в избыточных количествах или используются людьми, генетически предрасположенными к определенным заболеваниям, таким как рак печени и проблемы с сердцем

замедленного прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт.

Ничем вышеупомянутым я не намеревался подорвать авторитетные заявления медицинских и спортивных ассоциаций относительно практики злоупотребления стероидами. Неумеренное их использование (как и в случае, например, алкоголя или аспирина) потенциально опасно. Отклик каждого человека на данный препарат индивидуален и основан исключительно на биохимии его организма. Этой статьей я пытался продемонстрировать значительную разницу между атлетами и людьми, далекими от спорта, а также показать, что результаты, полученные в ходе экспериментов над пациентами госпиталей, не могут быть применимы к тренированным атлетам.

Выводы просты: стероиды, как и большинство лекарств, вполне способны принести вред человеку, если они принимаются в избыточных количествах или используются людьми, генетически предрасположенными к определенным заболеваниям, таким как рак печени и проблемы с сердцем. Единственная трудность состоит в том, что вы никогда не узнаете, каким образом на вас подействует тот или иной стероид, пока его не попробуете, но тогда может быть уже поздно. **IM**





**Стив Холмэн
(Steve Holman)
Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)**

Программа №33
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание **Рост**

Культуристов годами бомбардировали утверждениями типа: «Тяжелые жимы лежа - большая грудь» или «Хочешь большие квадрицепсы - приседай с большими весами». Вы начинаете налегать на эти упражнения, не особо обращая внимание на ту часть статьи, где говорится о необходимости периодических изменений в вашей тренировочной программе. Вы просто не можете бросить приседания и жимы лежа, продолжаете наращивать и наращивать веса в них, надеясь на прогресс. В конце концов, вы все-таки замечаете, что роста нет или хуже того, вы перетренировались, а мышцы суставной сумки плечевого пояса и поясницы болят теперь постоянно.

Наконец-то и мы сбросили некоторые из наших оков, отказавшись от «священных» приседаний и жимов лежа. Если вы бодибилдер, то должны сфокусироваться, прежде всего, на мышцах, которые тренируете. Кому какое дело до ваших результатов в жимах или приседаниях? Ноющие плечи Стива и боли в спине Джонатана убедили нас в том, что необходима передышка, отдых, особенно если мы собираемся перейти на пять тренировок в неделю.

Хотя, чтобы принять такое мужественное решение, потребовалось множество разговоров, споров, пропусков тренировок ног и повторное травмирование Джонатаном спины. Но мы его приняли. Теперь все великолепно, и мы готовы поклясться, что ощутили новый рост уже через пару недель. Галлюцинации, скажете вы? Возможно, но лучше галлюцинировать, чем пропускать тренировки и ходить туда сюда по офису.

Перед тем как разработать нашу программу более подробно, позвольте напомнить вам, что одной из причин изменений стал переход на пять тренировок в неделю, так как мы вступаем в серьезный жиросжигающий цикл. Мы все еще используем тот же самый сплит, но переставим тренировку пресса в день для ног. Вот, как это будет выглядеть:

Неделя 1

Понедельник - грудь (тяжело), середина спины (легко), икры (тяжело)

Вторник - квадрицепсы (тяжело), бицепсы ног (легко), пресс (легко), предплечья (легко)

Среда - дельтоиды (тяжело), широчайшие спины (легко), трицепсы (тяжело), бицепсы (легко)

Четверг - середина спины (тяжело), грудь (легко), икры (легко)

Пятница - квадрицепсы (легко), бицепсы ног (тяжело), пресс (тяжело), предплечья (тяжело)

Суббота и воскресенье - отдых

Неделя 2

Понедельник - широчайшие спины (тяжело), дельтоиды (легко), трицепсы (легко), бицепсы (тяжело)

Вторник - грудь (тяжело), середина спины (легко), икры (тяжело)

Среда - квадрицепсы (тяжело), бицепсы ног (легко), пресс (легко), предплечья (легко)

Четверг - дельтоиды (тяжело), широчайшие спины (легко), трицепсы (тяжело), бицепсы (легко)

Пятница - середина спины (тяжело), грудь (легко), икры (легко)

Суббота и воскресенье - отдых

По новому сплиту каждая часть тела получает тяжелую тренировку каждый седьмой день, легкая тренировка приходится на каждый третий. Тяжелые дни построены по принципу РОФ-тренинга, а легкие состоят из высокоповторных сетов с предварительным утомлением, но мы по-прежнему тренируем мышцы во всех позициях мышечного напряжения.

Теперь подробнее о внесенных изменениях.

Грудь. Мышцы суставной сумки плечевого пояса Стива ныли от тя-



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №33

Тренировка 1 Грудь (тяжело), середина спины (легко), икры (тяжело)	
Жимы на скамье с обратным наклоном	3x6-9
Разведения рук на скамье с обратным наклоном	2x6-9
Разведения рук на блоках (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
Жимы гантелей на наклонной скамье	2x6-9
Разведения рук на наклонной скамье	1x6-9
Разведения рук на блоках (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Разведения согнутых рук в наклоне	2x10-12
Тяги в тренажере хватом на ширине плеч	2x10-12
Суперсет	
Шраги с гантелями	1x10-12
Шраги в тренажере	1x10-12
Тяги гантели в наклоне	2x10-12
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x9-12
Подъемы на носки стоя	
(последний сет со сбрасыванием веса)	2x9-12
Подъемы на носки сидя	3x9-12
Подъемы на носки в наклоне (повторения в высоком темпе)	1x15x20
Тренировка 2 Квадрицепсы (тяжело), бицепсы ног (легко), пресс (легко), предплечья (легко)	
Гак-приседания в тренажере	5x8-12
Сисси-приседания в тренажере Смита	1x8-10
Экстензии ног (последний сет со сбрасыванием веса)	2x8-10
Сгибания ног	2x10-12
Сгибания одной ноги	1x10-12
Мертвые тяги на прямых ногах	2x8-10
Подъемы коленей на наклонной	2x10-15
Суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье	2x10-12
Кранчи со скручиванием корпуса	1x максимум
Три-сет в стиле Aftershock	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Сгибания рук обратным хватом со штангой или сгибания рук в стиле молота	1x8
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x6-8
Три-сет в стиле Aftershock	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Сгибания-разгибания рук в запястьях	1x6-8
Упражнение в тренажере для низа спины	1x8-10
Тренировка 3 Дельты (тяжело), широчайшие спины (легко), трицепсы (тяжело), бицепсы (легко)	
Жимы в тренажере Смита	3x6-9
Отведение одной руки в сторону на наклонной скамье	2x8-10
Разведения рук в стороны	1x6-8
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x6-8
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Пуловеры в тренажере	2x10-12
Тяги вниз широким хватом	2x10-12
Суперсет	
Тяги вниз прямыми руками	1x10-12
Тренировка 4 Середина спины (тяжело), грудь (легко), икры (легко)	
Тяги на низком блоке с веревочной рукояткой	1x10-12
Трицепсовые экстензии лежа	2x6-9
Трицепсовые экстензии над головой на низком блоке	2x6-9
Жимы вниз или выпрямления руки в наклоне (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	2x10-12
Тяги вниз хватом снизу	2x10-12
Концентрированные сгибания	1x10-12
Сгибания рук на наклонной скамье	1x10-12
Тренировка 5 Квадрицепсы (легко), бицепсы ног (тяжело), пресс (тяжело), предплечья (тяжело)	
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Экстензии ног	2x10-15
Гак-приседания в тренажере	2x10-12
Гак-приседания	2x10-12
Суперсет	
Экстензии ног	1x10-15
Сисси-приседания	1x10-12
Мертвые тяги на прямых ногах	2x6-9
Сгибания одной ноги	2x6-9
Сгибания ног (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
Подъемы коленей в висе	2x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье (последний сет со сбрасыванием веса)	3x8-10
Сгибания рук в запястьях со штангой	3x8-10
Обратные сгибания рук в запястьях	3x8-10
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8-10
Кистевые сгибания-разгибания	1x12-15

Тренировка 6
Широчайшие спины (тяжело), дельты (легко),
трицепсы (легко), бицепсы (тяжело)

Жимы вниз широким хватом	3x6-9
Пуловеры в тренажере	2x6-9
Жимы вниз прямыми руками	1x6-9
Тяги на низком блоке с веревочной рукояткой (сет со сбрасыванием веса)	1x6-9
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Тяги гантелей вверх	2x10-12
Жимы в тренажере Смита	2x10-12
Разведения рук с гантелями в стороны	2x10-12
Отведения одной руки в сторону на наклонной скамье	1x10-12
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Трицепсовые экстензии лежа	2x10-12
Жимы штанги узким хватом лежа	2x10-12
Суперсет	
Трицепсовые экстензии над головой на низком блоке	2x10-12
Жимы вниз или выпрямления руки с гантелью в наклоне	2x10-12
Сгибания рук на скамье Скотта	2x6-9
Сгибания рук на наклонной скамье	2x6-9
Концентрированные сгибания (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9

желых жимов лежа, а Джонатан просто вопил от боли, выполняя жимы Арнольда. Все это говорило о возможном приближении серьезных травм, и мы поняли, что причиной этого отчасти была проработка дельтоидов и груди на разных тренировках. Мы нагружали мышцы суставной сумки плечевого пояса по 3-4 раза в неделю. Так как грудь и дельтоиды у нас значительно прогрессировали, пока мы тренировали их в разные дни, нам не хотелось менять сплит. Решением стала минимизация нагрузки на мышцы суставной сумки плечевого пояса в обеих тренировках. Мы отказались от жимов лежа в пользу жимов на наклонной скамье, которые не так тяжелы. Мы выпол-

няем жимы штанги на наклонной в тяжелые дни и жимы гантелей в легкие дни для предварительного утомления. Из тренировки плеч мы убрали жимы Арнольда, заменив их фронтальными жимами от подбородка в тренажере Смита, высоко останавливая гриф, чтобы не перегружать суставные сумки плечевого пояса.

Квадрицепсы. Сколько мы помним наши тренировки, главным тяжелым упражнением для квадрицепсов были приседания. В результате никто из нас не развил бедер Тома Платца, но оба демонстрировали походку Фреда Санфорда из-за сдавливания позвоночника и различных травм спины. Поэтому мы решили, что ничего не потеряем, временно отказавшись от приседаний со штангой. Кроме того, даже когда мы приседали с более чем 250 кг во время зимней мощностной фазы тренинга, квадрицепсы не стали намного больше.

И вот наконец-то настал день, когда мы проснулись и решили, что пора попробовать нечто другое. Теперь вместо традиционных будут гак-приседания. По крайней мере, мы надеемся на некоторое улучшение линии бедер и уж, конечно, на их рост.

Легкую тренировку квадрицепсов мы начнем с двух суперсетов экстензий ног и гак-приседаний, а закончим суперсетом экстензий и сисси-приседаний (жжение будет адским). В тяжелый день будет пять сетов гак-приседаний с пирамидальным увеличением веса и сменой постановки ног, один сет сисси-приседаний в тренажере Смита и два подхода экстензий, последний из которых будет сетом со сбрасыванием веса.

Трапеции. Здесь изменения будут минимальными, но о них стоит упомянуть. Мы выполняли два сета шрагов с грифом для проработки трапеций в тяжелый день, но при подъеме большого веса с пола травма спины Лоусона начинала напоминать о себе, да и Стиву это доставляло неудобства из-за его травмы грудного позвонка. Мы решили перейти на два сета шрагов с гантелями, соединив последний подход в су-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Louison)/Невилл (Neville)

ПРОГРАММА №33 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Тяжелые сеты/легкие сеты с предварительным утомлением

Понедельник, вторник, четверг и пятница

Тренировка 1 Грудь (тяжело), середина спины (легко), икры (тяжело), пресс (легко)		Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	2x10-12
		Концентрированные сгибания	1x10-12
Тренировка 4 Середина спины (тяжело), грудь (легко), пресс (тяжело), икры (легко)		Тяги гантелей с опорой грудью	3x6-9
		Шраги со штангой или гантелями	2x6-9
		Разведения согнутых рук в наклоне (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	2x10-12
		Жимы лежа на наклонной скамье	2x10-12
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Разведения рук на скамье с обратным наклоном (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	2x10-12
		Жимы гантелей на скамье с обратным наклоном	2x10-12
		Отжимания в узком упоре	1x10-15
		Подъемы на носки стоя	3x15-25
		Подъемы на носки в наклоне	2x15-25
		Подъемы на носки сидя или стоя со слегка согнутыми ногами	2x15-20
Тренировка 5 Квадрицепсы (легко), бицепсы ног (тяжело), предплечья (тяжело)		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Экстензии ног или гак-приседания в традиционном стиле (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения и последним сетом со сбрасыванием веса)	2x10-12
		Приседания с гантелями	2x10-12
		Гак-приседания в традиционном стиле (без выключения коленей)	2x10-12
		Мертвые тяги на прямых ногах	2x7-9
		Сгибания ног (последний сет со сбрасыванием веса)	2x7-9
		Гиперэкстензии	1x7-9
		Подъемы коленей в вися	2x7-10
		Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи	2x8-12
		Сгибания рук в запястьях	2x8-12
		Обратные сгибания рук в запястьях	2x8-12
Тренировка 6 Широчайшие спины (тяжело), дельты (легко), бицепсы (тяжело), трицепсы (легко)		Подтягивания широким хватом или тяги вниз	2-3x6-9
		Пуловеры со штангой или гантелью	1x6-9
		Тяги хватом снизу (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Тяги гантелей вверх	2x10-12
		Жимы гантелей	2x10-12
		Отведение руки в сторону на наклонной скамье	2x10-12
Тренировка 1 Грудь (тяжело), середина спины (легко), икры (тяжело), пресс (легко)		Жимы на скамье с обратным наклоном	3x6-9
		Разведения рук на горизонтальной скамье или на скамье с обратным наклоном (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения и последним сетом со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Жимы штанги или гантелей на наклонной скамье	2x6-9
		Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения и последним сетом со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Разведения согнутых рук в наклоне	2x10-12
		Тяги в наклоне	2x10-12
		Шраги	2x10-12
		Подъемы на носки на одной ноге стоя	3x9-12
		Подъемы на носки в наклоне	2x9-12
		Подъемы на носки сидя	2x9-12
Тренировка 2 Квадрицепсы (тяжело), бицепсы ног (легко), предплечья (легко)		Гак-приседания в традиционном стиле	4x6-9
		Сисси-приседания	1x6-9
		Экстензии ног или гак-приседания в традиционном стиле (с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения и последним сетом со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Сгибания ног	2x10-12
		Мертвые тяги на прямых ногах	2x10-12
		Подъемы коленей на наклонной скамье	2x10-15
		Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи	2x10-15
		Суперсет на антагонисты	
		Сгибания рук в запястьях	2x12-15
		Обратные сгибания рук в запястьях	2x12-15
Тренировка 3 Дельты (тяжело), широчайшие (легко), трицепсы (тяжело), бицепсы (тяжело)		Жимы гантелей вверх	3x6-9
		Отведения одной руки в сторону в наклоне	2x6-9
		Разведения рук в стороны или тяги гантелей к подбородку (последний сет со сбрасыванием веса)	2x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Пуловеры с гантелью	2x10-12
		Подтягивания широким хватом или тяги вниз	2x10-12
		Тяги хватом снизу	2x10-12
		Трицепсовые экстензии лежа	2x6-9
		Трицепсовые экстензии над головой	2x6-9
		Выпрямление руки назад в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x6-9
		Суперсет в стиле предварительного утомления	
		Сгибания рук на наклонной	2x10-12



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS

*Fat
Away*

FAT AWAY

это новый низкокалорийный напиток, преобразующий жир в энергию, дающий прилив жизненных сил. Восполняет запас энергии за счет балластного жира.

*Liquid
L-carnitine*

LIQUID L-CARNITINE

это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.

*Long
Power*

LONG POWER

питьевая гуарана для экстремальных ситуаций.



Сгибания рук на скамье Скотта	2x6-9
Сгибания рук на наклонной скамье	2x6-9
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x6-9
Суперсет в стиле предварительного утомления	
Трицепсовые экстензии лежа	2x10-12
Жимы лежа узким хватом	2x10-12
Выпрямление руки назад в наклоне	1x10-12
Экстензии над головой	1x10-12

Примечания: Тренируйтесь в понедельник, вторник, четверг и пятницу в той последовательности тренировок, как указано. Лучше всего иметь набор гантелей разных весов. Если тренажера для экстензий ног нет, выполняйте как приседания в традиционном стиле с двухсекундным дополнительным сокращением мышц в верхней точке каждого подхода. Если тренажера для сгибаний ног тоже нет, воспользуйтесь помощью тренировочного напарника для создания сопротивления.

персет со шрагами с грифом для проработки трапеций. Такой подход обеспечит минимальное давление на позвонки и позволит сделать больше работы за меньшее время, что очень важно для роста. Вот почему суперсеты и сеты со сбрасыванием веса так эффективны.

И последнее, большое изменение – сет со сбрасыванием веса в последнем упражнении тренировки тяжелого дня. Он не удлинит нашу сессию, но даст настоящую накачку и некоторое увеличение объема тренировки.

Итак, начнем.

Тренировка 5 в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Как твои плечи?

Стив Холман: Неплохо. Кажется, жимы на наклонной вместо обычных и жимы в тренажере Смита вместо жимов Арнольда менее травматичны для мышц суставной сумки плечевого пояса.

Л: Жимы на наклонной сегодня первые. Какой будет угол наклона скамьи?

Х: Думаю, надо начать с минимального. Будем экспериментировать.

(После двух разминочных сетов с увеличивающимся весом они выполняют три тяжелых подхода жимов лежа на наклонной скамье.)

Л: Просто супер!

Х: Да, наши веса не впечатляли, но это скорее из-за привыкания к равновесию, чем недостатка силы. Давай пока оставим такой наклон скамьи, а через пару недель изменим его.

Л: Разведения будем делать на скамье с обратным наклоном или горизонтальной?

Х: Думаю, пока на скамье с обратным наклоном. Мы воспользуемся блоками, и будем сводить руки к середине.

Л: Отлично.

(Они выполняют один разминочный сет разведений рук на скамье с обратным наклоном, затем два тяжелых подхода).

Х: Первые несколько повторений последнего сета

доставили неудобство моим плечам, я бы изменил наклон скамьи чуть ближе к горизонтали.

Л: А я бы не опускал руки слишком низко. На скамье с обратным наклоном получаешь растяжку, даже с короткой амплитудой.

Х: Ну, наконец-то ты это понял.

Л: Эй, а ты как будто все знаешь, РОФ-гуру.

Х: Ха-ха, старичок опять шутит. Ладно, продолжаем. Я научу тебя некоторым вещам, если мой артрит не разыграется... Приступай к разведениям рук на блоках.

(Они выполняют два сета разведений рук на средних блоках, последний сет со сбрасыванием веса. Затем следует разминочный сет жимов на наклонной и два тяжелых подхода. Далее один разминочный сет жимов на наклонной и два тяжелых, рабочих. После этого разминочный сет разведений рук на наклонной и два сета разведений рук на наклонной на блоках, последний из которых со сбрасыванием веса).

Л: Чувствую, как РОФ работает.

Х: Должен признаться, это была хорошая тренировка груди. Только мне надо быть осторожнее в разведениях рук, как на скамье с обратным наклоном, так и на наклонной. Поскольку плечи мы будем нагружать на другой тренировке, суставные сумки плечевого пояса получают достаточно нагрузки.

Л: Да, но наши дельтоиды выглядят как никогда.

Х: Поэтому мы и сохраняем такой сплит. Мы просто должны минимизировать повреждения суставных сумок плеч.





Михаил Бекосов - чемпион мира и Европы по бодибилдингу (NABBA)

JOINT FORMULA

натуральная формула для защиты

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ !

Л: Послушай, а повреждения составных сумок плечевого пояса - это просто другое название артритов?

Х: Черт возьми, ты умеешь дать почувствовать старику, что ему пора на покой. Готовься к разведениям рук в наклоне.

Л: Можно делать их с опорой грудью? А то поясница еще болит.

Х: Конечно. Да и мышцы середины спины лучше сокращаются при этом. Я регулирую скамью, а ты бери гантели.

Л: Хорошо, старый ворчун.

Х: О, «Sex Pistols» пошли. Это были старые, добрые времена! А твои слова «старый ворчун» напоминают мне о необходимости проверить простату...

Л: Только без подробностей! Надеюсь, картина этой процедуры исчезнет из моего воображения, когда мы приступим к тяжелым сетам.

(Они выполняют один разминочный сет разведений согнутых рук в наклоне и один разминочный подход тяг в тренажере. Затем следуют два суперсета в стиле предварительного утомления).

Л: Эти тяги отлично идут после разведений рук в наклоне.

Х: Да, я даже не дошел до 10 повторений во втором круге, но жжение было кошмарным, как будто сам дьявол воткнул свой трезубец мне между лопаток.

Л: Теперь перенесем жжение чуть выше. Шраги.

(Они выполняют один разминочный сет шрагов с гантелями. Затем следует суперсет шрагов с гантелями и в «Наутилусе»).

Х: Закончим растянутой позицией - два сета тяг гантели одной рукой. Помни, веса не должны быть тяжелыми. Надо сделать 10-12 повторений.

Л: После этих суперсетов со шрагами никакой вес не покажется легким.

Х: Сосредоточься на форме. Начиная так, чтобы ладонь смотрела внутрь, а по мере подъема разворачивай ее назад, отводя локоть от корпуса.

Л: Да, да, прорабатывать середину спины, а не широчайшие. Я уже знаю.

Х: Это я напоминаю сам себе, а

не тебе. Я ведь старый и забывчивый...

Л: Какая самокритика! Между прочим, мы делаем тяги одной рукой в наклоне, если ты уже забыл.

Х: Очень смешно.

(Они выполняют два сета тяг одной рукой с гантелью в наклоне из 10-12 повторений).

Л: С икрами тоже закончили.

Х: Господи, надеюсь, это не ужасный высокоповторный день, нет?

Л: Нет. Тяжелый.

Х: Какое счастье. Тяжелый день не прост, но это лучше, чем 20 повторений в сете.

Л: А мои икры чувствуют себя так, как будто только что прибыли из ада.

Х: Мои тоже.

(Они выполняют один разминочный сет жимов носками лежа в тренажере для жимов ногами, затем три рабочих сета из 10-15 повторений).

Л: Немножко похныкали, но хоть не кричали.

Х: И без несчастных случаев. Однако теперь мы должны сделать два сета подъемов на носки стоя, и последний будет со сбрасыванием веса. Вот это ужас!

Л: Я готов к бою, сэр.

Х: Даже не знаю. Твои икры уже и так выглядят накачанными до предела. Они просто полны молоч-

ной кислоты. Уверен, что выдержишь это?

Л: Я проломлюсь через боль.

Х: А я проломлюсь на ближайший концерт Backstreet Boys, где буду прыгать вместе с девчонками. Приготовься к боли.

(Они выполняют два сета подъемов на носки стоя, последний со сбрасыванием веса).

Л: Думаю, тебе лучше поехать на концерт после того, как пройдет тошнота.

Х: Да, у меня румянец, как у Джорджа Карлина. Давай проработаем камбаловидные мышцы и, пожалуйста, не упоминай больше о тошноте.

(Они выполняют один разминочный сет подъемов на носки сидя, а затем три рабочих подхода).

Л: Это было, наверное, неплохо, потому что мои икры просто онемели.

Х: Онемение еще предстоит нам в последнем упражнении. Помни, только один сет, повторения делаем настолько быстро, насколько это возможно. Вперед.

(Они выполняют один подход подъемов на носки в высоком темпе - всего 20 повторений).

Л: Отлично. Теперь посмотрим, сможем ли мы доковылять до нашего ведра с протеином...

Х: Никогда не говори «доковылять» при старике! **IM**

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.

**Ул. Новорязанская 2/7**
(вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail: arsmi@avallon.ru

Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу **"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"** в рамках проекта "Радио России - Москва" На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00 **НОВОСТИ СПОРТА** **ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ** по воскресеньям в 21.10

www.radiorus.ru (real-audio)
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 348,8м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 МГц



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



*Возможно, это один
из лучших продуктов
для набора сухой массы,
представленных сегодня на рынке
спортивного питания!*

ARTLAB MUSCLE MASS GAINER

*— продукт нового поколения,
высокоэффективная формула
для интенсивного набора «сухой» мышечной массы.*

MMG специально разработан для интенсивно тренирующихся атлетов с целью быстрого восстановления запасов гликогена после тренировки и для эффективной поддержки синтеза мышечных волокон.

LGI™ — формула, обладающая низкогликемическим углеводным комплексом, в сочетании с большим количеством белков, обеспечивает длительное равномерное поступление глюкозы и аминокислот в кровь.

Входящие в состав этого эффективного продукта высококачественные сывороточные белки получены по специальной технологии, которая позволяет сохранить ценнейшие пептидные микрофракции.

Muscle Mass Gainer обогащен также специальной смесью энзимов и витаминным комплексом для наиболее полного и эффективного усвоения белковой составляющей продукта. Кроме того, продукт усилен мощным анаболическим комплексом и важнейшими аминокислотами в свободной форме.

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM SPORT СЕРВИС
www.sportservice.ru**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

1000 ГОРЯЧИХ ВОПРОСОВ

Продолжение. Начало в IRONMAN MAGAZINE #2-39

ВОПРОС 205

Что лучше выбрать для кардиотренировок - беговую дорожку или велотренажер?

Джерри Брейнам: Бег или ходьба на движущейся дорожке, а также работа на велотренажере - это самые популярные виды аэробного тренинга среди бодибилдеров. Многие считают, что беговая дорожка дает более интенсивную нагрузку, потому что положение стоя задействует больше мышц, чем сидя. Целью недавнего исследования было выяснить, какое из двух упражнений сжигает больше жира.

Вид горячего, используемого в ходе физической нагрузки, зависит от ее интенсивности. Чем она выше, тем сильнее организм налегает на углеводы в форме мышечного гликогена и циркулирующей в крови глюкозы. Исследования показывают, что углеводы начинают использоваться при интенсивности свыше 64% от максимального потребления кислорода - это средняя интенсивность. Вы сами можете определить момент превращения аэробной нагрузки в анаэробную, когда во время выполнения упражнения почувствуете жжение в мышцах. Это сигнал того, что в ходе анаэробного метаболизма в них начинает вырабатываться молочная кислота.



В рамках нового исследования 12 мужчин тренировались или на беговой дорожке, или на велотренажере по три минуты. Беговая дорожка вызвала более высокий уровень оксидации жира. Крайней отметки сжигание жира достигло на уровне 61,2% от максимального потребления кислорода во время работы на велотренажере и при 59,2% во время ходьбы в гору на беговой дорожке.

Более высокий уровень жирокислания на беговой дорожке объясняется тем, что во время такой активности надпочечники высвобождают стрессовые гормоны (катехоламины), такие как адреналин и норадреналин. Они мобилизуют жир из жировых клеток посредством двух механизмов: 1) подавляя высвобождение инсулина; 2) способствуя циклическому высвобождению АМФ. Далее инициируется целый спектр процессов в жировых клетках, приводящий к высвобождению жира в кровь.

Чем больше мышечной массы задействовано во время выполнения упражнения, тем выше уровень высвобождения катехоламинов и последующего сжигания жира. Положение стоя на беговой дорожке активирует больше мышечной массы, чем положение сидя на велотренажере, поэтому в первом случае вы сжигаете жира больше.

ВОПРОС 206

Какой протеин лучше - молочный или соевый?

Джерри Брейнам: Постоянно ведутся споры о том, какой протеин лучше: соевый или молочный. Сторонники молочного протеина указывают на то, что соя - это быстродействующий протеин, тем временем как молочный белок благодаря казеину усваивается медленнее. Казеин створаживается в желудке, постепенно высвобождая аминокислоты в течение семичасового периода. А вот другой основной компонент молочного протеина - сыворотка - является быстродействующим, он моментально усваивается и окисляется. Это делает его весьма полезным для синтеза мышечного протеина, но неэффективным в плане катаболизма. Некоторую медлительность сыворотке придает глицерол, замедляя ее абсорбцию, что заставляет сыворотку действовать как казеин.

Как и сыворотка, соевый протеин усваивается быстро. Он отличается от молочного белка как аминокислотным профилем, так и скоростью усвоения (сывороточный протеин превосходит его по этим показателям). Аминокислотная композиция

сои ведет к более быстрому ее расщеплению в печени по сравнению с сывороточным протеином, дающим более сбалансированную смесь аминокислот.

В процесс может вмешаться инсулин, поскольку некоторые аминокислоты способствуют его высвобождению, особенно лейцин и фенилаланин. С другой стороны, исследования показали, что молочная пища не провоцирует высвобождение инсулина.

Недавнее исследование оценило различия в усвоении сои и молочного протеина, обнаружив, что соя усваивается в желудочно-кишечном тракте примерно на 50 минут быстрее, чем молоко. Это происходит либо из-за тормозящих свойств казеина, либо из-за его пептида, называемого бета-казоморфином, который увеличивает время прохождения продукта через желудочно-кишечный тракт, замедляя скорость усвоения протеина. Более быстрая абсорбция сои выражается в ускоренном расщеплении аминокислот и меньшей задержке белка, чем в случае молочного протеина. Этим и объясняются все преимущества молочного протеина перед соевым, конечно, при использовании в культуристической практике.

Для чего нужны добавки аминокислот?

Ори Хофмеклер: Люди, ведущие активный образ жизни, потребляют много протеина. Но, как правило, они не задумываются о том, что протеиновая несбалансированность может негативно сказаться на их усилиях. Человеческий организм весьма эффективно использует аминокислоты для анаболических целей до тех пор, пока протеиновая матрица содержит все необходимые аминокислоты в правильном соотношении. Когда начинается дефицит той или иной аминокислоты, он регулирует использование протеина в соответствии с величиной самого маленького компонента (той аминокислоты, которой больше всего не хватает). Избыточные же аминокислоты не используются для роста полностью, расщепляясь для получения

энергии или превращаясь в жир.

В большинстве продуктов питания в той или иной степени наблюдается дефицит какой-нибудь аминокислоты. Например, в красном мясе не хватает триптофана, в цельном молоке - лизина. В бобах недостаточно метионина и цистеина, а во многих зерновых и орехах - лизина.

В современной диете, как правило, больше всего не хватает следующих аминокислот:

триптофан, лизин, метионин и цистеин, фенилаланин и тирозин

Вот несколько практических советов, как избежать дефицита аминокислот:

Принимайте свободные формы указанных аминокислот (кроме триптофана) в виде пищевой добавки.



Начните с 500мг каждой.

Триптофан не выпускается в виде добавки. Мясоеды должны обогатить свою диету крупами (ячменем, овсом или пшеницей), чтобы получать больше этой аминокислоты.

Цистеин и тирозин не являются незаменимыми аминокислотами. Они получают из метионина и фенилаланина, соответственно. Поэтому их тоже можно принимать дополнительно.

Вы можете постепенно увеличивать прием тирозина, доведя дозу до 5 г в день.

При появлении аллергических реакций прием следует прекратить.

Вы можете дополнительно включить в свой рацион аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA), глютамин и карнитин: BCAA - 5-15г, глютамин - 5-30г, карнитин - 2-5г.

Примечание: Перед приемом аминокислот обязательно проконсультируйтесь с врачом.

VSPORT СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ
INTERATLETIC GYM - элитная серия тренажеров для залов атлетизма на 50 моделей.
INTERATLETIC BWAY - линейка тренажеров на свободный вес на 18 моделей.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА
 Фитнесс-линия **HOME LINE** из 22 многофункциональных тренажеров для дома, офиса, дачи.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАРДИО-ОБОРУДОВАНИЕ
PULSE FITNESS (Велотренажеры)
 Ступер, велотренажеры горизонтальный, вертикальный, беговые дорожки, орбитрек.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 Гравы, диски, штанги, гантели, парные олимпийские, массивные стелы.

ЗАО "МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ЭКИПИРОВКИ V-SPORT"
 Россия, 125293 г. Москва, 3-й Микояновский пер. Б, корпус 2. Тел.: +7 (095) 54-74-00, 54-54-77
E-mail: sport@orc.ru Internet: www.v-sport.ru

МАГАЗИНЫ:
 г. Москва, ТК "БЕНИТ", ст. метро "Сокольники", Сокольническая площадь, 9, корпус 1. Тел.: +7 (095) 259-73-32
 г. Москва, ТК "ОСТАНКИНО", ст. метро "ВАНХ", ул. 3-я Останкинская, 55, зал "Г", павильон 2/7. Тел.: +7 (095) 88-95-24

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА
 Белгород +7 (0722) 32-95-09
 Казань +7 (8432) 40-79-90
 Калининград +7 (0959) 3-23-44
 Новосибирск +7 (3832) 79-10-77
 Пермь +7 (3422) 18-23-23
 Челябинск +7 (3512) 70-64-12
 Сыктывкар +7 (8222) 43-45-88
 Иваново +7 (0932) 43-52-40
 Екатеринбург +7 (343) 370-67-48
 Нижний Новгород +7 (832) 98-93-96
 Волгоград +7 (903) 30-91-67
 Санкт-Петербург +7 (812) 937-30-05
 Самара +7 (8462) 70-37-55
 Владимир +7 (0922) 37-07-30

Краснодар +7 (861) 253-80-80

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
 ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

тренажеры
 беговые дорожки
 велотренажеры
 силовые станции

протенин
 аминокислоты
 витамины
 гантели
 штанги

СТАВРОПОЛЬ
 ул. Лермонтова, 219, 34-34-77
 ул. Ленина, 472/1, 56-44-39
 ул. Мира, 232, 27-00-19

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

ЗВОН ЦЕПЕЙ

Бернхард Ляйтнер - звезда цирковой арены



Ляйтнер обладал талантом, и его номера очень быстро завоевали популярность. На своих представлениях он выбирал из зала зрителя и поднимал его перед собой на вытянутых руках, или же выжимал стоя человека весом в 60кг 5-6 раз. Одним из самых известных его номеров был тот, когда он оборачивал вокруг руки или груди цепь и рвал ее простым напряжением мышц. Этот трюк всегда срывал громоподобные аплодисменты

Силачам цирка, как и другим артистам, чтобы привлечь интерес зрителей, необходима изюминка – нечто, что отличало бы их номера от других. В 1880-90 годах Бернхард Ляйтнер (Bernhard Leitner) представил на суд зрителей оригинальные трюки, в которых главными атрибутами были цепи и лошади.

Ляйтнер родился 25 июня 1865 года в немецком городке Эльберсфилд. Он был высокий и мускулистый, но первые шаги в его карьере никак не были связаны с его силой. Когда пришло время начинать трудовую деятельность, он стал работать кассиром в местном банке. Ненависть к этой работе постоянно росла, и при первой же возможности он сменил это скучное место на сверкающую сцену варьете.

Ляйтнер обладал талантом, и его номера очень быстро завоевали популярность. На своих представлениях он выбирал из зала зрителя и поднимал его перед собой на вытянутых руках или выжимал стоя человека весом

в 60кг 5-6 раз. Одним из самых известных его номеров был тот, когда он оборачивал вокруг руки или груди цепь и рвал ее простым напряжением мышц. Этот трюк всегда срывал громоподобные аплодисменты.

Номер с цепями изобрел не Ляйтнер, но он настолько популяризовал его, что подобные вещи начали делать все циркачи. Это заставило Ляйтнера придумывать что-нибудь новенькое. Стоя на ногах и руках спиной к полу, он удерживал на напряженном прессе платформу с оркестром из пяти человек (включая пианино). Затем он изобрел новый трюк – на эту же платформу он поставил дрессированных лошадей. Когда трюк был отработан, восторгу зрителей не было предела! К сожалению, однажды во время исполнения номера одна из лошадей лягнула Ляйтнера в лицо. Как настоящий артист, он все же закончил номер, несмотря на боль и льющуюся кровь. Вскоре он оставил сцену. Кто знает, может быть, он вернулся к своей работе в банке? **IM**

НОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ ОДЕЖДЫ
IRONMAN
ОСЕНЬ - ЗИМА
2006-2007



Спрашивайте в спортивных магазинах
тел: (495) 510-17-95

С СЕНТЯБРЯ
В ПРОДАЖЕ

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

напиток, обогащённый витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов.

ГУАРАНА

углеводный энергетический коктейль, обогащённый гуараной, витамином С и минералами.

L-КАРНИТИН

напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов