

IRONMAN MAGAZINE

Гран-при
IRONMAN
2005

Икры

**как заставить
их расти**

**Боль
в суставах**

**правильная техника
и пищевые добавки
на страже вашего здоровья**

**Необходимые
углеводы**



ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#1 (48) 2006

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporейтед, США

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:

Редакционный совет:

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

Юрий Мельников, вице-президент федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области

Владимир Турчинский, президент профессиональной Лиги Силового экстрима «Strong Man»

Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник Научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис»

Главный редактор: Дмитрий Киселев

Редактор: Елена Чувилина

Верстка: Александр Клочко

Юлия Тумакова

Консультант: Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
117218, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

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.



Heavy Duty стр 72

«...Джон Литтл, соавтор последней книги Майка Ментзера High Intensity Training the Mike Mentzer Way, отвечает на ваши вопросы...»

Икры стр 54

«...Этот вопрос волнует почти каждого бодибилдера со времен расцвета культуризма в 30-х годах прошлого столетия: если другие мышцы относительно легко откликаются на регулярный тренинг, почему икры так трудно построить, даже при высокоинтенсивных тренировках?...»



Гран-при IRONMAN 2005 стр 14

«...Свершилось! Начнем с того приятного факта, что нам уже пять лет. Пять лет традиции, заложенной группой компаний IRONMAN - проводить в конце соревновательного года супертурнир, на который собираются только чемпионы...»

Необходимые углеводы стр 48

«...Традиционно считается, что организм использует углеводы только для получения энергии, но это не совсем так. Главные биологические функции углеводов намного сложнее, чем кажется на первый взгляд...»





стр 12



стр 6



стр 66

Содержание

От редакции	4
Юрий МЕЛЬНИКОВ	
Режиссируем достижения	6
Рэндал СТРОССЕН	
Гормональная зона	10
Джерри БРЭЙНАМ	
Соя, тестостерон и рак	12
Джерри БРЭЙНАМ	
Гран-при IRONMAN 2005	14
Леонид ОСТАПЕНКО	
Комбинированные тренировки	38
Стив ХОЛМЭН	
Необходимые углеводы	48
Ори ХОФМЕКЛЕР & Марк ЗАЛЬЦМАН	
Икры	54
Грэг ЗУЛАК	
Построение великолепной фигуры (часть 12)	66
Джон ЛИТТЛ	
Heavy Duty	72
Джон ЛИТТЛ	
Боль в суставах	80
Джерри БРЭЙНАМ	
Тренинг, питание и рост (часть 41)	90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
IRONMAN галерея	96
Дэвид ЧЕПМЭН	



Гормональная зона
стр 10



IRONMAN галерея
стр 96



Тренинг, питание и рост
(часть 41)
стр 90

Юрий Мельников

МЕЛОЧИ РЕШАЮТ ВСЕ

Девиз любого спортсмена



Кто-то из великих сказал: «Мелочи не имеют решающего значения, мелочи решают все!». Как удивительно точно и лаконично сформулирована невероятно значимая и многообъемлющая мысль, касающаяся всех сторон деятельности человека. А в спорте, и в бодибилдинге в том числе, это изречение должно быть девизом любого спортсмена. Чтобы это подтвердить, достаточно рассмотреть лишь некоторые примеры - начнем с межсезонья или начальных потуг «физкультурника». Казалось бы, все очень просто: составил тренировочную программу и в путь, но есть мелочи, которые либо не позволят прогрессировать так быстро, как хотелось бы, либо вовсе сведут на нет все усилия. Например, при ближайшем рассмотрении расчет микро- и макроциклов, т.е. периодичность и интенсивность ваших тренировок на короткий (от 1 до 3 месяцев) и длинный (на 6-9 месяцев) период это далеко не мелочь. В микроциклах некоторые профессионалы с точностью до часа рассчитывают следующую тренировку одной и той же группы мышц, а в макроцик-

лах весь год рассчитан таким образом, что позволяет быть в пике формы на нескольких стартах в году, и отдых здесь выглядит как смена тренировочных режимов.

Теперь техника выполнения упражнений. Многие действуют по принципу «бери больше, кидай дальше», но такие тренировки схожи с работой молотобойца, а работа должна быть тонкой, как у скульптора. Нечто подобное я видел на тренировке Саши Федорова. Технику нужно постигать не только на уровне собственных ощущений, но и на основе знаний анатомии и биомеханики. Пренебрежение техникой мало того что зачастую приводит к травмам, но и препятствует развитию. Запомните, килограммы не могут служить единственным критерием прогресса. Ко всему этому можно добавить еще более тонкий и взвешенный расчет соответствия тренировочного процесса, фармакологического обеспечения, питания и отдыха.

В последние годы все, от новичка до продвинутого, делают ставку на фармакологию – это безумно глупо! (Согласитесь, одна из четырех составляющих успеха – лишь только часть.) Но главное – это не сами составляющие, а их адекватное соответствие. Тренировки, их интенсивность определяются с учетом физической формы, кондиции, в данный момент времени. Питание и отдых напрямую зависят от тренировочного режима. Фармакологическая поддержка рассчитывается в полной взаимосвязи с остальным. Если говорить образно, «сколько в «Запорожец» бензина не залей, он быстрее не поедет». Ваша задача со временем стать «Мерседесом».

В соревновательный период мелочей, которые могут решить судьбу спортсмена, столько, что любой назовет их не меньше десятка: перезагрузился-недозагрузился, залился – пустой, грим густой или не очень, «вывалившийся» живот, плохо поставленные позы, всем известная голень и т.д. и т.п. Есть даже такой факт, что когда человек очень волнуется, его «бросает» в пот, для спортсмена это значит, что вода идет под кожу и сами понимаете, это крах для выступающего. В этом случае, для тех, кто умеет справляться с волнением, одной мелочью меньше.

Самое важное и самое досадное, что чем выше уровень, на который вы выходите, тем больше «мелочи» будут влиять на результат. Это как в компьютерной игре: на каком-то уровне вы победите за счет генетики, на каком-то просто повезет, но наступит момент, когда вам, чтобы победить, придется выложиться на все сто и постараться взять в расчет все до мелочей, и лучше приучить себя к этому с самого начала. Ведь именно от мелочей зависит ваша победа! **IM**

Запомните, килограммы не могут служить единственным критерием прогресса. Ко всему этому можно добавить еще более тонкий и взвешенный расчет соответствия тренировочного процесса, фармакологического обеспечения, питания и отдыха



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

Рэндал Строссен (Randall Strossen)

РЕЖИССИРУЕМ ДОСТИЖЕНИЯ

Четкие цели - залог прогресса

Два человека тренируются с отягощениями. Хотя со стороны кажется, что, по большей части, они все делают одинаково, вдруг оказывается, что первый стремительно прогрессирует, а второй добивается едва заметных результатов или входит в состояние плато.

Их можно охарактеризовать, как нечто среднее между эктоморфом (узкая кость и склонность к худобе) и классическим мезоморфом (широкая кость и склонность к объемным мышцам). Они примерно одного роста, одновременно начали тренироваться и даже работают по сходным программам. Оба сосредоточены на базовых упражнениях, выполняют короткие тренировки, оба знают, что базовые упражнения, особенно приседания, это ключ к наращиванию силы и размеров, поэтому акцентируются именно на них. И тот и другой правильно питаются.

Через год после начала тренировок, один набирает 5 кг веса, а другой - 15 кг. Один все еще надеется когда-нибудь присесть со 150кг, другой смотрит на этот вес, как на следующий шаг в своих жимах лежа. У второго парня руки на целых 5 сантиметров больше, чем у первого. Почти по всем параметрам прогресс первого уступает достижениям второго. В чем дело?

Давайте начнем с результатов, которые сильно отличаются, несмотря на вроде бы одинаковые действия, предпринимаемые для их достижения.

Во-первых, огромное значение имеет связь между отношением к делу и реальными достижениями. Два человека могут делать одно и то же, но первый ничего не добьется, а второй впечатлит вас своими успехами. В нашем примере, оба парня выполняли приседания. Программы были похожими, схемы

подходов и повторений совершенно одинаковыми. Это поведенческая сторона. Достижение – это результат того, что вы делали, и, в нашем случае, это прогресс в силе и мышечных размерах.

Теперь вам, наверное, интересно узнать, как же повторить успех второго атлета? Вы стремились добавить 10кг веса, накинуть 5 см на руки и добавить на штангу для приседаний еще несколько дисков.

Но вы стремились к небольшому прогрессу, пытаясь избежать связанных с тренировками опасностей, а второй парень рассматривал тренинг как занятие, не более опасное, чем переход через улицу. И хотя первый может поклясться, что он всего себя отдавал тренировкам, очевидны огромные отличия между тем, что делал он и второй атлет.

Например, оба начали приседать с одним и тем же весом, но первый излишне беспокоился о технике упражнения, не говоря уже о риске самих приседаний, и боялся добавлять вес на гриф слишком быстро. Второй атлет прочитал описание техники выполнения приседаний, заметил, что даже пятилетний ребенок не



Модель: Дарин Фарнсворт и Тито Раймонд (Donk Farnsworth and Tito Raymond)

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



нашел бы ее сложной и с тех пор сконцентрировался на постоянном повышении веса, не беспокоясь о нюансах техники или каких-либо возможных проблемах. Если он о чем-нибудь и заботился, так это о количестве дисков на грифе и о том, чтобы не пропустить тренировку. Неудивительно, что через год за его спиной было в два раза больше тренировок, чем у первого парня, а его результаты значительно превосходили достижения друга. Это и послужило причиной возникновения столь разительных отличий в показателях массы и силы.

Поскольку первый атлет ожидал от себя гораздо меньшего, то и работал на ограниченном уровне.

Кроме того, иногда люди не могут правильно организовать свои тренировки, и это еще одна причина разницы в конечных результатах. Например, спросите первого атлета о его тренировочных весах, и он промямлит что-то вроде: «Маленькие, черные диски, ну, ты знаешь, какие», тем временем, как второй четко перечислит цифры из недели в неделю с

усердием маркетолога и подтвердит их тщательно заполненным тренировочным дневником.

И, наконец, первый атлет действительно верит в то, что сделал все, что мог, но дело в том, что он мог бы сделать гораздо больше. Второй же подходил к своим приседаниям с той точки зрения, что он может добавлять на гриф по 2,5кг на каждой тренировке, даже если повторения с такой штангой станут чертовски тяжелыми. Приходя в спортзал, он не просто приступал к своей следующей тренировке и работал так тяжело, как мог, но добавлял 2,5кг на гриф и делал все для того, чтобы сделать все запланированные повторения.

В итоге, главное отличие простых намерений от действительных достижений в том - добился ты результата или нет. Установите четкие цели и стремитесь к ним, сделайте все, чтобы их достичь и никогда не сдавайтесь! Вы просто обязаны добиться успеха! Вот, что значит режиссировать свои достижения. **IM**

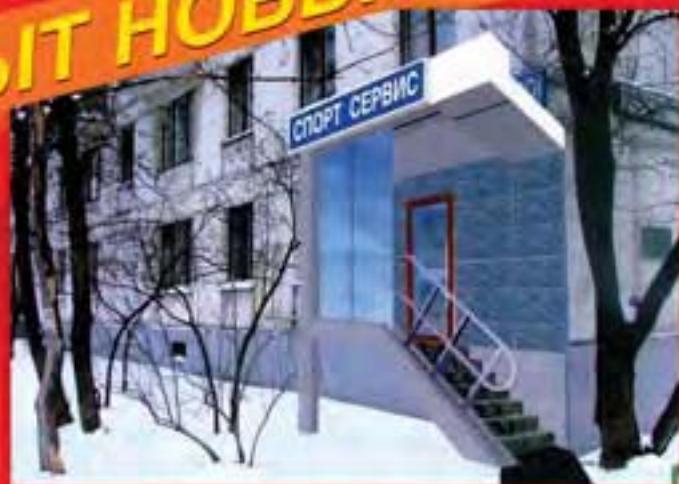
**Главное
отличие простых
намерений
от действительных
достижений
в том - добился ты
результата или нет.
Установите
четкие цели
и стремитесь к ним,
сделайте все,
чтобы их достичь
и никогда
не сдавайтесь!
Вы просто обязаны
добиться успеха!
Вот, что значит
режиссировать
свои достижения**



Модель: Марвин Монро (Marvin Montoya)



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

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ГОРМОНАЛЬНАЯ ЗОНА

Аэробика против анаэробики

Высокий уровень тестостерона имеет много преимуществ, включая увеличение сухой мышечной массы и сокращение жировых запасов. Конечно, вы можете поддержать уровень тестостерона различными анаболично-стероидными препаратами, но, если вы хотите при помощи тренировок улучшить и сохранить здоровье, то вряд ли вам нужны побочные эффекты.

Высокий уровень тестостерона позволяет замедлить старение организма, и не последнюю роль здесь играет поддержание либидо или сексуального влечения. Оптимальный уровень тестостерона в пожилом воз-

расте поддерживает функцию мозга, предотвращает депрессию и различные возрастные заболевания, например, остеопороз или саркопению (потерю мышечной массы).

В одном из исследований ученые проанализировали воздействие тренинга с отягощениями и аэробных упражнений на мужчин. Среди участников эксперимента были люди, ведущие малоподвижный образ жизни, выносливостные спортсмены и атлеты, тренирующиеся с отягощениями. В рамках данного исследования они или бегали, или тренировались с отягощениями на протяжении 40 минут. До и после тренировки замерялся уровень следующих гормонов: тестостерона, кортизола и DHEA-S - циркулирующей в крови формы DHEA, главного мужского адринального андрогена.

Как можно было ожидать, тренировавшиеся с отягощениями мужчины показали более высокий уровень тестостерона, чем выносливостная группа. Так же после тренировки у них оказались более высокими уровни DHEA-S и кортизола. Хотя повышение уровня кортизола, который обычно связывают с катаболическим влиянием на мышцы, кажется проблемой, авторы эксперимента полагают, что в данном случае кортизол играет важную восстановительную роль. Способствуя распаду протеинов и жиров, он предоставляет организму дополнительные источники энергии для восстановления после тренировки. К тому же, ученые считают, что в данном случае кортизол не оказывает на мышцы всех тех страшных катаболических эффектов.

Главный вывод данного исследования: уровень высвобождения анаболических гормонов связан не с объемами тренировок, а с их интенсивностью. Так как тренинг с отягощениями гораздо интенсивнее аэробных занятий, то он гораздо более анаболический в плане высвобождения стероидов. **IM**

Ссылка:

Tremblay, M., et al. (2004). Effect of training status and exercise mode on endogenous steroid hormones in males. *J Appl Physiol.* 96(2):531-9.



Модель: Стивен Сегер (Steven Seeger)/Невье (Nevue)

Новый протеиновый батончик

32 PROTEIN BAR

содержащий
32% белка



Заказы по тел:

(495) 221-64-02

www.sportservice.ru

Вкус: ванильный

Вкус: фруктовый

Вкус: шоколадный

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

СОЯ, ТЕСТОСТЕРОН И РАК

Как соя влияет на гормональную систему и здоровье человека

Люди, живущие в Азии, по статистике меньше болеют раком груди и простаты, чем их западные соседи. На этот счет существует целый ряд научных теорий. Согласно одной из них, все дело в том, что в азиатской диете мало животных жиров. А ведь, как известно, жиры повышают уровень холестерина, что способствует развитию злокачественных опухолей. Кроме того, жиры это источник повышенного числа калорий – 9 калорий на грамм, по сравнению с 4 и 5 граммами в углеводах и протеине соответственно. Согласно другой теории, азиаты питаются пищей, содержащей здоровые жиры, например, рыбой, богатой омега-3 жирными кислотами. Некоторые исследования показывают, что омега-3 жиры в отличие от омега-6 жиров имеют противораковый эффект.

Но самое распространенное объяснение здоровья азиатского населения это потребление большого числа соевых продуктов. Соя содержит изофлавоны, которые, как считается, способны защитить организм от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Соевые изофлавоны по структуре схожи с эстрогеном и способны повлиять на его уровень в организме. Этим и объясняются их противораковые свойства – рак груди у женщин и рак простаты у мужчин связаны с повышенным уровнем эстрогена.

Недавние исследования еще раз подтвердили полезные свойства сои. В ходе одного из них мужчинам давали лепешки из соевой муки. (1) Три лепешки в день обеспечивали каждому субъекту по 120мг соевых изофлавонов. Замеры уровней гормонов и степени оксидативного стресса показали, что потребление таких

лепешек привело к падению уровня тестостерона в плазме и ослаблению оксидации липопротеинов низкой плотности. Этими двумя эффектами – понижением уровня тестостерона и уменьшением оксидации – объясняются противораковые свойства сои.

Падение уровня тестостерона может шокировать бодибилдеров, считающих его основным анаболическим гормоном, строящим мышцы. Но результаты опытов над крысами позволяют по-другому взглянуть на эту ситуацию. (2) У крыс, потреблявших соевые продукты, андрогены плазмы, такие как тестостерон, оказались повышенными за одним исключением. Соевые продукты подавляют фермент 5-альфа редуктазу, который конвертирует тестостерон в дигидротестостерон (ДНТ).

Хотя ДНТ связан с облысением, утратой, увеличением простаты и развитием рака, в организме он выполняет и некоторые довольно важные функции. Например, мужские половые органы не развиваются при отсутствии ДНТ.

Соя, очевидно, служит натуральным ингибитором синтеза ДНТ, и бодибилдерам, перешагнувшим за 40 лет, стоит принять во внимание ее защитные свойства от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Однако не стоит забывать об умеренности, так как слишком большие количества сои могут не только понизить уровень тестостерона, но и начать действовать подобно эстрогену, что весьма негативно скажется на мужском организме. Вполне достаточно потреблять 25 грамм соевого протеина в день (или не более 50мг изофлавонов).

Тем временем еще одно исследование на животных показало, что основной соевый изофлавоны, называемый генистеином, помогает предотвращать отложение жира. (3) Часто связываемый с жировыми депозитами эстроген также (что парадоксально) тормозит рост жировых волокон, подавляя липопротеин липазу – фермент, который увеличивает запасы триглицеридов (жира) в жировых клетках – липоцитах. Генистеин обладает лишь одной десятитысячной долей эффекта эстрогена, но ученые заявили, что он способен дублировать жироподавляющие эффекты эстрогена в случае дневных доз, эквивалентных примерно 100мг изофлавонов. Кроме того, генистеин помогает блокировать некоторые эффекты инсулина, направленные на увеличение запасов жира в липоцитах. **IM**

Ссылки:

1. Gardner-Thorpe, D., et al. (2003). Dietary supplements of soya flour lower serum testosterone concentrations and improve markers of oxidative stress in men. *Int J Obesity*. 57:100-106.
2. Yi, M., et al. (2002). Regulation of male sex hormone levels by soy isoflavones in rats. *Nutr and Cancer*. 42:206-210.
3. Naaz, A., et al. (2003). The soy isoflavone genistein decreases adipose deposition in mice. *Endocrinology*. 144:3315-3320.





ДЛЯ ВАС
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!
метро
АКАДЕМИЧЕСКАЯ



ул. Дм. УЛЬЯНОВА
дом 28

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА

МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

тел. (495) 124-90-54



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

схема проезда



IRON

2005

Леонид Остапенко

Фотограф: Александр Чепурняк

19 ноября 2005,
Москва, Концертный зал мэрии

Свершилось! Начнем с того приятного факта, что нам уже пять лет! Пять лет традиции, заложенной группой компаний IRONMAN - проводить в конце соревновательного года супертурнир, на который собираются только чемпионы – чемпионы мира, Европы, стран-участниц. Традиция систематического проведения в ноябре каждого года в лучших киноконцертных залах г. Москвы. Традиция достаточно высокого призового фонда. И, конечно же, традиция жес-

точайшей конкуренции, справедливое судейство, радости победителя. И, как в каждом виде спорта, традиция досады от поражения. Традиция участия в турнире выдающихся атлетов бывших республик Советского Союза, традиция встреч единомышленников, тренеров и функционеров теперь уже разных стран. Традиционное участие России, Украины, Беларуси, Литвы и Латвии – стран, где и в советские времена бодибилдинг развивался достаточно динамично.



Гран-при IRONMAN

- | | |
|-------------------------|----------|
| 1. Алексей Шабуня | Беларусь |
| 2. Сергей Шелестов | Россия |
| 3. Александр Кодзоев | Россия |
| 4. Павел Кириленко | Россия |
| 5. Вячеслав Буренков | Россия |
| 6. Олег Емельянов | Россия |
| 7. Вячеслав Пиликов | Россия |
| 8. Кравченко Богдан | Украина |
| 9. Роландас Поцюс | Литва |
| 10. Рустам Джабраилов | Россия |
| 11. Виталий Александров | Литва |
| 12. Юрий Наumenко | Украина |
| 13. Павел Иванов | Россия |



1 место Алексей Шабуня

Нужно сказать, что традиции наши сформировались не сразу. Например, со временем учредители турнира отказались от большого разрыва в денежных вознаграждения между первым и последним участником, считая более справедливым относительно равномерное распределение призового фонда между выдающимися атлетами, участвующими в этом турнире. Отказались также от повторного участия победившего атлета в официальных состязаниях, чтобы дать шанс другим спортсменам выиграть этот самый престижный титул в российском бодибилдинге. Атлет-победитель может выступить только с показательной программой в любом последующем турнире.. В 2005 году в правила турнира внесено еще одно важное положение – отдельный приз будет присуждаться атлету, который показал самую изобретательную, интересную и, как сейчас говорят, креативную, произвольную программу.

Несомненно, турнир и дальше будет приобретать особенности, которые позволят нам быть выдающимися состязанием, которого с нетерпением ждут и поклонники бодибилдинга, и руководители группы компаний IRONMAN, которая работает в интересах спорта и здоровья нации.

Но вернемся к событиям ближайшего времени. Не секрет, что и без того огромный интерес к турниру был подогрев результатами чемпионата Москвы, где в тяжелой категории одержал победу вернувшийся на соревновательную сцену Сергей Шелестов, в острой борьбе выигравший у Алексея Шабуни. Все свидетели этого события справедливо предположили, что именно этот факт и станет основополагающим в турнире Гран-при IRONMAN 19 ноября 2005 года. Так что зрительный зал уже за полчаса до начала турнира оживленно гудел. Разминающиеся и гримирующиеся в раздевалках атлеты были окружены плотной толпой функционеров, друзей, коллег по тренажерным залам, представителей прессы и просто тех, кто сумел туда пробраться.

Друзья-функционеры и ветераны-атлеты вспоминали прошлые времена, когда в Москве, Каунасе, Клайпед, Риге, Минске, Таллинне и республиках Прибалтики, Киеве собирались на знаменитые традиционные турниры, тогда официальные, и пока еще полуофициальные в других регионах страны... Какое было время! Я вспоминаю, как пинали культуризм отдельные журналисты и спортивные функционеры, как исключали из комсомола и отчисляли из ВУЗов за занятия бодибилдингом...

Нынешнему поколению атлетов такое подпольно-подвальное существование нашего спорта может показаться кошмаром. Но тогда в этом была даже какая-то романтика – точно так же, как в занятиях каратэ и другими единоборствами. Сегодня мы имеем полноценный спорт, полноценные тренировочные условия и состязания высочайшего уровня. Бодибилдинг в СССР прошел славный путь от подвалов до дворцов спорта. Атлеты прошли славный путь от изгоев до чемпионов мира. Результат этого пути – в турнире IRONMAN!

Но вернемся к Гран-при IRONMAN 2005. Открыли турнир Президент Московской Федерации бодибилдинга и фитнеса Юрий Ваулин и советник Президента Олимпийского комитета России Андзори Аксентьев. Юрий Валентинович поздравляет всех зрителей, атлетов, судей и функционеров с настоящим праздником красоты и здоровья, говорит о том, какое значение имеет турнир IRONMAN для развития этого спорта в России. После открытия турнира микрофон переходит к Игорю Петрухину, который в стиле импровизации берет мини-интервью у каждого появляющегося на сцене атлета. Практически все ответы на вопросы Игоря Петрухина похожи по содержанию: спортсмены говорят о том, что им бы





хотелось, как можно достойнее выступить на этом турнире, о том, что даже само участие в нем – значительное событие в их спортивной жизни.

После представления и интервью начинается раунд сравнений. Вначале он проводится по четверкам в порядке стартовых номеров, и не дает возможности истинного сравнения атлетов по уровню. Тем не менее, первая четверка уже выявляет трех кандидатов в призеры – Алексея Шабуню (Беларусь), Сергея Шелестова (Москва) и Павла Кириленко (Санкт-Петербург). Невзоятны размеры и очень культуристические очертания Алексея, столь же мощны и проработаны массивы мышц у Сергея, а Павел и вовсе похож на статуэтку своими эстетичными формами и пропорциями. Несколько ухудшает впечатление от презентации Алексея злоупотребление маслом, которое «смазывало» порой рельефность его мышц, особенно квадрицепсов и пресса.

Вторая четверка атлетов выдвигает в число претендентов на призовые места Олега Емельянова (Москва) и Александра Кодзоева (Санкт-Петербург). Александр выделяется тщательной проработкой мускулатуры и предельной мелкой исчерченностью. Забегая вперед, отмечу, что Кодзоев был участником с самым высоким качеством мускулатуры, и этим выигрывал у многих соперников, несмотря на относительную легкость его весовой категории.

Третья группа спортсменов оказывается очень неоднородной, но здесь я бы обратил внимание читателей на очень высокое качество мышц Вячеслава Буренкова (Брянск), гигантские массивы мышц Роландаса Поциуса (Литва) и эстетичность гостя из Украины Богдана Кравченко.





2 место Сергей Шелестов

Первый судья, по заявке которого на подиум выходит очередная, четвертая группа атлетов, на мой взгляд, безукоризненно распознает лидеров – Шелестов, Шабуня, Кириленко и Кодзоев. Позднее к этой четверке присоединяется и Буренков.

В пятой группе Кириленко и Кодзоев сравниваются с Богданом Кравченко и Вячеславом Пиликовым (Санкт-Петербург). Сравнения от шестого до девятого просто «тасуют» атлетов для того, чтобы поставить финальные точки по их местам в этом раунде.

И вот – десятое сравнение... На подиуме – Шабуня и Шелестов. Два суператлета. Легенда российского культуризма и восходящая звезда. Алексей в паузах постоянно попивает воду, и это, на мой





3 место Александр Кодзоев



взгляд, слегка вредит ему. В сочетании с избыточным маслом ручки пота на его теле действительно портят рельефность мышц. Тем не менее, бросается в глаза узость его талии, отличная постановка поз, невероятные дельтоиды. Сергей качеством не хуже, но пропорции его просто другие – мощные и округлые. Позы выверенные, точные, качество мышц ног в тыльных позах лучше, чем у Алексея, возможно потому, что он очень точно рассчитал гидратацию организма и грим. Не смазано ни одной детали его гигантских мышечных групп. Позу на пресс и квадрицепсы он тоже, на мой взгляд, выиграл. Что решат судьи? При таком высочайшем качестве и уровне подготовки судьбу мест могут решать мелкие детали, вкусовые пристрастия и (в немаловажной степени) общее впечатление от каждого спортсмена.

Перерыв перед вторым раундом. В перерыве гости могли получить подарки от группы компаний IRONMAN,



4 место Павел Кириленко

сфотографироваться со спортсменами и знаменитостями, обменяться впечатлениями от первого раунда. Все, с кем я не беседовал в антракте, отмечали высокий уровень участников и организации. «Все, с понедельника иду в зал, хватит отдыхать», - услышал я сказанную вполголоса фразу. Думаю, что многие ловили себя на подобной мысли после увиденного. Действительно, мотивационный заряд турнира IRONMAN громаден. Понятно, что на сцене – атлеты выдающейся генетики, выдающихся способностей, трудоголики, проливающие пот и полирующие ладонями грифы штанг и гантелей. Понятно, что на эту сцену выходит один из многих тысяч тренирующихся, но кто знает, может быть, в этом крепком парне, который в перерыве впервые попробовал протеиновый батончик с креатином IRONMAN, таится потенциал для выигрыша титула Mr. IRONMAN 2015 года?



5 место Вячеслав Буренков





6 место Олег Емельянов

Второй раунд не менее интересен, чем первый. Произволка.

Программа Алексея Шабуни всю эксплуатирует его эстетичное сложение, и о какой-то композиционной целостности говорить вряд ли можно. Но его мышцы «играют» и при плохой режиссуре, поэтому зрители восторженно проводили его бурными аплодисментами.

Популярный Сергей Шелестов вызвал в зале не меньше восторга, тем более что он не утратил способности заводить публику за время своего длительного отпуска. «Шпагат» в завершение программы показал, что мифы о «закрепощенности» мышц у культуристов — только мифы, и не более того.

Точен и элегантен в своей программе Павел Кириленко. Живая статуэтка — вот какое впечатление создается от его выступлений. Павел тоже продемонстрировал поперечный «шпагат» в конце выступления, показав завидную подвижность в тазобедренном суставе.

Решителен и сосредоточен в своей презентации Олег Емелья-



нов, публика его тоже любит, у него масса поклонников, однако в этот раз он кажется слегка «недоведенным», гладковатым, что ли. И это естественно сказалось на его баллах.

И вот выступление Виталия Александрова (Латвия). Что можно сказать? Виталий – настоящий «шоумен», его программа и разнообразна, и атлетична, и эксцентрична, поэтому публика провожала его настоящим восторгом. Забегаю вперед: именно Виталий получил специальный приз группы компаний IRONMAN за лучшую произвольную программу. Вообще я думаю, что Виталия судьи слегка «просмотрели», поскольку у него очень неплохие пропорции, крупные массивы мышц, и причиной его недостаточно высокого места могла бы быть только некоторая «сглаженность» мускулатуры и потеря контроля над мышцами живота в переходных позах.

Выступивший вслед за ним Александр Кодзоев еще раз продемонстрировал самое высокое качество проработки мышц и умение преподнести это на сцене.



7 место Вячеслав Пиликов





8 место Богдан Кравченко



Дмитрий Яшанькин

Его земляк Вячеслав Пиликов мог бы тоже подняться немного выше в турнирной таблице, если бы не недостаток рельефности и определенные изъяны в пропорциях. Это впечатление сохранилось и при произвольной программе.

Вячеслав Буренков, как и подобает чемпиону России, был очень хорош в произвольке, хотя иногда в переходных позах производил впечатление узкой спины.

Гость из Украины Юрий Науменко – неплохой атлет, из года в год набирающий форму, однако в этот раз ему и в раунде сравнений, и в произвольной программе не хватало уверенности, напористости, что ли... Скромность – хорошее качество, но порой казалось, что он сдался после первого раунда.



Напористость - в полной мере характеристика Роландаса Поциуса. Но мощный, объемный, улыбчивый гигант из Литвы в этот раз на IRONMAN не привез того качества, которое демонстрировал в прошлые годы. Возможно, сказалась серия предыдущих выступлений, возможно, это естественное волнение — он был достаточно «залитым», и поэтому не мог претендовать на шестерку лидеров.

Богдан Кравченко показал неплохую программу, продемонстрировав и



Елена Шпортун



9 место Роландас Поцюс

в этом раунде некоторое преимущество над своим земляком, но она не отличалась особой изобретательностью.

Замкнувший этот раунд Рустам Джабраилов удивил всех своим появлением в довольно неплохой форме, но ему не хватило до его «коронной» формы всего пары недель. Ведь еще несколько недель назад он входил в тренажерный зал в весе за сотню, и тут такая метаморфоза! К сожалению, этой работы не хватило для более высокого места.

После очередного перерыва — раунд «шоу», если можно так сказать, то есть гостевые выступления. Начала их симпатичная Людмила Сомкина, чемпионка России в категории фитнеса, и ее программа внесла яркую ноту в напряжение мышечной борьбы первых двух раундов. Вслед за ней выигравший титул Mr. Uni-

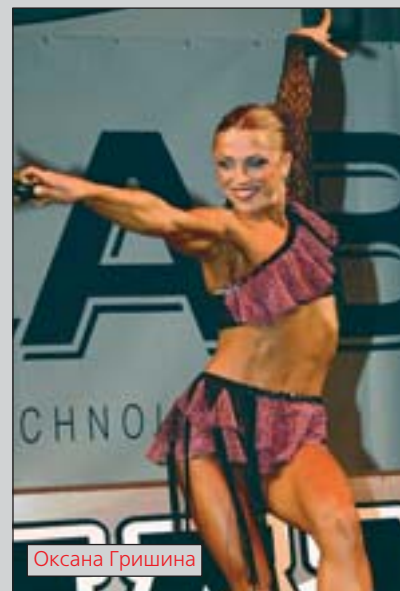


Сергей Огородников





verse в любительской категории Ян Салакс в привычной для него зажигательной манере заводил зал и произвел неплохое впечатление, хотя был не в лучшей для себя форме. Гость из Чехии Франтишек Бартош показал интересную, хотя и очень странную смесь акробатики, танца и боевого искусства, и многие в зале узнавали в его презентации модную нынче капоэйру – бразильскую разновидность кунг-фу. Развеселили публику ребята из группы Street Jazz, профессиональные брэйк-танцоры, очень подвижные, гибкие и точные в движениях. Выступивший вслед за ними Олегас Журас (Mr. IRONMAN 2004), как всегда произвел на публи-



Оксана Гришина

ку приятное впечатление, хотя на нем в этот раз не было того разгула мышц, с которым он выиграл этот титул. Елена Шпортун, показавшая свою культуристическую произвольную программу, была великолепной. Изобретательная, гибкая, в меру мускулистая и очень женственная Лена не в первый раз украшает наш турнир. Седовласый Сергей Огородников (обладатель профессионального титула Mr. Universe) – традиционный гость турнира IRONMAN. Его выступление всегда поражает воображе-



10 место Рустам Джабраилов



Олегас Журас



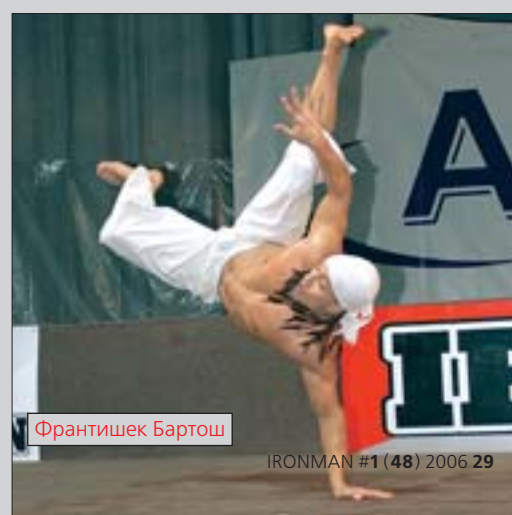
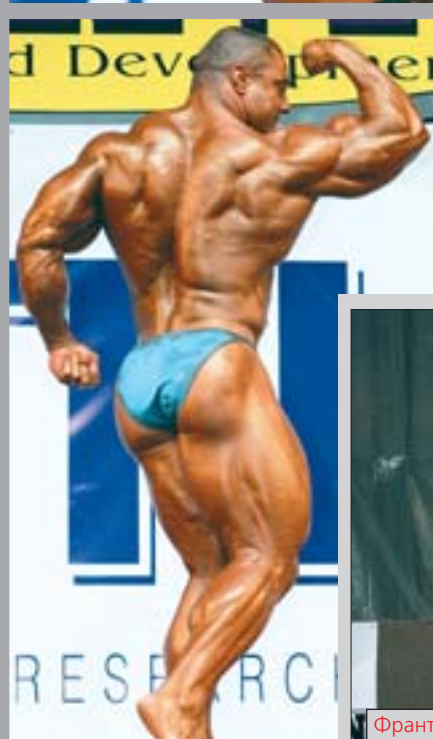
Ян Салакс

ние. Качество мышц безукоризненное, объемы – впечатляющие. И хотя многие поговаривали, что ему не хватает объемов бедер, в качестве его подготовки не приходится сомневаться. Веселая, уверенная и темпераментная Оксана Гришина тоже не первый раз гостит у нас на турнире, и всегда находит отклик в сердцах зрителей. Завершил «шоу-программу» Александр Федоров, атлет, который впервые в истории Российского бодибилдинга проломил окно в Америку и принял участие в самом престижном турнире на западе - «Mr. Olympia»!

После выступления Александр остается на сцене. Ему вручается специально изготовленная именная статуэтка «Mr. IRONMAN» взамен прежней, теперь уже отлитая из бронзы. К нему поднимается Олегас Журас, ему тоже вручается такая же статуэтка. На сцене появляются все участники турнира на призы журнала IRONMAN 2005 года. Начинается объявление мест, по традиции – с последнего до первого. Невероятное на-



11 место Виталий Александров



Франтишек Бартош

12 место Юрий Наumenко



пряжение растет, публика теряется в догадках. «Тот, кто думал, что победит Сергей Шелестов, не угадал» - произнес Юрий Мельников. И вот Сергей Шелестов первым подает руку Алексею Шабуне, Мистеру IRONMAN 2005 года! Алексей встает на подиум со своей статуэткой, и к ним присоединяется Юрий Мельников, открывший счет победителям этого знаменитого теперь турнира. В этой звездной компании не хватает только Сергея Цикункова, который в этот раз не сумел приехать в Москву. Волнующее зрелище – на подиуме четыре лучших атлета за всю историю бодибилдинга в России!

В заключительном слове Андзори Аксеньтева звучат слова: «Российские культуристы будут в недалеком будущем лучшими атлетами в мире!».

Очень приятно, что именно турнир IRONMAN собирает таких замечательных спортсменов. Очень приятно, что этот турнир носит имя нашего любимого журнала. Испытываешь неподдельную гордость за то, что выигрывают его лучшие в стране и за рубежом атлеты.

Хочется пожелать всем, кто читает наш журнал, пользуется результатами нашего научного, теоретического и производственного потенциала, новых встреч на наших страницах, в залах, на соревнованиях, новых успехов в тренировках, счастья и благополучия.

До новых встреч!



Людмила Сомкина



13 место Павел Иванов



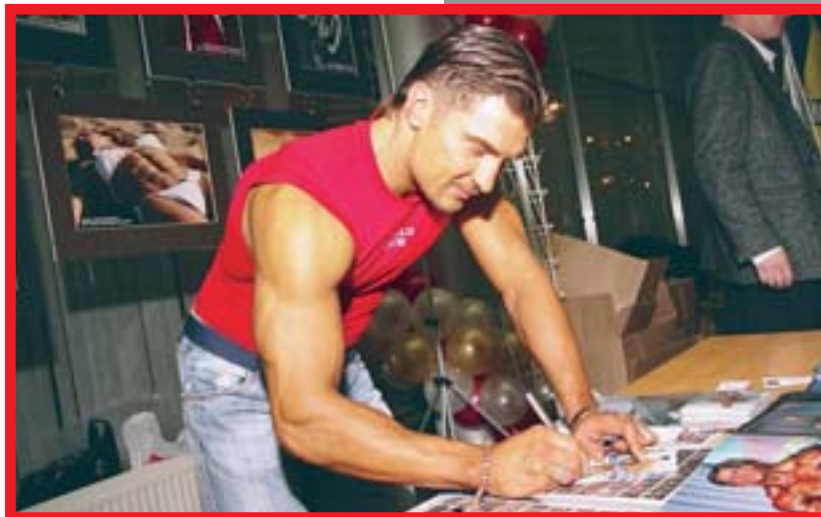
Александр Федоров











НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Комбинированные ТРЕНИРОВКИ

Строим мышцы дома!

Стив Холмэн (Steve Holman)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Можно ли стать по-настоящему большим, тренируясь дома? Безусловно! Многие великие бодибилдеры построили потрясающие фигуры, занимаясь только дома. Если вы смотрели «Качая Железо», то, наверное, обратили внимание, что Майк Катц (Mike Katz) часто тренировался дома, готовясь к «Мистер Вселенная» в 70-х годах. А каким он был огромным! Конечно, тогда он готовился к важнейшему турниру своей жизни, а это сильно мотивирует. Его мотивации можно только позавидовать.

Без сомнения, домашние тренировки особенно зависят от мотивации, и вдохновиться на тренинг бывает довольно трудно, если только вы не живете с Гюнтером Шлиеркампом. Совсем другое дело, когда вы занимаетесь в зале, там сама атмосфера вынуждает тренироваться тяжело. Звон железа и великолепные фигуры окружающих настроят на тренинг кого угодно. Но если для вас это единственные мотивирующие факторы, то заниматься дома вам будет нелегко.

Однако не торопитесь выкидывать свои тренажеры. Есть вариант, который позволит добиться максимальной концентрации на тренировках. Вообще-то, если у вас нет дома отягощений для тренинга, то стоит ими обзавестись.





Мореплов: Стив Холман (Steve Holman)

Мы будем сочетать тренировки в зале и дома, и тем самым обеспечим вариативность, мотивацию и высочайшую интенсивность. Как? Очень просто!

Комбинированный тренировочный сплит для начинающих атлетов

Понедельник: Тренировка в зале - все тело, кроме рук и дельтоидов.

Среда: Тренировка дома - дельтоиды и руки.

Пятница: То же самое, что и в понедельник.

Примечание: дельтоиды и руки получают непрямую нагрузку в ходе выполнения упражнений для верха тела в понедельник и пятницу, поэтому прямая нагрузка на них раз в неделю в домашних условиях должна привести к хорошему росту.

Комбинированный тренировочный сплит для атлетов с небольшим опытом

Понедельник: Тренировка в зале - грудь и спина.

Вторник: Тренировка в зале - квадрицепсы, бицепсы бедер и икры.

Четверг: Тренировка дома - дельтоиды и руки.

Суббота: Тренировка в зале - грудь и спина.

Понедельник: В той же последовательности, начиная с тренировки вторника.



Примечание: На той неделе, когда дельтоиды и руки нагружаются в понедельник, а грудь и спина во вторник, перенесите тренировку груди и спины вперед на один день (на среду). В итоге, на этой неделе вы будете тренироваться в понедельник, среду, четверг и субботу. Таким образом, вы устроите себе день отдыха между тренировками вышеупомянутых мышечных групп.

Комбинированный тренировочный сплит для опытных атлетов

Понедельник: Тренировка дома - дельтоиды и руки.

Вторник: Тренировка в зале - квадрицепсы и пресс.

Четверг: Тренировка в зале - грудь и камбаловидные мышцы.

Пятница: Тренировка в зале - бицепсы бедер и спина.

Для выполнения этих сплитов, вам понадобится только набор гантелей разных весов и скамья с регулируемым углом наклона. Вы сможете легко выбить дух из своих дельтоидов и рук! Не верите? Легко!

Тренировка дельтоидов и рук дома

Тяги гантелей к подбородку	1x15
Жимы гантелей сидя	2x8-10

Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъем одной руки в сторону сидя на наклонной	1x12
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1x15
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Выпрямления одной руки с гантелью назад стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Трицепсовые экстензии над головой	1x12
Концентрированные сгибания	1x15
Сгибания рук с гантелями сидя	2x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье	1x12
Сгибания рук в стиле молота	1x20
Сгибания рук с гантелями в запястьях	1x20

Это быстрая программа — ее выполнение должно занять не более часа. В результате вы получите:

- Высокие повторения (от 12 до 15)
- Низкие повторения (от 8 до 10)
- Работу во всех позициях мышечного напряжения (в сокращенной, средней и растянутой) для каждой части тела
- Больше время нагрузки (сет со сбрасыванием веса)
- Постактивационное задействование в работу мышечных волокон (упражнения в сокращенной позиции из 15 повторений перед большими упражнениями в средней позиции).

И для того, чтобы этого добиться, вам нужна только скамья и гантели разного веса (для эффективной работы в сетах со сбрасыванием веса желательно быстро его менять!)

Тренировки по комбинированной программе будут интересны атлетам любого уровня, и вот почему:

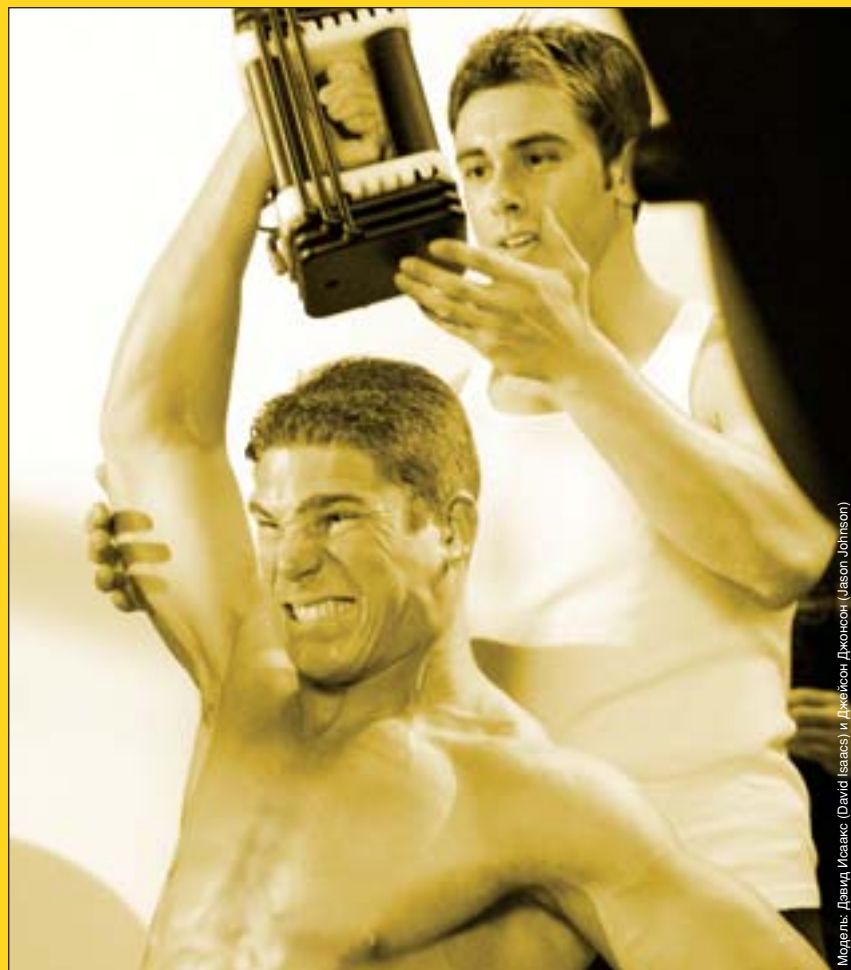
Вариативность. Два совершенно разных типа тренировки не дадут вам заскучать.

Мотивация. Вы будете тренироваться бок о бок с большими ребятами в зале, по крайней мере, два раза в неделю. Сохраните в памяти их фигуры, и используйте для мотивации на домашней тренировке.



Модель: Дэвид Исакс (David Isaacs)





Модель: Дэвид Исаакс (David Isaacs) и Джейсон Джонсон (Jason Johnson)

Концентрация. По крайней мере, раз в неделю вы будете максимально сконцентрированы на тренинге дома, что поможет и во время сессии в зале.

Комбинированный тренинг может стать одной из самых эффективных стратегий построения размеров из тех, что вы когда-либо использовали. Однако может так получиться, что вы не сможете посещать зал. Из такой ситуации у нас тоже есть выход.

Домашняя тренировка на все тело

Тренировать большие мышечные регионы в зале, а малые дома – это великолепная идея. А что если вы вынуждены тренироваться только дома?

Вы также можете нагрузить каждую часть тела, и для этого не понадобится слишком много оборудования. Прибавьте сюда максимальную концентрацию таких тренировок, и вы вправе рассчитывать на новый мышечный рост. Вам понадобятся гантели весом до 50кг, желательно такие, которые позволяют быстро менять

вес, и скамья с регулируемым углом наклона спинки. Это все. Убедитесь сами!

Квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины

Попеременные выпады 1x20

Суперсет

Попеременные выпады 2x10

Приседания с гантелями* 2x10-15

Мертвые тяги гантелей с прямыми ногами 2x10-15

Грудь

Отжимания от пола (ноги на подставке) 1 x максимум

Жимы гантелей на наклонной скамье* 2x8-12

Разведения рук с гантелями на наклонной скамье* (сет со сбрасыванием веса) 1x9(6)

Дельтоиды

Тяги гантелей к подбородку 1x15
Жимы гантелей сидя* 2x8-12

Широчайшие,

середина спины, бицепсы

Вращения в лопатках двумя руками (похоже на выпрямления рук назад стоя в наклоне, но без движения в локтях; руки слегка согнуты) 1x15

Тяги гантелей в наклоне хватом снизу* 2x8-12

Тяги одной рукой с гантелью в наклоне (плечо отводится в сторону от корпуса) 2x8-12

Трицепсы

Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне 1x15

Экстензии рук с гантелями лежа* (сет со сбрасыванием веса) 1x9(6)

Бицепсы

Концентрированные сгибания 1x15

Сгибания рук с гантелями сидя* (сет со сбрасыванием веса) 1x9(6)

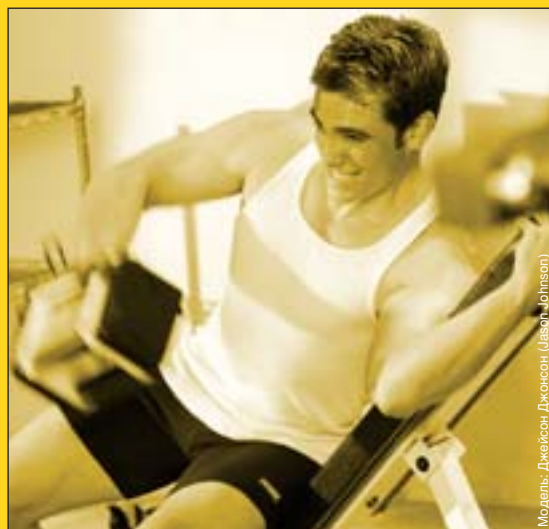
Икры

Подъемы на носок одной ноги 2x20

Пресс

Подъемы коленей на горизонтальной или наклонной скамье (подтягивайте бедра к торсу в верхней точке каждого повторения) 1x15

Полноамплитудные кранчи или кранчи на абдоминальной скамье 1x8-12



Модель: Джейсон Джонсон (Jason Johnson)

MD

Новые вкусы изотонического напитка

MD L-CARNITINE



чай
с малиной



зеленый чай
с лимоном

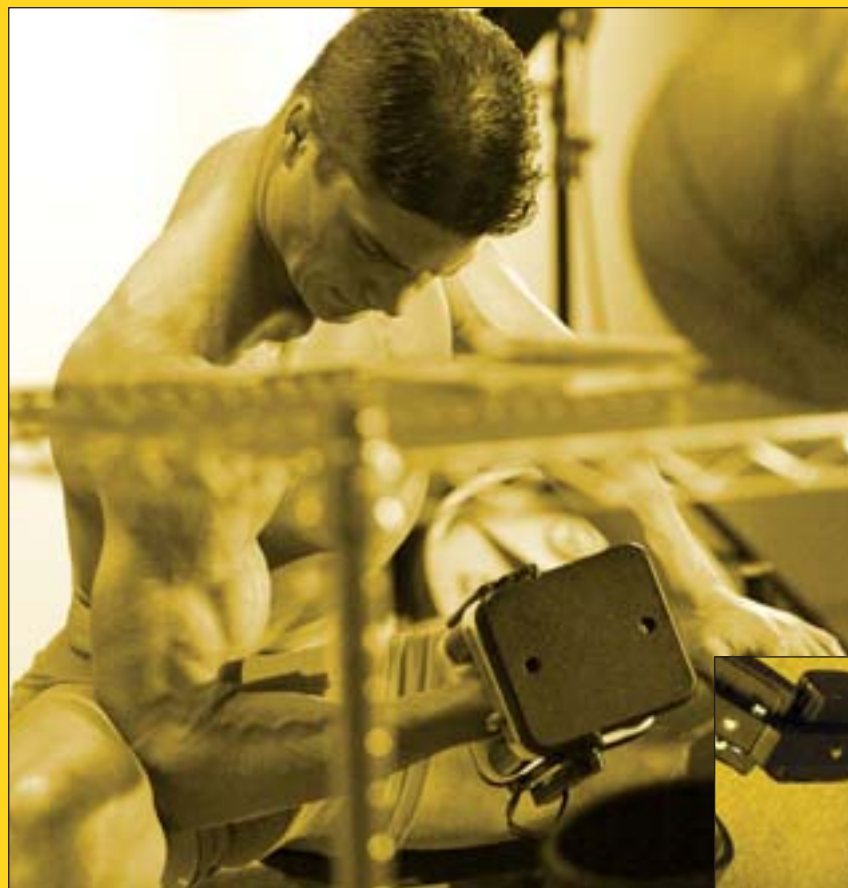


чай
с лиметтой



Заказ по тел:
(495) 221-64-02

MUSCULAR
DEVELOPMENT



Понедельник: все тело, используя только одно упражнение на каждую часть тела, 1-3 сета, некоторые из которых со сбрасыванием веса.

Помните, что последние можно выполнять только с гантелями, позволяющими быстро изменять вес. Возня с защелками и дисками снизит темп и эффективность тренировок, не говоря уже об опасности падения дисков с гантелей, если зажим окажется неаккуратно установленным.

Но мне нужны приседания с гантелями и жимы лежа!

Некоторые тренирующиеся не могут обойтись лишь гантелями и скамьей в своем домашнем спортзале, по крайней мере, продолжительное время. Многим нужны тяжелые упражнения, выполнение

*Выполните один или два легких разминочных сета из 6-8 повторений сначала с 50%, а затем с 80% от того веса, который предстоит в рабочем подходе.

Общие замечания

1. Темп повторений должен быть 2 секунды вверх, 2 секунды вниз.

2. Отдыхайте между сетами около минуты и немного дольше в тяжелых упражнениях, таких как приседания.

3. Никогда не тренируйтесь по этой программе два дня подряд.

4. Если у вас недостаточно отягощений, чтобы достичь отказа в указанном диапазоне повторений, возьмите наиболее тяжелый вес и замедлите скорость выполнения повторений, например, до 6 секунд вверх и 6 секунд вниз. Да, это не очень комфортно, но такой метод может добавить вам силы и размеров.

5. Первый, высокоповторный сет для каждой части тела, разогревает ваши мышцы, предварительно накачивает их и готовит волокна к предстоящей тяжелой работе в комбинированных упражнениях (поставив

ция). Разминочные сеты должны быть достаточно тяжелыми, чтобы вы едва справлялись с 15-м повторением (20-м для икр). Когда вы сможете выполнить 17 повторений (23 для икр), увеличьте вес, чтобы вернуться к 15 повторениям.

6. Чтобы усложнить программу, выполняйте сеты со сбрасыванием веса в упражнениях, не помеченных звездочкой.

7. В программу входит всего около 28 сетов. Если вам нужна более короткая тренировка, то можно сократить число сетов в некоторых упражнениях до одного или использовать сплит-программу, например, такую:

Понедельник и четверг: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры и пресс

Вторник и пятница: грудь, дельтоиды, спина и руки



которых могло бы терроризировать соседей звоном железа, криками и рычанием. Думаете, это невозможно? Отнюдь нет. Однако вам понадобится больше места для того, чтобы установить силовую раму и разместить в домашнем спортзале олимпийский гриф и набор весов к нему. В таком случае, вы сможете



организовать любую тренировку, какую только пожелаете.

Если вы никогда не видели силовую раму, то она представляет собой нечто вроде беседки без стен – четыре стойки и перекрытия. В отверстия в стойках могут вставляться горизонтальные стопоры, которые будут удерживать гриф на любой выбранной вами высоте. В силовой раме вы сможете выполнять любые упражнения от приседаний до жимов лежа. Фактически, вы можете организовать любую тренировку без всякого дополнительного оборудования.

Приседания	3x8-12
Мертвые тяги	
с прямыми ногами	2x10-12
Подъемы на носки	3x15-20
Жимы лежа	2x8-12
Жимы на наклонной скамье	2x8-12
Подтягивания	2x8-12
Тяги штанги в наклоне	2x8-12
Жимы сидя	2x8-12
Тяги штанги к подбородку	2x8-12
Жимы лежа узким хватом	2x8-12
Сгибания рук со штангой	2x8-12
Кранчи	2 x максимум

Вас могут удивить тяги и сгибания рук в силовой раме. Зачем для них силовая рама? По одной простой причине – нагружать и разгружать гриф будет легче. Вы устанавливаете стопоры на уровне коленей так, чтобы диски от штанги не касались пола, и смена весов становится пустяковым делом.

Силовая рама позволяет вам выполнять частичные повторения, например, жимы лежа в верхней части амплитуды или частичные приседания. Установив нижние стопоры чуть ниже мертвой точки и выполняя тяжелые жимы лежа в верхней части амплитуды, вы на каждой тренировке опускаете стопоры на одно отверстие вниз. Поверьте, вы даже не заметите, как очень скоро начнете жать в полной амплитуде вес, который вам и не снился. При этом вам не нужна подстраховка.

Что должно быть в домашнем спортзале

Во-первых, необходимо оценить имеющееся в вашем распоряжении пространство. Если у вас свободная



комната, гараж или пристройка к дому, то все остальное зависит от ваших финансов. Набор оборудования может быть таким:

- Олимпийский набор весов
- Силовая рама с блоком, переключателем для подтягиваний и брусом для отжиманий
- Гантели со сменным весом
- Скамья с подвижной спинкой и устройством для выполнения сгибаний и разгибаний ног
- Дополнительные диски для штанги
- EZ-гриф
- Абдоминальная скамья

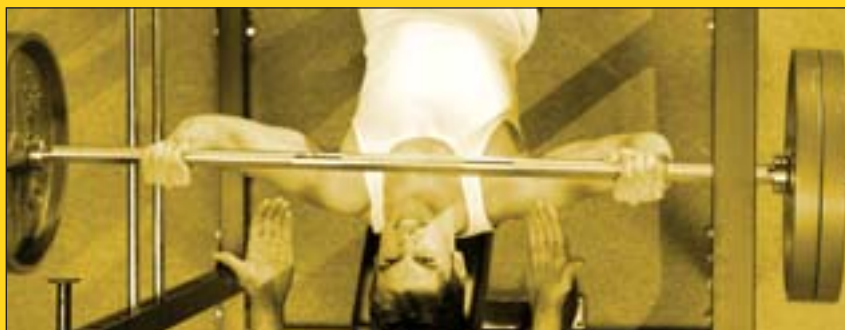
Абдоминальная скамья поможет вам нагружать середину корпуса в полной амплитуде, от полностью растянутой до сокращенной позиции, используя дополнительное сопротивление. Выполняя обычные кранчи, вы не обеспечиваете мышцам работу в растянутой позиции, когда спина в области поясницы слегка прогнута, а держать дополнительное отягощение за головой или на груди не очень удобно. И это не единственное преимущество: на ней вы сможете выполнять жимы на наклонной, сгибания рук на наклонной, подъемы рук для проработки задних дельтоидов и другие упраж-

нения. Конечно, для абдоминальной скамьи потребуется дополнительное пространство, но это того стоит, если вспомнить, насколько всегда популярен точеный пресс.

Если для домашнего спортзала вы можете отвести лишь угол или маленькую комнатку, то набор оборудования будет состоять из гантелей со сменным весом и скамьи с регулируемым углом наклона спинки. Тогда вы сможете тренировать все малые мышечные группы дома, а остальные оставить для зала. Конечно, дома вы не сможете действительно тяжело поработать в приседаниях с гантелями или жимах лежа, но, замедляя темп выполнения упражнений и используя односторонние упражнения, вы все же дадите быстросокращающимся волокнам вполне достаточную для роста нагрузку.

Если вы циклируете свои тренировки, например, 6-8 недель тренируетесь тяжело, а затем на неделю или две переходите на умеренные веса, то домашний зал будет вам как нельзя кстати. Занимаясь в нем эти недели, вы забудете о монотонности предыдущих тренировок в зале, а такие изменения вполне могут подстегнуть новый мышечный рост. Перейдя на этот период со штанги на гантели, у вас даже может возникнуть мышечная болезненность. Помните старое изречение: «Мы придерживаемся постоянства, но растем, благодаря изменениям». Именно поэтому тренировки в домашнем спортзале отлично вписываются в концепцию фазы умеренных нагрузок.

И еще один плюс. Если у вас есть даже простейший домашний спортзал, то ваша подруга или жена тоже может тренироваться в нем, что приведет к повышению тонуса ее мышц, улучшению фигуры и сексуальности. А когда женщина хорошо себя чувствует, приготовьтесь к более частым «свиданиям». **IM**



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина, полученного методом
микробиологического синтеза

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ





Необходимые

УГЛЕВОДЫ

Как углеводы связаны
с мышцами и здоровьем

Ори Хофмеклер (Ori Hofmekler)
Марк Зальцман (Mark Salzman)





Модель: Жерар Данте (Gerard Dante) / Невье (Nevy)

Традиционно считается, что организм использует углеводы только для получения энергии, но это не совсем так. Главные биологические функции углеводов намного сложнее, чем кажутся



на первый взгляд. Увлекаясь современными низкоуглеводными диетами, люди могут и не знать, что углеводы крайне важны для активации различных ростовых механизмов. Механизм фосфата пентозы играет немаловажную роль в производстве стероидных гормонов, регенерации тканей и их росте, а также в предотвращении различных заболеваний. Но самое главное, его функционирование напрямую зависит от потребления и использования диетарных углеводов.

Механизм фосфата пентозы

Механизм фосфата пентозы — это анаболический процесс, протекающий в основном в печени и использующий пентозу (пятиуглеродный

сахар), поступающий из глюкозы (шестиуглеродного сахара). Его главная функция — поставка рибоза-5 фосфата для синтеза ДНК, РНК и всех энергетических молекул, включая АТФ и NADPH, необходимых для различных метаболических функций, в том числе и роста. К тому же, этот механизм служит предшественником производства UDP посредством механизма глюкуроновой кислоты, что необходимо для общей детоксикации, транспорта стероидных гормонов, производства протеогликанов и гликопротеинов, а также для синтеза сфинголипидов (липидов, необходимых для защиты нервной системы).

Негативные последствия низкоуглеводных и низкокалорийных диет

Как уже отмечалось, механизм фосфата пентозы контролирует важные метаболические функции. Однако, когда организм особенно нуждается в энергии (например, в условиях низкокалорийной или низкоуглеводной диеты), механизм фосфата пентозы отключает свои главные функции и переходит исключительно на ее производство. Фактически, 30% оксидации глюкозы в печени может происходить посредством механизма фосфата пентозы. Энергия становится главным приоритетом для организма, поэтому все другие функции тормозятся.

Более того, поскольку синтез глюкозы из протеинов и жиров (процесс, известный как глюконеогенез) ограничен метаболическим процессом, происходящим в основном в печени, понятно, что строгие



низкоуглеводные диеты (с потреблением углеводов менее 100 грамм в день) могут подавить механизм фосфата пентозы из-за нехватки

глюкозы и повышенных потребностей в энергии, особенно у активных индивидуумов.

Кроме того, учтите, что механизм фосфата пентозы с возрастом ослабевает, чем можно объяснить снижение производства стероидных гормонов, потерю мышечной массы, снижение иммунитета и сокращение производства энергии. Более того, важно отметить, что для оптимального использования глюкозы и полной активации механизма фосфата пентозы необходима определенная чувствительность к инсулину.

Как видите, наш организм использует диетарные углеводы не только в целях получения энергии. Длительная нехватка калорий и углеводов может помочь вам избавиться от лишних жиров, но в перспективе способна нарушить критически важные метаболические процессы, необходимые для роста и рекуперации тканей, выведения токсинов и выработки энергии.



Как управлять углеводами

Бодибилдеры и другие атлеты никогда не должны забывать о важной роли утилизации углеводов для мышечного развития и повышения общей результативности. Тем не менее остается вопрос: *«Каким образом следует потреблять углеводы, чтобы извлечь из них максимальный эффект, избежав при этом изменений инсулинорезистентности или набора жира?»*



Вот несколько советов:

- Избегайте строгих, продолжительных низкокалорийных диет. Вам необходимо давать организму достаточно энергии для оптимального функционирования механизма фосфата пентозы, чтобы поддерживать синтез стероидных гормонов, активировать факторы роста и обеспечить общую детоксикацию.

- Не допускайте хронического дефицита углеводов, который возникает из-за строгих низкоуглеводных (менее 100 грамм углеводов в день) или вообще безуглеводных (кетогенных) диет. Недостаток углеводов может негативно повлиять на механизм фосфата пентозы и родственные ему функции, включая синтез ДНК, РНК и АТФ, необходимых для восстановления и роста, а также для производства протеогликанов. Так как протеогликаны отвечают за здоровье соединительных тканей, нормализацию клеточной коммуникации и когнитивную функцию, не удивительно, что, следуя низкоуглеводной диете, вы можете столкнуться с трудностями с ясностью мышления.

- Ограничьте прием углеводов одним блюдом в день, предпочтительно утром.

- Попробуйте чередовать низкоуглеводные и высокоуглеводные дни. Такая практика послужит высокоэффективной защитой от изменений инсулинорезистентности и набора жира, одновременно обеспечив максимальное использование углеводов для регенерации тканей и производства энергии. Например, вы можете один день потреблять много углеводов, следующие два дня мало углеводов и чуть больше жиров, потом один день питаться по умеренно углеводной диете, а затем устроить себе низкоуглеводный и высокопротеиновый день и т.д.

- Снизьте до минимума потребление простых углеводов и всегда выбирайте продукты, содержащие комплексные углеводы с низким





гликемическим индексом, а также обогащенные клетчаткой. Среди лучших источников углеводов бобы, корнеплоды, фрукты, ячмень, овсянка и коричневый рис. Цельные комплексные углеводы высвобождают глюкозу медленнее, чем простые, и этим обеспечивают лучшее усвоение глюкозы с меньшим риском изменений инсулинорезистентности и перепадов уровня сахара в крови.

- Не потребляйте отдельно углеводы с высоким гликемическим индексом, особенно зерновые и корнеплоды. Для снижения гликемического индекса комбинируйте их с протеином и жирами. Сами по себе такие углеводы способны вызвать всплеск инсулина, что отразится в понижении уровня сахара в крови с такими симптомами, как головокружение, утомление, раздражительность, головная боль и тяга к сладкому. Бодибилдеры и другие атлеты должны тщательно подходить к своему предтренировочному и восстановительному рациону, стараясь обеспечить преобладание протеина над углеводами.

- Не возбраняется потребление на голодный желудок таких низкогликемичных фруктов, как яблоки, ягоды или киви. Вы также можете добавить к ним немного свежевыжатого сока лайма или лимона. Кислота снижает уровень абсорбции углеводов. Клетчатка в свежих фруктах значительно тормозит влияние углеводов на уровень сахара в крови, и эффективно способствует общей детоксикации.

- Принимайте мультивитаминные и минеральные добавки, так же как и незаменимые жирные кислоты, чтобы повысить эффективность усвоения всех нутриентов. Нехватка даже одного из важных нутриентов может привести к метаболическим нарушениям и оказать негативное влияние на способности организма к переработке глюкозы и производству энергии. Особо отметим витамины группы В, которые являются предшественниками коэнзимов, необходимых для оптимального использования глюкозы и энергии. Антиоксиданты нужны для защиты тканей от воздействия свободных радикалов. Активным людям нутриенты и антиоксиданты требуются в повышенных количествах, так как вследствие своей активности они едят больше и, следовательно, производят больше свободных радикалов.

На самом деле углеводы - это обоюдоострый меч. Сегодня их потребление вызывает много споров, поэтому важно сформировать свой, непредвзятый взгляд на их свойства. Углеводы



служат важным источником глюкозы, клетчатки, минералов, различных масел и фитонутриентов. Они придают пище уникальный вкус, запах и аромат, являясь источником чистой и легко извлекаемой энергии. Чувства голода и насыщения определяются мощными нейропептидами, которые наряду с регуляцией циклов питания отвечают за секрецию гормонов, циклы сна и бодрствования, агрессию и расслабление, регенерацию тканей, общие энергозатраты и скорость сжигания жира.

Главное - руководствуйтесь своими инстинктами и здравым смыслом. Путем проб и ошибок вы рано или поздно выясните то количество углеводов, которое необходимо вашему организму. Использование старых, проверенных методов циклирования углеводной загрузки и разгрузки поможет вам периодически получать нужное количество углеводов без сопутствующих жировых отложений.



В отличие от утверждений многочисленных противников низкоуглеводных диет человеческий организм прекрасно запрограммирован на усвоение и использование углеводов. Поэтому хроническое недоедание или отказ от углеводов может быть воспринят им как посягательство на жизненно важные нужды. Когда вы идете против природы, организм защищается, и в попытках вернуть себе то, что у него отнимают, заставляют вас испытывать жуткий голод и непреодолимую тягу к сладкому, что приводит к периодическим перееданиям углеводов и нежелательному отложению жира.

*Примечание редакции: Люди, страдающие от диабетов и других заболеваний, связанных с кровяным сахаром, должны проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем вносить любые изменения в свою диету. **IM***

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



JOINT FORMULA

Натуральная формула для здоровья
кожи, ногтей, волос, суставов, и связок

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

Необходимые добавки
для здоровья суставов



ИЛЬЯ ВАРОВ

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



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ИКРЫ

КАК ЗАСТАВИТЬ ИХ РАСТИ?

Грэг Зулак (Greg Zulak)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Этот вопрос волнует почти каждого бодибилдера со времен расцвета культуризма в 30-х годах прошлого столетия: если другие мышцы достаточно легко откликаются на регулярный тренинг, почему икры так трудно построить, даже при высокоинтенсивных тренировках? Вроде бы все мышцы принадлежат одному и тому же организму, так почему же одни растут быстро, а другие медленно?

Конечно, генетика определяет некие границы, до которых вы сможете развить свои икры. Если у вас короткие и высокие икры, так называемые спринтерские, особенно часто встречающиеся у черных бодибилдеров (например, у Робби Робинсона или Тони Пирсона), в которых не так много подверженных росту волокон, то никакой тренинг в мире не даст вам длинных, низких, мясистых, граненых икр, таких как у Дориана Йейтса, Майка Матараццо и Роджера Стюарта. Икры больше, чем какая-либо другая часть тела, подвластны генетике и больше всех сопротивляются тяжелому тренингу.





Дон Росс был совершенно прав, когда сказал, что икры на самом деле нужно было назвать мулами за их упрямое сопротивление росту. Это именно та мышечная группа, которая, как и красивое лицо, или есть, или нет. В любом случае с трудностями в развитии этого региона сталкиваются очень многие атлеты.

Еще один неподвластный вам генетический фактор – это величина суставов. Если ваши колени и лодыжки слишком толстые, то икры не будут выглядеть так же, как у обладателей тонких суставов.

Но самое обидное, что люди с великолепными икрами, зачастую тренируют их очень мало или не тренируют вообще. Мы все знаем таких везучиков. Майк Матаратто обладатель самых великолепных икр в нашем спорте, говорит, что икры его отца были еще больше, а он никогда не тренировался.

Как-то в конце 80-х, когда я был издателем Musclemag International, я поехал в Нью-Йорк, чтобы освещать «Мисс Олимпия». Хотя Джульетт Бергман (Juliette Bergmann) не выиграла шоу (победу одержала несравненная Кори

Эверсон), она все же поразила публику своими великолепными пропорциями и формой. Ее коронной позой была пятки вместе, руки перед собой в позе «широчайшие спины сзади». Так она демонстрировала великолепную линию бедер и узкую талию. Я прикинул, что объем ее бедер составляет 60-63см. Икры Джульетты выглядели просто фантастично – прекрасные, граненые, с такой низкой точкой крепления, что казалось, как будто они начинаются прямо от лодыжек. Они выглядели очень большими, наверное, около 43см!

Представляете мое изумление, когда на следующий день, замеряя Джульетту, я выяснил, что объем ее бедер всего лишь 53см (!), точно столько же, сколько и талии. (Сколько бодибилдеров вы знаете, которые могут похвастаться одинаковыми размерами талии и бедер?) А знаете, на сколько потянули эти футбольные мячи, выдающие себя за икры? Всего лишь 35см! Да-да, всего лишь 35см! Еще одно доказательство иллю-

Джульетт Бергман



зорности того, что мы видим на культуристической сцене, когда люди выходят в великолепной форме и предстают перед нами под специальным освещением, к тому же, имея маленькие суставы и длинные, полные мышечные брюшки, как у Джульетты.

Но самый большой шок я испытал после того, как попросил Джульетту выполнить несколько подъемов на носки стоя в тренажере, чтобы Стив Дуглас смог сделать несколько фотографий работающих мышц. Джульетта задумчиво и нерешительно подошла к тренажеру, посмотрела на него, а затем спросила: «А как им пользоваться?»

Мы со Стивом застыли в изумлении. Нам пришлось показать ей, как выполняется это упражнение для икр. Потом она призналась, что за всю свою карьеру ни разу не тренировала икры. Представляете? Лучшие икры «Олимпиады» ни разу не выполнили ни одного повторения ни в одном упражнении для них!

Теперь все аргументы против того, что генетика не определяет форму и развитие, и ее возможно преодолеть, кажутся нам смешными. Расскажите об этом бодибилдеру, который вымучивает 20 высокоповторных сетов в подъемах на носки 2-3 раза в неделю уже несколько лет, а его икры по-прежнему даже отдаленно не напоминают потрясающие икры Джульетты.

Если говорить о недостатке развития икр, то я разделяю бодибилдеров на три категории:

1. Те, кто не уделял особого внимания этой группе мышц;
2. Те, у кого есть все возможности для их развития, но они тренируют их неправильно;
3. Те, у кого действительно нет генетических возможностей получить хорошие икры, как бы они их не тренировали.

У третьих, как правило, просто недостаточно мышечных клеток в этом регионе, чтобы построить большие, мясистые икры, а места крепления икр находятся слишком высоко. Чаще всего такие люди относятся к эктоморфам — это худые ребята с длинными конечностями. Все, что они могут делать, это тяжело, регулярно и правильно тренироваться, пытаться реализовать тот потенциал, который у них есть. Они не смогут построить икры Мистера Олимпия, как и 50-сантиметровые руки, но улучшить свою форму им вполне под силу. Кто может сказать, насколько

вырастут ваши икры, как не вы сами, пока не попробуете?

Арнольд Шварценеггер относился к первому типу. Он тренировал икры, но не особо, и уж, конечно, не так, как мышцы верха тела. Для него икры были малой мышечной группой. Когда он первый раз приехал в Америку, он уже был Мистером Вселенная по версии NABBA, но его икры отставали от других мышц, особенно грудных и бицепсов. Приглашение Рега Парка, трехкратного Мистера Вселенная и кумира Арнольда, приехать к нему в Южную Америку потренироваться вместе навсегда изменило отношение Арнольда к тренингу икр.

На первых совместных тренировках Арнольд поднимал в тренажере для икр около 150кг, Рэг же работал с 400кг! В то время икры Парка были намного больше, чем у Арнольда, и Арнольд сразу же оценил ситуацию. Он начал повышать веса и тренировать икры интенсивнее. К тому же, он увеличил объемы тренировок и приравнивал икры к другим, большим мышечным группам.

Вернувшись в Gold's Gym в Венеции, Калифорния, Арнольд решил специализироваться на икрах. Он твердо решил привести их размеры и форму в соответствие с другими частями тела. Он даже пошел дальше, отрезав брючины до колен, чтобы икры постоянно были на виду и напоминали ему о необходимости работы над ними, если он хочет стать Мистером Олимпия. Уже через несколько месяцев Арнольд выполнял подъемы на носки стоя с 500кг и подъемы на носки стоя в наклоне с тремя ребятами на спине. Его икры быстро добавили себе 5 сантиметров, и стали одними из лучших в истории бодибилдинга.

Несмотря ни на какую генетику, для вас еще не все потеряно. Если у вас слабые икры, то самое худшее, что вы можете сделать, это отказаться от попыток их улучшить. Любые икры, будь они короткими или тонкими, можно значительно усовершенствовать упорным и правильным тренингом. Может так получиться, что вы обнаружите в себе генетическую одаренность, построив такие же икры, как у Дориана Йейтса.

Если не брать в расчет генетику, проблемы с вашими икрами могут заключаться в плохой иннервации в этом регионе — неспособности по-настоящему чувствовать работу этих мышц во время



Модель: Дерик Фарнворт (Derek Farnworth)

тренировки и добиваться жжения, утомления и накачки. Другими словами, вам не хватает налаженной связи между мозгом и икрами, что не позволяет вам реально ощущать их работу во время тренировки. К тому же, вы, вероятно, не можете сокращать их достаточно интенсивно в условиях значительной нагрузки. Чтобы развить икры, вам необходимо научиться чувствовать мышечные сокращения, которые должны приводить к утомлению, жуткому жжению в результате накопления побочных продуктов и рвущей кожу накачке из-за усиленного притока крови.

Каждый, знакомый с моими статьями, знает, что я большой поклонник кровяного принципа, который говорит о существовании прямой связи между накачкой и мышечным ростом. Мышцы, которые откликаются на тренинг лучше, лучше и растут, а те, которые не могут получить накачку, как правило, отстают в развитии или не растут вообще.

С другой стороны, если вы научите мышцы откликаться лучше, путем увеличения притока к ним крови, раз-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

вития вен, артерий и капиллярной системы, а также увеличения количества красных кровяных клеток (то, что Джон Парилло называет «сердечно-сосудистой плотностью»), тогда со временем они начнут расти лучше. Чем больше крови вы сможете накачивать в мышцы, тем лучше.

Итак, главной целью ваших тренировок икр должно стать увеличение притока крови к икрам. Вы можете достичь этого путем выполнения высокоповторных сетов – 50-100 повторений в подходе – после нескольких тяжелых сетов в низких повторениях, скажем, 10-15 в подходе. То есть, это тяжелый/легкий вариант. Кроме того, вы можете применять сет со сбрасыванием веса, суперсеты и три-сеты.

Даже начинающему полезно включить в свою программу сет со сбрасыванием веса в подъемах на носки. Например, выполните сет из 15 повторений до отказа, уменьшите вес наполовину и снова выполните максимальное количество повторений до нового мышечного отказа. Если вы работаете по-настоящему тяжело, то одного сбрасывания веса будет вполне достаточно. Конечно, более опытные бодибилдеры могут сбросить вес и три, и четыре раза, стремясь к общему числу повторений в районе 60-100.

Если забыть о кровяном принципе, то зачем нужно столько повторений? Матушка Природа сконструировала икры так, чтобы утомить их было очень трудно, ведь они много работают в повседневной жизни. Мы ходим с их помощью целыми днями, мы танцуем и прыгаем, в общем, делаем множество движений, которые были бы невозможны без помощи икр. Представьте, если бы ваши икры начинали гореть и уставать уже через 15 метров ходьбы? Вам пришлось бы все время останавливаться и отдыхать. Смешно, правда? Человечество в таком случае вымерло бы уже миллионы лет назад, потому что ни один его представитель не смог бы убежать от хищного зверя.

Именно поэтому икры реагируют исключительно на высокоинтенсивный тренинг. Чтобы перегрузить их, требуется значительное количество повторений, постоянное наращивание сопротивления и растущая интенсивность. Создайте икрам такие условия, и вы встанете на прямой путь их роста.

Есть еще два важных момента в тренировке икр: максимально полная





амплитуда и растяжка. Можно говорить даже о супермаксимальной амплитуде. На своем веку я видел много бодибилдеров, выполняющих в упражнениях на икры короткие, с отбивом, частичные повторения, которые совершенно не растягивают икры и не прорабатывают их в достаточной степени. Амплитуда движений слишком маленькая. Вы можете выиграть от коротких, с непрерывной нагрузкой движений в работе на другие мышцы – грудные или дельтоиды, но икры от такой нагрузки не вырастут. По-видимому, это из-за всех тех коротких, частичных движений, которые они выполняют во время ходьбы и бега. Выполняя подъемы на носки стоя, сидя или в наклоне, вы должны намеренно использовать всю мощность икр, чтобы максимально подтянуться вверх и задержаться там на два счета, добиваясь их максимального сокращения. В конце подхода можно выполнить несколько коротких, частичных повторений, чтобы продлить нагрузку и увеличить интенсивность, но в большем количестве ваших повторений амплитуда должна быть максимальной. Других путей нет.

Многие бодибилдеры ошибаются, выполняя короткие, с отбивом, повторения. Чувствуя, как болят и горят икры, они думают, что нагружают их тяжело, а потом не могут понять, почему же они не растут. Обычно боль и жжение в мышцах говорит о том, что их тренировали правильно и хорошо перегрузили, но с икрами это совсем не так. Короткие повторения в подъемах на носки заставляют бодибилдеров относить себя к третьему типу (плохая генетика), хотя на самом



Еще один неподвластный вам генетический фактор – это величина суставов. Если ваши колени и лодыжки слишком толстые, то икры не будут выглядеть так же, как у обладателей тонких суставов

деле они принадлежат ко второму типу – к тем, кто неправильно тренирует икры.

Боб Кеннеди (Bob Kennedy) однажды рассказал мне историю о своем деловом обеде с Арнольдом Шварценнегером. Боб любезно согласился взять с собой одного юного бодибилдера, боготворившего Арнольда и горевшего желанием встретиться с ним лично. За обедом юноша взахлеб рассказывал о своих тренировках икр и чудовищном жжении, которого он добивается определенной манерой выполнения упражнений. «Вы бы попробовали, – убеждал он Арнольда, – жжение адское». Арнольд отреагировал как всегда, когда люди пытались поразить его своими тренировочными знаниями – с холодностью Терминатора. Он посмотрел парню прямо в глаза и сказал: «Я мог бы подставить спичку под вашу икру, жжение было бы адским, но это вовсе не означало бы, что она выросла».

Резко, но это была правда. Вы можете вскочить на тренажер для икр, попрыгать на нем минуты две и получить ужасающее мышечное жжение, но потом не вырасти ни на сантиметр. Тренинг икр – это настоящий парадокс. Чтобы тренировать их правильно, вы должны работать в максимальной амплитуде, но если вы снизите вес, чтобы ее достичь, то не сможете достаточно перегрузить икры для последующей ростовой адаптации. Из-за того, что икры состоят, в основном, из трудно утомляемых, медленносокращающихся волокон и требуют высокого числа повторений для своего утомления, вы встаете перед другой проблемой: каким образом использовать достаточные веса для стимулирования глубоко залегающих волокон икроножных мышц, чтобы заставить их расти.

Если вы начнете работать слишком тяжело, то не сможете выполнить требуемого для икр количества повторений. Так как же работать и тяжело, и в полной амплитуде? Нужно на одной тренировке соединять и высокие, и низкие повторения, постоянно стремясь к увеличению рабочих весов, и использовать различные высокоинтенсивные техники, такие как форсированные повторения, сеты со сбрасыванием веса, суперсеты и три-сеты.

Важно тяжело работать в базовых упражнениях для икр, например, таких как, подъемы на носки стоя. В этом упражнении шестикратный Мистер Олимпия Дориан Йейтс использо-



вал до 700кг в нескольких сетах из 10 повторений, и, ребята, разве это не заметно по его икрам? Однако не каждому дано развить мощные икры только при помощи тренировок в низких повторениях — это удел генетической элиты. Большинству потребуются высокоповторные сетов для предельного утомления икр. Это сетов в 50-100 повторений, сетов со сбрасыванием веса и три-сетов. Представляете, какая это будет боль?

Давайте на минутку вернемся к просто тяжелому тренингу икр. Один из способов комбинации по-настоящему тяжелых весов и высокого числа повторений — это применение техники отдых/пауза. Установите на тренажере для икр вес, который позволит вам выполнить не более 3-4 повторений, и выполните максимальное число глубоких, полноамплитудных повторений. Негатив выполняйте очень медленно и подконтрольно, а позитив во взрывной манере. Достигнув отказа, согните колени и остановитесь примерно на 10 секунд, а затем возобновите повторе-



Модель: Дерик Фарнцворт (Derek Farnsworth)



ния. Выполните три раунда в стиле отдых/пауза, стремясь к общему числу повторений в диапазоне 10, если не больше (это примерно 3-4 повторения на одну паузу).

Ваша цель — за несколько недель дойти до 15 повторений с тем весом, с которым изначально вы едва выполняли 10. Скажем, в каждом раунде вы уже сможете выполнять по 5 повторений. Достигнув этого показателя, вы слегка увеличиваете вес и снова начинаете с 3 повторений в каждом раунде, в общем, стремясь к 10 в сете.

Еще раз подчеркиваю важность полной амплитуды и максимальной растяжки в нижней позиции. Бо Ко, бывало, по 15 минут растягивал свои икры перед тренировкой. Он опускался в растянутую позицию подъемов на носок одной ноги стоя и задерживался в ней на несколько минут. Попробуйте и почувствуйте, какое это дает жжение. Запомните один из фундаментальных постулатов тренинга: чем значительнее растяжка в нижней точке упражнения, тем выше потенциал сокращения мышц в верхней позиции. Чем сильнее вы растяните свои икры, максимально опустившись вниз, тем более интенсивного сокращения добьетесь в верхней точке.

Насчет тренировочной программы, так я предпочитаю программу Джона Парилло. Вы отдельно нагружаете камбаловидные мышцы в первый день, а на второй прорабатываете икроножные. Третий день вы отдыхаете и на следующий повторяете цикл.

В тренировке икр очень важны детали, например, тип используемого блока, упражнения, количество сетов и повторений, хотя максимальная растяжка в нижней точке и максимальное сокращение в верхней остаются самым важным моментом. Выполняя повторения, вы должны говорить себе «ниже, ниже, ниже» во время опускания и «выше, выше, выше» во время подъема.

С самого начала сета нужно держать ноги почти выпрямленными в коленях. Носки должны находиться на расстоянии 30-40см друг от друга, а пятки на 10-15см. Более того, при подъеме вы должны стараться перенести тяжесть тела на большие пальцы ног. В верхней точке, фактически, вес тела должен поддерживаться основаниями трех первых пальцев. Быстро поднимитесь, задержитесь в верхней точке на пару секунд, а потом медленно опускайте пятки все ниже и ни-

же насколько сможете. При этом вы должны чувствовать значительную растяжку икроножных мышц.

Немаловажен и тип используемого блока. На многих тренажерах подставки под ноги расположены не очень высоко над полом, чтобы позволить вам в достаточной степени растянуть икры. Некоторые блоки вообще больше напоминают орудие пытки, чем оборудование для тренировок. Двукратный Мистер Олимпия Лэрри Скотт утверждает, что правильный блок должен быть около 15см в высоту и иметь резиновую поверхность для защиты стоп. Согласно Лэрри, гораздо эффективнее выполнять подъемы на носки на босу ногу — это позволит расширить амплитуду движения. Попробуйте, это действительно дельный совет. Помните, чем больше амплитуда в упражнениях для икр, тем лучше. Конечно, если блок вашего тренажера сделан из гофрированной стали и доставляет больше неудобств, чем реально тренирует икры, то работать без обуви на нем будет невозможно.

Советы по тренировке икр

Предупреждение. Отведите несколько минут на то, что делал Бо Ко — растяните икры, выполняя подъемы на носок одной ноги с 30-секундной паузой в нижней точке. Со временем можете увеличить время растяжки до одной минуты. Это только положительно скажется на росте икр.

Вы можете растягиваться и после каждого сета, помогая организму удалять побочные продукты только что проделанной работы и уменьшая мышечное жжение.

Подъемы на носки стоя. Это один из лучших строителей массы икроножной мышцы — двуглавой мышцы верхней части икры. Встаньте на блок, носки поставьте на расстоянии 30-40см друг от друга, пятки на 10-15см. Выпрямите ноги в коленях и мысленно представьте, что вы собираетесь сделать: чтобы растянуть икры, вы должны опуститься глубоко вниз и взрывно подняться вверх, переноса вес тела на большие пальцы ног. Затем опуститесь, поднимитесь, задержавшись в верхней точке на два счета, и снова опуститесь.

Выполните два-три сета из 10 повторений в стиле отдых/пауза, а затем сделайте еще несколько сетов из 20-25 повторений. Чтобы выпол-

Икры на самом деле нужно было назвать мулами за их упрямое сопротивление росту. Это именно та мышечная группа, которая, как и красивое лицо, или есть, или нет



нить больше повторений, можете несколько раз снизить вес, если это необходимо.

Подъемы на носки стоя в наклоне. Это фантастическое упражнение для развития икр, у Лэрри Скотта оно стояло на первом месте по эффективности. Почему? Потому что, стоя в наклоне, вы уже растягиваете бицепсы бедер и вместе с ними икроножные мышцы еще до того, как начинаете выполнять собственно подъемы на носки. Во время опускания вниз икроножные мышцы еще больше растягиваются, что позволяет вам достичь более мощного их сокращения в верхней точке. Вот, что говорит сам Лэрри Скотт:

«Посмотрите, что происходит во время выполнения этого упражнения. Заметьте, как икроножные мышцы натягиваются над мышечком (наростом) бедренной кости. Бицепсы ног в свою очередь натягивают икроножные мышцы, чего не происходит, если вы стоите прямо. В последнем случае просто не достигается такой предварительной растяжки».

Подъемы на носки стоя в наклоне также можно выполнять на босу ногу для расширения амплитуды движения. К тому же, без обуви вам легче будет подняться на носки, как и опуститься в нижнюю точку, потому что вы сможете пальцами ног, как бы зацепиться за блок. «В дополнение к предварительной растяжке



вы активируете целый ряд мышц голени, которые до этого почти ничего не делали, - говорит Лэрри Скотт. - Но будьте осторожны: как бы тяжело вы не нагружали икры раньше, начинайте в этом упражнении умеренно, иначе ваши икры будут стонать несколько дней. Вам даже трудно будет ходить».

Убедитесь, что тренировочный напарник сидит у вас над бедрами, а не на пояснице. Я рекомендую четыре сета из 20-25 повторений.

Подъемы на носки сидя. Это упражнение традиционно считается строителем камбаловидных мышц, играющих вспомогательную роль и располагающихся под икроножными. Их довольно трудно утомить, поэтому Джон Парилло рекомендует 100 повторений в сете, фактически четыре сета из 100 повторений.

Как всегда, стремитесь к наибольшей амплитуде движений, следя за тем, чтобы пятки опускались как можно ниже в негативной фазе и поднимались максимально высоко в позитивной.

Один из способов комбинации по-настоящему тяжелых весов и высокого числа повторений – это применение техники отдых/пауза

Парилло может рекомендовать четыре сета из 100 повторений, но если вы еще не работали в таких объемах, такая тренировка может стать убийственной даже с очень легкими весами. Я советую выполнить два-три сета из 25-50 повторений, а со временем добраться до 100. Но предупреждаю - это будет очень и очень болезненно!

Подъемы на носки в приседе. Это единственное упражнение, которое заставляет икроножные и камбаловидные мышцы сокращаться вместе.



Глубоко присядьте, держа стопы вместе под ягодицами, а затем поднимитесь на носки как можно выше. В верхней точке пятки должны упереться в ягодицы. Теперь медленно опуститесь на полную стопу. Для удержания равновесия возьмитесь за неподвижную опору. Это упражнение можно выполнять как на блоке, так и без него – в обоих случаях оно будет убийственным. Приготовьтесь к интенсивному мышечному жжению.

Парилло рекомендует четыре сета из 50 повторений без дополнительного отягощения, я же посоветую для начала сделать два-три сета с максимальным для вас числом повторений. Запишите эту цифру и на следующей тренировке попытайтесь выполнить пару дополнительных повторений. Продолжайте в том же духе и вскоре вы обнаружите, что дошли до 50 повторений или даже больше.

В заключение напомним, что ни одна тренировочная программа не может быть эффективной вечно. Вы должны регулярно менять упражнения или хотя бы их порядок, а также количество сетов и повторений. **IM**

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Построение ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФИГУРЫ

Часть 12

Гигантская серия

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В прошлый раз мы говорили о сплит-программах, и если вы попробовали применить одну из них, то, наверняка, обнаружили целый ряд преимуществ для мышечного роста. Однако, чтобы мышцы продолжали расти, вы должны постоянно их стимулировать. Другими словами, вы должны предъявить центральной нервной системе причины, по которым она должна продолжить наращивание мышечной массы. И тут есть только один путь – увеличение интенсивности ваших тренировок и нагрузки, к которой организм еще не адаптировался. Вы можете добиться этого, продвигаясь за точку мышечного отказа при помощи форсированных повторений, негативов и/или сетов со сбрасыванием веса. Также вы можете изменить свои тренировки, выполняя больше сетов за меньшее время, например, суперсеты, три-сеты и гигантские серии. Еще вы можете специализироваться на отстающих регионах, изменить упражнения или их очередность на тренировках.

Это называется «шокированием» мышц, и любой из вышеперечисленных методов сделает свою работу.





В этом месяце мы будем шокировать мышцы три-сетами и гигантскими сериями.

Что такое гигантская серия? Гигантская серия – это то же самое, что суперсет, только в ней не два упражнения, а четыре-шесть, выполняемых без перерыва

Подъемы на носки



Экстензии ног



Сгибания ног



Приседания



В этом месяце мы будем шокировать мышцы три-сетами и гигантскими сериями. Что такое гигантская серия? Уверю вас, ничего легкого в ней нет. Гигантская серия – это то же самое, что суперсет, только в ней не два упражнения, а четыре-шесть, выполняемых без перерыва. Три-сет – это суперсет, включающий три упражнения.

В обоих случаях вы используете разные упражнения на одну и ту же часть тела. Например, чтобы выполнить гигантскую серию для бицепсов, мы можем выбрать четыре упражнения – сгибания рук со штангой на скамье Скотта, сгибания рук со штангой стоя, сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье и сгибания рук на низком блоке. Выполните 12 повторений в первом сете сгибаний рук на скамье Скотта и сразу же приступайте к сгибаниям рук со штангой. Сделав 12 повторений, возьмите пару гантелей и выполните 12 повторений сгибаний рук на наклонной скамье. Без перерыва переходите к завершающему упражнению гигантской серии – сгибаниям рук на низком блоке, 12 повторений.

Гигантская серия – это довольно сложно. Часто одного подобного подхода вполне хватает для стимуляции определенной мышечной группы. Однако вам следует быть осторожными. Даже при специализации на отстающий регион, вы не должны выполнять более пяти гигантских серий, иначе риск перетренированности значительно возрастает. Кроме того, я не рекомендую пять гигантских серий из четырех упражнений каждая: двух будет вполне достаточно.

Если вы не хотите вместо роста обеспечить своим мышцам катаболизм, тогда нужно выполнять минимум гигантских серий, способных дать желаемый эффект. В большинстве случаев это одна гигантская серия или три-сет. Помните, что бодибилдеры, выполняющие огромные объемы работы, поддерживают себя более чем адекватными дозами анаболических стероидов, ускоряющих восстановление и рост.

Фактически, гигантская серия – это набор сетов со сбрасыванием веса. В нашем примере для бицепсов, если вы достигли отказа в первом упражнении, то все остальные будут сетами со сбрасыванием веса или самостоятельными форсированными повторениями. Но давайте перейдем к тренингу.

Подъемы рук с гантелями



Разведения рук с гантелями



Жим лежа



В этом месяце вы тренируетесь по трехдневному сплиту, стимулируя каждую часть тела раз в неделю. Вы выполняете гигантские серии не более чем на две части тела на одной тренировке, чтобы не перегрузить центральную нервную систему. Тренировки в понедельник, среду и пятницу, в выходные дни отдых.

Понедельник: ноги и плечи

Гигантская серия для ног

Подъемы на носки	1x20
Сгибания ног	1x15
Экстензии ног	1x15
Приседания	1x15

После одной гигантской серии из четырех упражнений, отдохните 3-4 минуты и переходите к тренировке плеч.

Гигантская серия для плеч

Подъемы рук с гантелями в стороны сидя	1x12
Жимы из-за головы сидя	1x12
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x12
Шраги с гантелями	1x12

Опять же выполняете все четыре упражнения без перерыва между ними. Вот и вся тренировка понедельника.

Среда: грудь и трицепсы

Три-сет для груди

Жимы гантелей на наклонной скамье	1x10
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x12
Жимы лежа	1x12

После такого три-сета грудные мышцы должны надуться, как дирижабли. Помните о необходимости выполнять все упражнения медленно и плавно, без внезапных толчков. Ведь это не тяжелая атлетика, это бодибилдинг, а значит, вы должны быть уверены, что всю работу сделали именно мышцы, а не инерция. После короткого отдыха приступайте к тренировке трицепсов. Она будет убийственной и наверняка добавит вашим рукам пару сантиметров!

Если вы не хотите вместо роста обеспечить своим мышцам катаболизм, тогда нужно выполнять минимум гигантских серий, способных дать желаемый эффект. В большинстве случаев это одна гигантская серия или три-сет

Три-сет для трицепсов

Экстензии рук из-за головы	1x12
Жимы вниз на высоком блоке	1x12
Экстензии рук с гантелями лежа	1x12

В каждом упражнении выполняйте не менее 12 повторений, но без нарушения техники. Если вы не осилили 12 повторений в одном из упражнений, на следующей тренировке снизьте рабочий вес.

Пятница: спина и бицепсы

Три-сет для спины

Пуловеры с прямыми руками	1x12
Тяги вниз обратным хватом	1x12
Тяги штанги в наклоне	1x12

После второго упражнения вы будете усиленно дышать, тем не менее тут же приступайте к третьему упражнению, прежде чем отдохнуть 1-2 минуты. Теперь переходите к всеобщим любимцам – бицепсам.

Гигантская серия для бицепсов

Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	1x12
Сгибания рук со штангой	1x12
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	1x12
Сгибания рук со штангой хватом сверху на скамье Скотта	1x12

После такой гигантской серии ваши бицепсы должны напоминать баскетбольные мячи, а впереди вас ждут два дня отдыха.

Во время выполнения гигантской серии очень важно переходить от одного упражнения к другому без всякого перерыва. Контролируйте упражнение по всей амплитуде. Медленно, обдуманно поднимайте отягощение, полностью сокращая целевые мышечные группы, и вы почувствуете болезненные последствия накопления в них молочной кислоты. Поднимайте отягощение за 3-4 секунды, задерживайтесь в сокращенной позиции на 1-2 секунды, а затем медленно, за 3-4 секунды, возвращайтесь в стартовую позицию. При достаточном весе вы почувствуете затруднения уже на 8-м повторении, но нужно сделать все 12. Это обеспечит стопроцентную мышечную накачку и последующий рост. Если вы почувствовали, что задыхаетесь, не пересиливайте себя ради того, чтобы уложиться в поставленные временные рамки, лучше подышите секунд 15 для восстановления дыхания и продолжите работу. Это необходимо для того, чтобы именно мышцы, а не сердечно-сосудистая система, получили максимальную стимуляцию.

Трехдневная программа работает только в том случае, если вы следуете принципам высокоинтенсивного тренинга, то есть тренируетесь коротко (не более 30 минут) и не часто.

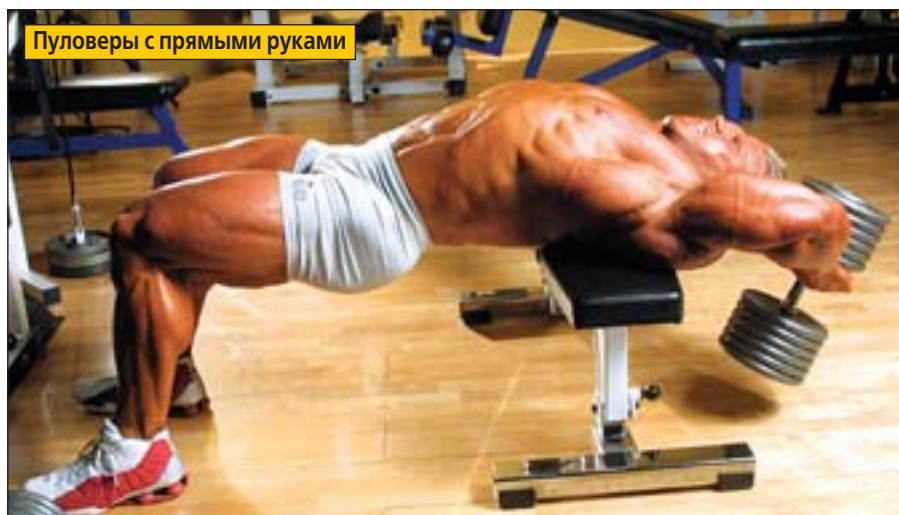
Поэкспериментируйте с предложенной программой и зафиксируйте результаты, потому что в следующий раз я предложу вам новый метод, по сравнению с которым наша сегодняшняя программа покажется вам дружеским чаепитием. **IM**



Тяги вниз обратным хватом



Тяги штанги

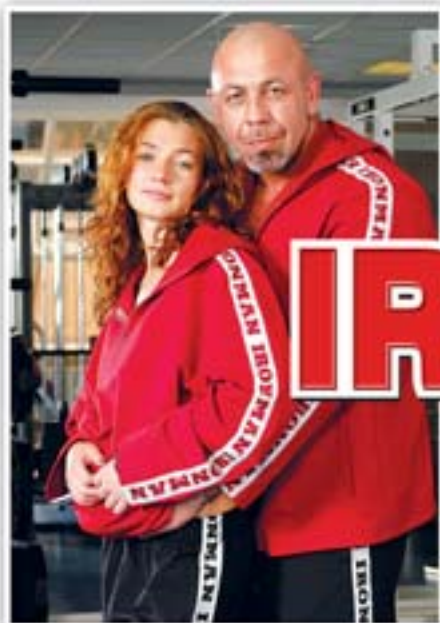


Пуловеры с прямыми руками

НОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ОДЕЖДЫ

IRONMAN

ЗИМА
2008



розничные продажи:

М. УЛИЦА 1905 ГОДА
ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495) 205-6979

М. САВЕЛОВСКАЯ
ул. Бутырская дом 6 строение 3/8
тел.: 782-5845

М. КУНЦЕВСКАЯ или М. КИЕВСКАЯ
Сколковское шоссе, дом 31, 2 й этаж,
павильон № 33 в специализированном спортивном
торговом центре СПОРТ ХИТ
тел.: (495) 447-4474, доб.20-24
тел.: (495) 933-8663, доб.20-24

новый магазин
М. Академическая
ул. Дм. Ульянова, дом 28
тел: (495) 124-9054

оптовые продажи: тел/факс. (495) 510-1795

www.sportservice.ru

Heavy Duty



Высокоинтенсивный тренинг Вопросы и ответы

Джон Литтл (John Little)

Джон Литтл, соавтор последней книги Майка Ментзера High Intensity Training the Mike Mentzer Way, отвечает на ваши вопросы.

Ментзер и тренажеры

Вопрос: Кто-то сказал мне, что Майк Ментзер был первым, кто использовал электрические мышечные стимуляторы при подготовке к победному для него турниру «Мистер Америка» в 1976 году. Это правда?

Ответ: Правда, и это произошло еще за много лет до того, как о них стало известно широкой публике. Майк Ментзер снова опередил свое время. После совместных тренировок с Кейси Ваятором и сотрудничества с изобретателем тренажеров «Наutilus» Артуром Джоунзом Майк начал совместную работу с Джоном Зиглером (John Ziegler), врачом из Вашингтона, широко известным в кругах силового спорта.



Зиглер был врачом американской олимпийской тяжелоатлетической сборной, а также сотрудничал со многими известными тяжелоатлетами и бодибилдерами, например, с Биллом Марчем (Bill March) и Верном Уивером (Vern Weaver), и в некоем роде был основоположником спортивной медицины. Он даже приложил руку к разработке анаболического стероида Дианабола. Имя Зиглера часто связывают с появлением анаболических стероидов в американской спортивной науке – весьма далекое от истины утверждение.

«Что особенно было интересно у Зиглера, - писал Ментзер в High Intensity Training, - так это его знаменитые «электрические мышечные стимуляторы». При помощи одного инженера он разработал устройство, способное сокращать любую скелетную мышцу в различной степени, включая и максимальное сокращение, когда сокращалось каждое волокно данной мышцы. Федеральная Комиссия по Торговле протестировала устройство Зиглера и объявило его безопасным, придя к заключению, что работать оно не может. Однако оно работало, в чем мы сами убедились вместе с моим братом на собственном опыте и в ходе использования стимулятора для реабилитации травмированных атлетов или тех, кто потерял подвижность какой-либо конечности».

Роджер Швэб (Roger Schwab), нынешний владелец Mainline Health and Fitness Center в Пенсильвании, был другом Майка и решил опробовать эффекты стимулятора на себе.

«Майк заинтриговал меня рассказами об этом устройстве, - вспоминает Швэб. - Машинка была великолепной – вы могли закрепить ее на любой части тела! Она заставляла мышцы сокращаться иногда довольно интенсивно. Мы закрепили стимуляторы на икрах, прессе, груди, дельтоидах и руках. Я чувствовал, что мышцы устают, хотя я и не поднимал веса. После сеанса вы чувствовали себя так, как будто только что закончили тренировку. Интенсивность не нарастала – простая последовательность сокращений и расслаблений мышц. В этом был весь Майк – он постоянно искал новые пути построения мышечной массы».



Характер Майка Ментзера

Вопрос: Недавно на одном из форумов в Интернете я прочитал, что в своей жизни Майк сталкивался со множеством проблем. Некоторые считают, что это сказалось на его характере. Вы хорошо знали Майка. Что Вы думаете по этому поводу?

Ответ: Я не встречал в жизни человека, который бы так серьезно относился к вопросам характера, как Майк Ментзер. Конечно, на его долю выпало немало эмоциональных и финансовых трудностей, но Майк становился только сильнее. После одного из самых тяжелых периодов в своей жизни, в конце 80-х годов, он развил науку тренинга с

отягощениями, разработав теперь уже ставшую классикой систему высокоинтенсивного тренинга. Затем он написал Heavy Duty 2, Muscle in Minutes и High Intensity Training the Mike Mentzer Way. Кроме того, он помог многим в трудных ситуациях и даже, может быть, спас несколько жизней.

Однажды Майк тренировался в Gold's Gym в Венеции, Калифорния, выполняя экстензии ног в тренажере «Наутилус» рядом с парнем, делавшим жимы ногами лежа. Закончив сет, парень лег на скамью и пожаловался на боль в сердце. Майк немедленно бросился на помощь. У парня кружилась голова,

перед глазами все плыло, сердце билось быстро, но слабо. Майк, который изучал медицину и проработал много лет в неврологической клинике и реанимации, предположил, что у него оторвался тромб и настоял на вызове скорой помощи. Потом выяснилось, что оторвался не один, а целых два тромба. Еще один сет жимов ногами мог оказаться фатальным. Беспокоясь о здоровье атлетов, Майк написал об опасностях, возникающих из-за задержки дыхания в некоторых упражнениях:

«Жимы ногами, особенно в тренажере, где вы лежите на спине, могут быть исключительно опасны по целому ряду причин. Во-первых, положение



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

лежа с поднятыми ногами повышает внутричерепное давление и усиливает кровоток. Необходимость двигать вверх большой вес еще больше усиливает эффект. Было доказано, что манера крепко держаться руками за рукоятки повышает давление на 30% относительно нормы. Ситуация еще больше усугубляется, когда люди задерживают дыхание во время подъема веса. Это может привести к эффекту Вальсавы — повышению внутрибрюшного давления и блокированию притока крови к мозгу. Как видите, вероятность всевозможных неприятностей из-за повышения давления довольно высока. В худшем случае, вас ждет паралич».

Именно поэтому Майк Ментзер рекомендовал тренажер для жимов ногами, в котором вы сидите прямо. Он всегда очень внимательно относился к самочувствию своих клиентов.

Майк также пришел на помощь одному знаменитому бодибилдеру на печально знаменитой «Олимпиаде-80» в Сиднее, Австралия, на которой распределение мест в финале многим показалось несправедливым. Тогда Майк помог своему конкуренту Са-



Баллик (Балли)

миру Бану (Samir Bannout) восстановиться после серьезного диуретического просчета, который мог бы закончиться для атлета гораздо хуже. В своей статье в Muscle & Fitness Джек Ниэри (Jack Neary) писал:

«Утром перед «Олимпиадой» Ментзер сидел в своей импровизированной сауне, когда ему позвонил очень обеспокоенный Самир. Оказалось, что в попытках вывести подкожную воду

он принял таблетку Ласикса, очень сильного и непредсказуемого диуретика, способного вызвать не только целую Ниагару урины, но и выводящего из организма очень много минералов, в том числе и калий. А это очень плохо для сердца. Именно об этом Самир честно рассказал Ментзеру. Его сердце агонизировало в аритмии. Мы побежали в номер Самира с горстью таблеток калия. Дверь открыл



Баллик (Балли)



испуганный, но благодарный за отзывчивость Самир. Через несколько минут кризис миновал».

В 1993 году Ментзер готовился к шумному возвращению в мир бодибилдинга. Он только что закончил свою книгу *Heavy Duty*, в которой излагал свой взгляд на науку продуктивного бодибилдинга. В то время ни один бодибилдер не продавал своих тренировочных курсов, и Ментзер готовился занять эту нишу. Так случилось, что я тоже готовился к публикации своей книги о новом подходе к бодибилдингу, но у меня не очень получалось. Я уже не знал к кому обратиться, и Майк помог родиться моему проекту. Без него *Power Training Factor* никогда бы не увидел свет. Майк не только нашел мне издателя, он еще и напи-

сал предисловие к книге, что заставило многих его поклонников купить ее.

Еще о Ментзере и тренажерах

Вопрос: В своей последней книге Ментзер рекомендует использовать как свободные веса, так и тренажеры. Я знаю, «Наutilus» были его любимыми машинами, но когда-нибудь он говорил что-либо о других марках, например Universal или изокинетических тренажерах?

Ответ: О «Наутилусах» Майк упоминал часто и красноречиво:

«Хотя за последнее время тренажеры «Наutilus» испытали на себе мощный натиск критики со стороны культуристического сообщества, по большей части она была безосновательной. Насколько я знаю, «Наутилусы» были первыми тренажерами, воплотившими в себе многие известные сентенции физиологии и биомеханики продуктивного тренинга. В



Модель: Джордж Фаррах (George Farrah) Невье (Nevue)

них воплотился принцип вариативности сопротивления - фундаментального требования действительно научного тренинга, что сейчас пытаются копировать многие производители. Если в вашем спортзале есть «Наутилусы», научитесь на них правильно работать».

Про тренажеры Universal Майк писал следующее:

«Тренажеры Universal очень популярны и есть во многих спортзалах, но у них есть некоторые базовые механические недостатки, противоречащие принципам функционирования мышц. Подражая «Наутилусам», Universal недавно изменили дизайн, пытаясь обеспечить изменение нагрузки во время работы тренажера. Я использую Universal для жимов лежа, когда выполняю шраги. Это удобнее штанги, и у меня не всегда есть доступ к тренажеру для шраг «Наутилус».

Майк не очень любил изокинетические тренажеры, отзываясь о них, как о «малопродуктивных, не

обеспечивающих негативного сопротивления. Однако, они относительно дешевые и автономные».

Майку нравилось выполнять некоторые упражнения со свободными весами в спортзалах, где не было «Наутилусов». «Большинство наших чемпионских фигур, - писал он, - результат традиционных упражнений со штангой. Поэтому, если у вас нет доступа к хромированному современному оборудованию, не расстраивайтесь. Моя фигура - это результат комбинации работы со штангой и в тренажерах «Наутилус». Для среднего бодибилдера штанга - это наилучший выбор, а «Наутилусы» я считаю лидерами среди тренажеров».

Любимые упражнения Майка

Вопрос: Какое упражнение Майк считал самым эффективным?

Ответ: Это зависит от смысла, который вы вкладываете в слово «эффективное». Для нате спины са-

мым эффективным он считал упражнение, выполняемое в тренажере «Наутилус». Еще он любил «Наутилусы» для проработки задних пучков дельтоидов и подъемов рук в стороны. Если вы имеете в виду упражнение эффективное для наращивания мышечной массы, то это были мертвые тяги, нагружающие буквально каждую мышцу тела, а также приседания.

«Приседания со штангой, - писал он, - это, несомненно, самое стимулирующее из всех упражнений. Когда рост стимулируется в определенной мышце, то он стимулируется и во всех остальных мышцах, хотя и в меньшей степени. Этот непрямой эффект, кажется, пропорционален размерам нагружаемой мышцы. Поскольку мышцы бедер это самые большие мышцы, их стимуляция в наибольшей степени вызывает рост других мышц. А поскольку приседания задействуют в работу еще целый ряд мышечных групп, то это самое эффективное упражнение из всех». IM

VSPORT СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ВАШЕЙ МЕЧТЫ

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ
INTERATLETIC CYB - лучший спорт тренажер для залов атлетизма из 60 моделей
INTERATLETIC SWAY - лучшие тренажеры на свободных весах из 10 моделей

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СИЛОВЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА
 Fitness-line **HOME LINE** из 22 multifunctional тренажеров для дома, офиса, дачи

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КАРДИО-ОБОРУДОВАНИЕ
PULSE FITNESS (Велократки)
 Ступенчатые, велосипедные горизонтальные, вертикальные, беговые дорожки, орбитры

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 Гравы, диски, штанги, гантели, параболы, скамьи, массажные столы

ЗАО "МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ЭКИПИРОВКИ V-SPORT"
 Россия, 125441 г. Москва, ул. Петровская д. 8 Тел.: +7 (495) 969-24-87, 491-94-09, 455-00-05
E-mail: sport@orc.ru Internet: www.v-sport.ru

МАГАЗИНЫ:
 г. Москва, ТК "БЕНИТ", ст. метро "Смоленская", Сокольническая площадь, 9, корпус 1. Тел.: +7 (495) 269-73-32
 г. Москва, ТК "ОСТАНКИНО", ст. метро "ВДНХ", ул. 1-я Останкинская, 55, зал Т1, кабинет 2/7. Тел.: +7 (495) 88-95-24

ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВА
 Белгород: +7 (3022) 33-68-77
 Казань: +7 (8432) 40-75-90
 Калининград: +7 (0950) 3-23-44
 Новосибирск: +7 (3832) 14-96-48
 Пермь: +7 (3422) 8-23-28
 Челябинск: +7 (3522) 76-84-12
 Сыктывкар: +7 (8252) 43-46-88
 Дагестан: +7 (8723) 10-4-09
 Астрахань: +7 (853) 74-04-84
 Уфа: +7 (979) 343-12-37

ГРУППА КОМПАНИЙ «ИНТЕР АТЛЕТИКА»
 Украина, 08262 г. Киев (ЛТ Буча) ул. Армянская 17/24 Тел./факс: +38 (044) 462-24-62, 593-00-39
 Украина, 04291 г. Киев ул. Митинская д. 48 Тел./факс: +38 (044) 483-93-87, 483-24-51
E-mail: info@interatletika.com Internet: www.interatletika.com

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
 ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

тренажеры протени
 беговые дорожки аминокислоты
 велотренажеры витамины
 силовые гантели
 станции штанги

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



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 SERVICE
www.sportservice.ru**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

БОЛЬ

В СУСТАВАХ

Правильная техника
и пищевые добавки
на страже вашего здоровья!

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Все знают, что главное правило мышечного роста – обеспечить мышцам стресс, к которому они затем адаптируются, становясь больше и сильнее. Как и у любых фармакологических препаратов, у интенсивных упражнений есть побочные эффекты, которые чаще всего объединяются понятием перетренированности.

Ведь тренировки подразумевают определенный стресс не только для мышц, но и для соединительных тканей и суставов. Это кумулятивный процесс, чем и объясняется то, что почти каждый хотя бы несколько лет тренирующийся с отягощениями не понаслышке знаком с болью в суставах.





В суставах плохое кровоснабжение, в отличие от мышц, поэтому восстанавливаются они намного дольше. Хотя основной способ профилактики травм - это правильная техника выполнения упражнений, некоторые пищевые добавки также способны предотвратить боли в суставах.

Самое распространенное средство - комбинация глюкозамина и хондроитина. Пищевые добавки на их основе предлагают натуральный и безопасный способ облегчения болей при артритах, а также служат эффективным средством профилактики этого дегенеративного заболевания суставов, предоставляя им строительный материал для восстановления тканей. С возрастом наш организм уже не способен самостоятельно производить его в достаточных количествах, поэтому любые средства, способные возобновить эти процессы, могут помочь избежать боли и воспаления суставов.

Несмотря на то, что глюкозамин и хондроитин благодаря рекламе получили широкую популярность, многие натуральные субстанции могут работать в комплексе с ними. Пред-

лагаем вашему вниманию последние исследования в области применения различных натуральных субстанций, которые помогут защитить ваши суставы и связки.

Глюкозамин

Организм человека самостоятельно производит глюкозамин из аминокислоты глутамин и глюкозы. Глюкозамин образует крупные молекулы, получившие название глюкозаминогликанов (GAGs), которые и служат строительным материалом для костей, связок, сухожилий и синовиальной жидкости, смазывающей внутреннюю выстилку суставов. Исследования с применением меченых субстанций, способных показать путь глюкозамина в организме, выяснили, что он в основном образует GAGs, которые затем стимулируют синтез протеогликанов. Протеогликаны формируют структурную матрицу суставов и соединительных тканей, создавая их основу.

Еще глюкозаминогликаны обладают противовоспалительным действием. Одним словом, многочисленные исследования доказывают, что глю-

козамин действует именно так, как рекламируется. Один из обзоров последних научных данных по этому вопросу показал, что, несмотря на некоторые методологические проблемы с рядом исследований, глюкозамин имеет положительный эффект. (1)

В ходе другого продолжительного исследования, в рамках которого субъекты принимали глюкозамин в течение трех лет, выяснилось, что он привел к замедлению развития артритов у 200 пациентов. (2) Участники эксперимента принимали либо 2000 мг глюкозамина на протяжении 12 недель, либо плацебо. В первом случае наблюдалось явное облегчение болей в суставах. Если быть точным, то 88% пациентов, действительно принимавших глюкозамин, сообщили об облегчении болей; в группе плацебо этот показатель оказался на уровне 17%.

Некоторые споры вызывает терапевтическое применение глюкозамина. Например, глюкозамин для пищевых добавок выделяют из хитина, хряща моллюсков, поэтому людям, чувствительным к моллюс-

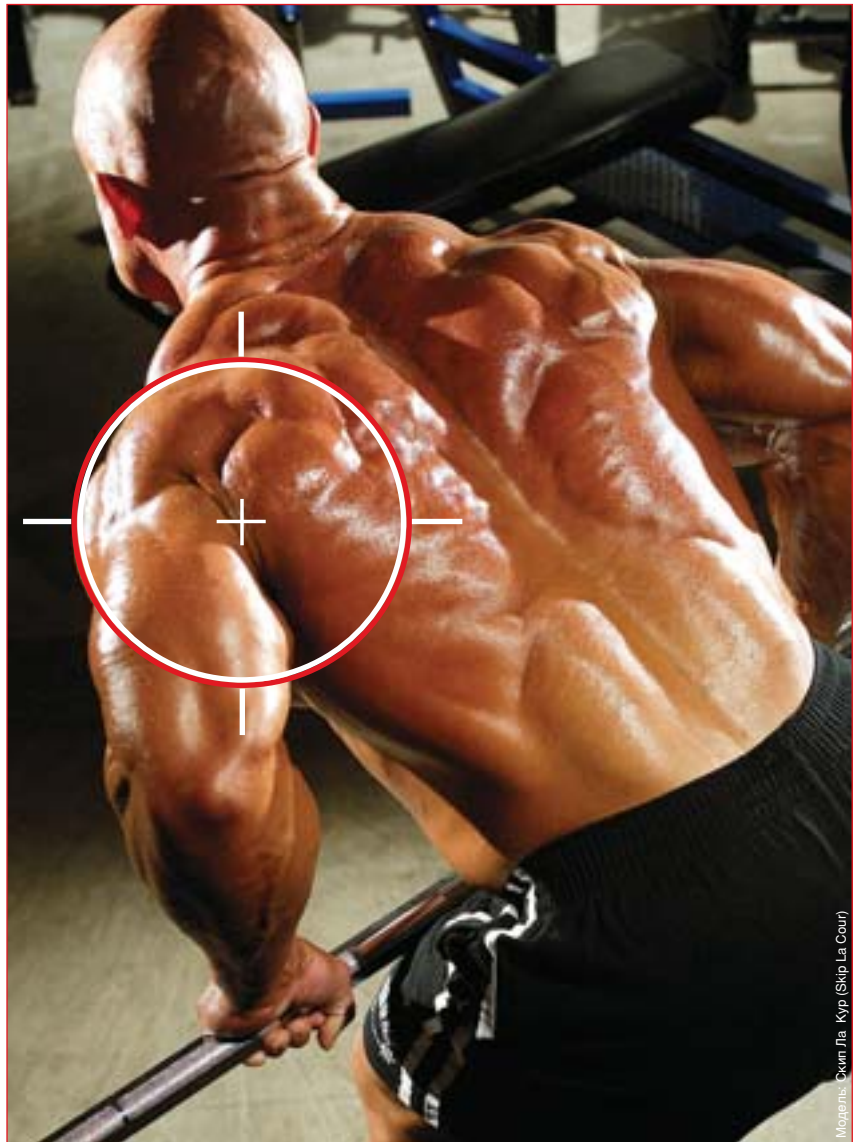
кам, следует быть осторожными. С другой стороны, некоторые формы глюкозамина полностью синтетические, что может помочь в решении этой проблемы.

Пищевые добавки с глюкозамином выпускаются в двух видах — глюкозамина сульфат и глюкозамина гидрохлорид. Чаще всего это сульфат, и существует теория, что большей частью своих полезных свойств глюкозамин и хондроитин обязаны именно сульфату, который необходим организму для синтеза соединительных тканей. Однако бодибилдеры могут поспорить с этим утверждением, поскольку получают достаточно серы вместе с аминокислотами, например, с цистеином и метионином.

Проблема в том, что глюкозамин нестабилен и быстро распадается даже в воде. Именно поэтому его соединяют с другими веществами. Более того, глюкозамина сульфат содержит около 30% натрия — этого, конечно, недостаточно, чтобы вызвать задержку воды, но неприемлемо для тех, кто следит за потреблением соли.

Еще одна сложность с глюкозамином — это чистота и эффективность пищевой добавки. Недавний выпуск Consumer Report показал, что в 90% случаев состав содержащих глюкозамин пищевых добавок соответствовал указанному на этикетке. (3) Похожая ситуация повторилась, когда ученые Университета Мэриленда проанализировали 23 брэнда глюкозамина, обнаружив значительные несоответствия состава продуктов цифрам на этикетках.

Также настораживает то, что по данным некоторых исследований, глюкозамин вызывает инсулинорезистентность. Это связано с его способностью активировать в организме некоторые биохимические гексозамин-фосфатные механизмы. Но в этих экспериментах использовались инъекционные формы глюкозамина, что приводило к более сильному повышению его уровня в крови, чем в случае перорального приема. Кроме



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)

того, в опытах над животными ученые применяли очень большие дозы. На людях же подобные исследования инъекционных форм глюкозамина не показали каких-либо проблем с чувствительностью к инсулину.

Необходимо помнить, что для проявления своих действий, глюкозамину и другим подобным нутриентам необходимо время, по крайней мере, два месяца. Хотя глюкозамин предоставляет организму материал для построения суставных тканей, все еще остается проблема слабого кровоснабжения. Именно из-за плохого кровоснабжения суставы после травм восстанавливаются дольше, чем мышцы. Некоторые последние исследования продемонстрировали удивительные результаты в плане эффектов глюкозамина,

несвязанных с воздействием на суставы. Одно из них сообщило о способности глюкозамина бороться с мигренью, (4) другое обнаружило, что он может предотвратить формирование рубцов вокруг женских грудных имплантатов — весьма распространенный побочный эффект подобных операций. (5) Рекомендуемое количество глюкозамина — 1500мг в день в несколько приемов.

Хондроитин

Хотя глюкозамин часто продается в сочетании с хондроитином, не существует доказательств более эффективного воздействия этих пищевых добавок вместе, чем по отдельности. Действие хондроитина сульфат (ХС) сходно с глюкозамином, но не так хорошо усваивается. В то время как аб-



Модель: Дерик Фарнсворт (Derek Farnsworth)

сорбция глюкозамина у людей составляет 90%, в случае с хондроитином этот показатель снижается до 0-13%. Все дело в размере молекул: у ХС он примерно в 250 раз больше, чем у глюкозамина, организму просто труднее его усваивать.

С другой стороны, исследования показали, что даже если хондроитина сульфат распадается в кишечнике, он все еще поставляет материал, необходимый для восстановления и поддержания здоровья суставов. Новейшие формы хондроитина с меньшими молекулами усваиваются лучше, чем обычные. Большинство ХС получают из трахеи коров.

В теории действие хондроитина сульфата заключается в блокировании некоторых энзимов, вызывающих деградацию хрящей, а также в увеличении содержания жидкости

во внутренних структурах суставов. Несмотря на недостаток усвояемости, ХС способен действовать так же и даже лучше, чем глюкозамин. Обычно рекомендуемая доза составляет 1200 мг в день.

Другие нутриенты для суставов

Для лечения больных или поврежденных суставов, а также соединительных тканей есть еще целый ряд средств. Многие из них в основном тормозят формирование воспалительных субстанций, таких как определенные эйкозаноиды, которые задерживают процесс выздоровления и вызывают боли. В этом смысле эти натуральные средства повторяют эффекты более дорогих рецептурных препаратов, таких как ингибиторы COX-2, час-

то используемых для лечения больных суставов. Кроме дороговизны, эти препараты негативно воздействуют на почки и ничего не делают для лечения собственно заболеваний суставов. Натуральные же субстанции могут способствовать выздоровлению и, в отличие от фармакологических средств, обладают слабыми или вообще не имеют побочных эффектов.

Далее мы рассмотрим некоторые из этих малоизвестных, но высокоэффективных средств.

S-аденозилметинин (SAME). SAME предоставляет лабильную метильную группу, необходимую для формирования хрящевых протеогликанов, играющих роль строительного материала для суставов и соединительных тканей. В Европе SAME отпускается по рецепту с 1975 года и используется для лечения целого ряда заболеваний - от фибромиалгии до депрессий и артритов. Некоторые исследования выявили обезболивающие свойства SAME, сравнимые с фармакологическими средствами, но с меньшими побочными эффектами.

Являясь метильным донором, SAME играет важнейшую роль в синтезе целого ряда веществ организма, включая креатин, мелатонин и глутатион. Кроме того, SAME защищает печень. В качестве антидепрессанта он работает даже быстрее, чем многие рецептурные препараты. Но главный его недостаток - высокая цена,

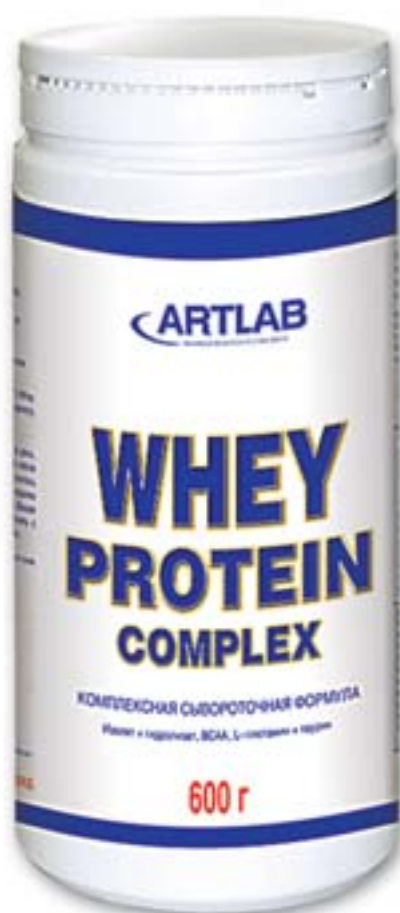


Модель: Джордж Фаррах (George Farrah)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



ARTLAB WHEY PROTEIN COMPLEX – комплексная высокоэффективная восстанавливающая формула на основе специально разработанной белковой матрицы ProART™.

Восстанавливающий эффект удивительной комбинации сыровоточных белков усилен специальной формулой восстановления, состоящей из ВСАА (1,6 г на порцию 40 г (!), L-глутамин (2 г на порцию), таурин (600 мг на порцию), янтарной кислоты (160 мг на порцию) и ценного вита-минерального комплекса.

Аминопептидный профиль матрицы ProART™ специально нацелен на подавление процессов катаболизма и стимулирование процессов анаболизма после тренировок высокой интенсивности.

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

Уникальная белковая матрица ProART™ содержит полный спектр активных пептидов сыворотки, которые резко повышают концентрацию аминокислот в крови, что приводит к быстрому и глубокому восстановлению мышечных волокон.

Whey Protein Complex является совершенным Hi-Tech продуктом при восстановлении после тяжелых и интенсивных силовых тренировок.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru





поскольку необходимый ежедневный доз составляет 1200 мг в день.

Цетил миристолиит (СМ). СМ - это комбинация цетилового спирта и моновенасыщенной жирной кислоты (myristoleic acid). Он был открыт в ходе экспериментов над некоторыми видами крыс, показавшими исключительную сопротивляемость к попыткам вызвать у них артрит. У этих грызунов был обнаружен высокий уровень СМ.

Когда ученые дали СМ другим крысам, они также показали значительное ослабление симптомов артрита. Недавние исследования на мышах подтвердили предыдущие выводы - в этом случае дозы в 20 мг на килограмм веса тела привели к небольшому ослаблению симптомов артрита. (6)

Воздействие СМ на суставы включает в себя подавление синтеза различных медиаторов воспаления, таких как простагландины и лейкотрины. К сожалению, СМ тоже очень дорогой, и пока не существует достоверных данных о его влиянии на организм человека. С другой стороны, мы точно знаем, что жирные кислоты влияют на производство некоторых субстанций, вызывающих в организме воспалительные процессы. Например, избыток омега-6 жирных кислот, входящих в состав овощных масел, способствует синтезу различных веществ, вызывающих воспаление, задерживающих выздоровление и вызывающих боли. Омега-3 жирные кислоты, содержащиеся в рыбьем жире, обладают прямо противоположным эффектом - уменьшают воспаления и способствуют выздоровлению.

Босвелия. Дерево Босвелия, произрастающее в Индии, выделяет сок, который с давних пор местные жители использовали для лечения воспалений. Эффективная пищевая добавка должна состоять, как минимум, на 65% из босвельевой кислоты, которая является активным ингредиентом. Обычная ежедневная доза составляет 1200 мг.

Босвелия лучше всего действует в комбинации с куркумой, индийским растением. Ее активный ингредиент куркумин обладает множеством полезных свойств. Недавнее исследование показало, что смесь Босвелии и куркумы облегчила суставные боли при остеоартрите колена лучше, чем рецептурный препарат Диклофенак. (7)

Метилсульфонилметан (MSM). Это пероральная версия популярного 25 лет назад средства для лечения суставов DMSO, но в отличие от него MSM не заставляет вас пахнуть чесноком. MSM - хороший источник серы, о важности которой мы уже говорили. MSM абсолютно нетоксичен. Рекомендуемая доза 2-5 г в день.

Гидролизированный коллаген. Более известная как желатин, эта форма коллагена предоставляет организму аминокислоты, необходимые для синтеза коллагена, основного структурного белка соединительного волокна. Как и всем суставным нутриентам, гидролизированному коллагену потребуется как минимум месяц на то, чтобы показать результаты своей работы. Обычная ежедневная доза составляет 10 г.

Дьявольский коготь. Хотя название похоже на нечто из романов Стивена Кинга, трава «дьявольский коготь» прекрасно лечит больные суставы. Ее активным ингредиентом является гарпагосид. Одно из исследований показало, что дьявольский коготь обладает противовоспалительной активностью, сравнимой с мощным препаратом фенилбутазо-



**Глюкозаминогликаны
служат строительным
материалом для костей,
связок, сухожилий и
синовиальной жидкости,
смазывающей
внутреннюю выстилку
суставов**

ном. Особенно он эффективен при лечении болей в спине. Рекомендуемая доза экстракта от 600 до 6000 миллиграмм в день, стандартизованного по содержанию гарпагосида от 1 до 3%.

Зеленая мидия. Этот морской экстракт содержит натуральные формы хондроитина и других GAGs. Обычные рекомендации: 500-3000 мл в день в несколько приемов. Морской огурец оказывает подобный эффект при дозе от 500 до 2000 мг в день.

Молочный протеин. Некоторые специализированные пищевые добавки с молочным порошком, получаемым из молока гипериммунизированных коров, способны облегчить боли в суставах. (8) Они содержат натуральные концентрированные противовоспалительные



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



Заказы по тел: (495) 221-64-02
www.sportservice.ru



Модель: Эдвард Уорд-Эн (Edwise Ward-En)

молочные субстанции. Предварительные исследования показали, что у людей, потреблявших их по 2000 мг два раза в день, наблюдалось облегчение болей в суставах, уменьшение их тугоподвижности и увеличение мобильности.

Антиоксиданты. Различные флавоноиды и антиоксиданты, такие как минералы магний и цинк, могут защищать и восстанавливать суставы, подавляя воспалительные эффекты свободных радикалов, и выступать в качестве коэнзимов в процессах реабилитации суставов. Некоторые последние исследования обнаружили подобные свойства и у зеленого чая, который является мощным антиоксидантом. (9)

Бор. Этот микроэлемент несколько лет назад был объявлен средством, повышающим уровень тестостерона. Так оно и есть, но только у женщин. У мужчин он подобных эффектов не вызывает, хотя и участвует в метаболических процессах в суставах и костях. Исследования показали, что в тех частях света, где люди потребляют миллиграмм бора в день, случаи артрита встречаются гораздо реже, а там, где его потребление находится на уровне 3-10 мг в день, почти не встречаются. Вы легко можете получить необходимую дозу бора, потребляя различные фрукты. Предлагаемая доза от 3 до 5 мг в день.

И, наконец, хотя тестостерон не относится к нутрициональным до-

бавкам, последние исследования показали, что его оптимальный уровень поддерживает объем коленного хряща у здоровых мужчин. (10) **IM**

Ссылки:

1. McAlindon, T.E., et al. (2000). Glucosamine and chondroitin for treatment of osteoarthritis: a systematic quality assessment and meta-analysis. *JAMA*. 283:1469-75.
2. Pavelka, K., et al. (2002). Glucosamine sulfate use and delay of progression of knee arthritis. *Arch Intern Med*. 162:2113-2123.
3. Russell, A.S., et al. (2002). Active ingredient consistency of commercially available glucosamine sulfate products. *J Rheumatol*. 29:2407-09.
4. Russell, A.L., et al. (2000). Glucosamine for migraine prophylaxis. *Med Hypotheses*. 55:195.
5. Skillman, J.M., et al. (2002). Incidental improvement of breast capsular contracture following treatment of arthritis with glucosamine and chondroitin. *Brit J Plastic Surg*. 55:454.
6. Hunter, K.W., et al. (2003). Synthesis of cetyl myristoleate and evaluation of its therapeutic efficiency in a murine model of collagen-induced arthritis. *Pharmacol Res*. 47:43-47.
7. Badria, F.A., et al. (2003). Boswellia-curcumin preparation for treating knee osteoarthritis. *Alternative and Comp Ther Dec*. 341-348.
8. Zenk, J.L., et al. (2002). The effects of milk protein concentrate on the symptoms of osteoarthritis in adults: an exploratory, randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Curr Therap Res*. 63:430-442.
9. Haqqi, T.M., et al. (1999). Prevention of collagen-induced arthritis in mice by a polyphenolic fraction from green tea. *Proc Natl Acad Sci USA*. 96:4524-29.
10. Cicuttini, E.M., et al. (2003). Factors affecting knee cartilage in healthy men. *Rheumatology*. 42:258-262.



Модель: Джонатан Лавсон (Jonathan Lawson)

★ ★ ★ ★ ★
P R E M I U M Q U A L I T Y

inkospor®

УДАРНАЯ МАССА!



KINGSIZE OT INKO

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795



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

Программа №41
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание Рост

В прошлый раз мы начали выполнять несколько негативных повторений в конце одного сета упражнений в средней позиции. Мы сделали это для того, чтобы больше нагрузить волокна, и чтобы мышцам понадобилась целая неделя на восстановление. Особенно это касается отстающих мышечных групп, которым требуется большая нагрузка. Мы знаем, что нервно-мышечная эффективность в них меньше, поэтому чтобы инициировать рост, необходимы повышенные объемы или интенсивность. Помните, что мы пока еще нагружаем каждую мышцу раз в неделю.

Как же это сработало? После первых тренировок у нас очень сильно болели мышцы, а еще мы стали сильнее. Мы повышали результативность почти в каждом упражнении. Негативные повторения сделали свою работу, обеспечив волокнам необходимый стресс, и результативность упражнений сразу же возросла. Короткий перерыв в тренировках также способствовал прогрессу.

Для тех из нас, кто много тренируется, периодические изменения в программе будут очень полезны для мотивации и восстановления. Через несколько недель тренинга с негативами мы решили устроить себе перерыв. Он никак не связан с собственно негативами, - это просто жизненные обстоятельства. В четверг и пятницу нам обоим нужно было уехать, а значит, пропустить тренировки.

Некоторые бодибилдеры ходят в спортзал даже в выходные, но мы уже давно оценили всю пользу принудительного отдыха, даже если это всего лишь две тренировки. Мы тяжело поработали десять недель, и отпуск оказался весьма кстати.

Конечно, мы не лентяи, как это может показаться на первый взгляд. Вместо того, чтобы взять и пропустить две тренировки, мы решили сделать всю работу в сессии понедельника и вторника, чтобы не оставлять неохваченной ни одну мышцу. Если бы мы не изменили расписания и просто пропустили четверг и пятницу, то грудь, бицепсы бедер, и спина остались бы без нагрузки. Это одна из проблем тренировки каждой части тела раз в неделю: если вы пропускаете сессию, то целевая мышца получает двухнедельный отдых. В итоге мы решили сжать четырехдневную программу в двухдневную. Ни одна часть тела не осталась неохваченной, хотя нам пришлось немного сократить объемы. Вот, что получилось:

Понедельник: грудь, дельтоиды, трицепсы, бицепсы и предплечья

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, пресс

На бумаге все выглядит неплохо, но если бы мы работали в своей обычной манере, то в спортзале нам пришлось бы провести пару часов, по крайней мере, в день тренировки верха тела. Поэтому мы несколько сократили программу, сохранив наши обычные методики: высокие повторения, умеренные/низкие повторения, негативы в конце сета и постактивацию. Вот, как выглядела наша сокращенная программа:

Понедельник

Грудь

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье 1x15

Жимы лежа* 1x8-10

Отжимания на брусьях 1x15

Разведения рук на блоках на наклонной скамье 1x15

Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита* 1x8-10

Широчайшие спины Пуловеры в тренажере 1x15

Тяги к груди широким хватом на высоком блоке* 1x8-10

Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу 1x8-10

Середина спины

Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне 1x15

Тяги к поясу в тренажере* 1x8-10

Шраги сидя 1x15

Дельтоиды

Тяги гантелей к подбородку 1x15

Жимы сидя в тренажере Смита* 1x8-10

Тяги гантелей к подбородку 1x8-10

Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье 1x15

Трицепсы

Экстензии рук лежа 1x15

Жимы вниз на высоком блоке (сет со сбрасыванием веса) 1x(9)6

Экстензии рук над головой 1x15

Бицепсы

Сгибания рук на скамье Скотта 1x15

Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса) 1x(9)6

Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье 1x15

Предплечья

Сгибания рук в запястьях 1x15

Обратные сгибания рук в запястьях 1x15

Вторник

Квадрицепсы

Экстензии ног 1x15

Гак-приседания* 1x8-12

Сисси-приседания 1x15

Бицепсы бедер

Сгибания ног 1x15

Гиперэкстензии 1x8-12

Мертвые тяги с прямыми ногами 1x12

Икры

Жимы носками в тренажере для жимов ногами 2x20, 12

Подъемы на носки стоя в гак-тренажере* 1x15

Подъемы на носки сидя 2x20

Пресс

Подъемы коленей на наклонной 1x15

Подъемы коленей в висе 1x8-10

Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)* 1x8(5)

Кранчи в стороны 1x10

*5 негативов в конце сета



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №41

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти	
Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы сидя в тренажере Смита*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Трицепсовые экстензии лежа	1x15
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз на высоком блоке	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (после отказа продолжаем поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15x20
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук со штангой хватом сверху	1x15-20
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x10
Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс	
Экстензии ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания*	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8-9(6)
Сисси-приседания в тренажере Смита (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x20,20,10
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере*	1x15
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет со сбрасыванием веса)	1x10(8)
Подъемы коленей на наклонной	1x15
Подъемы коленей в виси	1x8-12
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса и частичными повторениями в конце)*	1x8(6)
Кранчи в стороны	1x10

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы	
Разведения рук на блоках на горизонтальной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на скамье с обратным наклоном*	2x8-10
Сведения рук над бедрами лежа между двумя блоками	1x8-10
Отжимания на широких брусьях (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Разведения рук на блоках на наклонной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита*	2x8-10
Разведения рук на блоках на наклонной скамье	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы на носки сидя	2x15-20
Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти	
Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	2x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10(6)
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Гиперэкстензии	1x8-10
Пуловеры в тренажере	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги вниз широким хватом*	2x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пуловеры с гантелью (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»*	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Шраги с гантелями сидя	1x10
Шраги с гантелями стоя	1x7
Послешоковый три-сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15
Тренажер для низа спины	1x8-12
* Выполняйте 2-5 медленных негативов в конце последнего сета.	

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

ПРОГРАММА №41 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник, вторник, четверг и пятница (каждая часть тела тренируется раз в неделю)

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти	
Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы сидя*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку	1x8-10
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1x15
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (после отказа продолжить поднимать назад выпрямленные руки)	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Обратные сгибания рук в запястьях (после отказа переход на гантели)	1x15-20(8)
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук со штангой хватом сверху	1x15
Сгибания рук с гантелями хватом сверху	1x8-10
Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс	
Экстензии ног или традиционные гак-приседания с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Традиционные гак-приседания	2x8-10
Экстензии ног*	1x8-10
Сисси-приседания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы на носок одной ноги	1x20
Подъемы на носок одной ноги*	2x10-15
Подъемы на носки стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x12(8)
Подъемы коленей на наклонной	1x15
Подъемы коленей в висе	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-12
Кранчи в стороны	1x20
Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы	
Разведения рук на горизонтальной скамье (с односекундным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15

Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на скамье с обратным наклоном*	2x8-10
Разведения рук на горизонтальной скамье (с двухсекундным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Отжимания на широких брусьях или разведения рук на скамье с обратным наклоном (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Разведения рук на горизонтальной скамье (с односекундным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье*	2x8-10
Разведения рук на горизонтальной скамье (с двухсекундным сокращением мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (только на нижние две трети амплитуды)	1x9(6)
Подъемы на носки сидя	2x15-20
Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти	
Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10(6)
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии	1x8-10
Подъемы прямых рук с гантелями назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания на перекладине*	2x8-10
Подъемы прямых рук с гантелями назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пуловеры с гантелью (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x12(6)
Послешоковый три-сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15
Тренажер для низа спины	1x8-12
* Выполняйте 2-5 медленных негативов в конце последнего сета.	

Вы, наверное, заметили, что тренировка в понедельник выглядит несколько угрожающе, однако в ней всего 23 рабочих сета. Если вы постараетесь, то сможете уложиться в час. Сессия в четверг более легкая – всего 15 рабочих сетов.

Если наши обычные тренировки очень вас напрягают, попробуйте использовать этот сплит, работая в понедельник, среду и пятницу, чередуя сессии. Вы даже можете несколько сократить программу для верха тела, исключив работу для рук, ведь бицепсы и трицепсы итак получают немало нагрузки в ходе выполнения различных тяг и жимов.

Мы понимали, чтобы прогрессировать дальше, требуется еще какой-нибудь трюк с интенсивностью. И мы внесли в свою тренировочную программу только одно изменение – вместо того, чтобы выполнять 12-15 повторений в упражнении в растянутой позиции в конце работы на каждую часть тела, мы увеличили вес и переключились на сет со сбрасыванием веса из 6-9 повторений.

Это было правильное решение. Разницу мы почувствовали сразу же – каждая мышца откликнулась замечательной накачкой. Конечно, накачка это не индикатор роста, но чувство великолепное, и мы довольны тем, что более тяжелые веса в травмоопасных упражнениях в растянутой позиции отражаются в новом росте. Плюс к тому, чем больше сетов со сбрасыванием веса мы выполняем, тем лучшую кондицию приобретаем перед нашей фазой сушки, в которой будут выполняться три-сеты.

Прямо сейчас мы все еще придерживаемся нашего четырехдневного сплита, но тренируемся пять раз в неделю. Это позволяет нагружать каждую часть тела раз в четыре-шесть дней – немного меньше времени на восстановление для каждой мышцы. Отстающие, грудь и дельтоиды, например, нужно просто уничтожить, чтобы получить отклик, в чем и помогут негативы.

Если вы тренируетесь вместе с нами или по сокращенной версии программы, попробуйте выполнять меньше повторений и включить сеты со сбрасыванием веса в упражнения в растянутой позиции. Это обновит стресс, возродит накачку и подготовит вас к будущим три-сетам. **IM**



Модель: Стив Хоумен (Steve Holman)

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.radio.ru (real-audio)

РАДИО РОССИИ

- "первая кнопка"

проводного вещания;

- ДВ - 1149М (261 кГц);

- СВ - 346,6М (873 кГц);

- УКВ - 66,44 МГц

IRONMAN #1 (48) 2006 95

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

ТЕОДОР ЗИБЕРТ

От пивоварения к бодибилдингу



Немцы называли Теодора Зиберта - Отцом Атлетов. Он действительно заслужил этот почетный титул: именно Теодор создал первую в своей стране школу атлетизма и физической культуры, написал много книг и руководств, был одним из первых, кто определил тренинг с отягощениями, как способ построения силы, здоровья и красоты.

Зиберт родился 25 октября 1866 года в Вайсенфельсе в центральной Германии. На фотографиях тех времен он выглядит художавым юношей с обычной фигурой. Однако прославился он не как атлет, а как учитель.

Строить мышцы всегда было нелегко, но во времена Зиберта это было особенно трудно, потому что никто точно не знал, как это надо делать. Сто лет назад гимнастика и упражнения были популярным способом поддержания физической формы, но мало кто понимал динамику наращивания силы и мышц. Благодаря Зиберту, практика тренинга с отягощениями была записана и преподавалась ученикам.

Окончив школу, юный Зиберт вопреки своей естественной склонности к физкультуре и спорту стал пиво-

Строить мышцы всегда было нелегко, но во времена Зиберта это было особенно трудно, потому что никто точно не знал, как это надо делать. Сто лет назад гимнастика и упражнения были популярным способом поддержания физической формы, но мало кто понимал динамику наращивания силы и мышц. Благодаря Зиберту, практика тренинга с отягощениями была записана и преподавалась ученикам

варом. Эта профессия давала ему, по крайней мере, два преимущества - он мог путешествовать по стране, общаться со многими людьми и всегда легко найти работу, а во-вторых, тренировки с отягощениями были весьма популярны среди его коллег, особенно в Баварии. Именно благодаря им, он познакомился с основами и практикой этого спорта.

Юный немец осел в Альслебене, где открыл пивную, к которой был пристроен спортзал(!). Вскоре он закрыл таверну и расширил спортзал, превратившийся в Школу Тренировок и Отдыха Зиберта, которая очень скоро прославилась на весь мир. К Зиберту приезжали учиться атлеты со всего света. Среди его самых знаменитых учеников Георг Гаккеншмидт и Георг Лурих. Зиберт начал записывать свои тренировочные методы. Его первая книга, «The Catechism of Athletics», была опубликована в 1989 году, а за ней последовали другие книги и многочисленные статьи в журналах.

Несмотря на свою репутацию великолепного тренера, особых денег Зиберт так и не заработал, и к концу жизни пребывал в полной нищете. Великий основоположник силового тренинга умер забытый всеми 12 апреля 1961 года. **IM**

Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму

КАНАДСКИЙ СИЛАЧ

Памяти Дуга Хэпберна (Doug Hepburn)

22 ноября 2000 года от нас ушел один из сильнейших людей планеты - Дуглас Айвэн Хэпберн. Когда он родился 16 сентября 1926 года в Ванкувере в Британской Колумбии, никто не мог даже предположить, каких высот достигнет этот мальчик. У него были проблемы с ногой и косоглазие.

Несмотря на это, Дуг обладал огромной жадой успеха и твердой волей. Это и помогло, когда он начал тренироваться с отягощениями в возрасте 15 лет. Дуг очень быстро двигался вперед. К 24 годам он мог поднять на грудь и выжать вес в 155 кг, выжать лежа 182 кг и глубоко присесть с 250 кг. В октябре 1950 года он послал письмо редактору Вейдеровского журнала Чарльзу Смигу. В письме были вложены две фотографии, на одной из которых он держал над головой софу, а на другой - шлюпку. Дуга пригласили в Нью-Йорк, и под руководством Смита он перешел из ранга любителя в профессионалы мирового класса. Используя систему большого числа подходов с малым количеством повторений, Дуг увеличил сумму троеборья на 45 кг всего за один год.

К 1953 году Хэпберн был готов к своему триумфу - Чемпионату мира в Стокгольме. К немалому удивлению многих (только не самого Дуга) он стал абсолютным чемпионом. Его огромная сила поразила всех. Даже знаменитый американский силовик Джон Дэвис

Дуг был великолепным атлетом, но плохим бизнесменом.

Его жизнь была постоянной борьбой.



проиграл ему. Победа Хэпберна была настолько неожиданной, что у организаторов даже не было записи гимна Канады. Дуг был награжден под «Боже, храни королеву».

Еще одна оглушительная победа на Играх Британской Империи в 1954 году обеспечила Дугу место в пантеоне великих атлетов. К сожалению, такие громкие победы не всегда приносили материальное благополучие. Дуг был великолепным атлетом, но плохим бизнесменом. Его жизнь была постоянной борьбой.

Плохой подбор персонала и некоторые финансовые ошибки почти привели его к краху в конце 60-х - начале 70-х годов, но он взял себя в руки и стал настолько осторожным в бизнесе, как никогда ранее. К сожалению, пробадение не обнаруженной вовремя язвы желудка привело его к смерти.

До самого последнего дня Дуг тренировался и продолжал испытывать новые техники. Будучи уже в преклонном возрасте, он хотел добиться 45-килограммового жима одной рукой и поднять на бицепс в строгой форме 72 кг. «Когда вы стареете, - говорил он, - ваш мозг требует встряски. Есть боль и усталость, которые попытаются остановить вас, но соберите свою волю и игнорируйте их». По иронии судьбы, именно игнорирование боли привело к его безвременной смерти.

Много лет Дуг Хэпберн был сильнейшим человеком мира, но это не принесло ему ни счастья, ни благополучия. Но, оглядываясь назад, мы можем восхищаться целостностью этого человека, удивляться, что такой образец человеческой силы существовал в наше время. **IM**



«Когда вы стареете, - говорил он, - ваш мозг требует встряски. Есть боль и усталость, которые попытаются остановить вас, но соберите свою волю и игнорируйте их».