

IRONMAN

GAZINE

**Жиросжигающая
МАТРИЦА**

Правда об L-карнитине

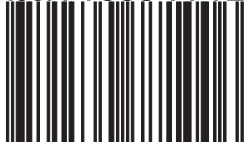
**Силовая
РАМА**

**Легендарная
КОРИ
ЭВЕРСОН**

**Мускульная
МАШИНА**

**Инструменты для достижения
бурного роста мышц**

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#4 (51) 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 Ключко

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.



Жиросжигающая матрица стр. 30

«...Будь вы новичок или ветеран бодибилдинга, фитнес-чемпион или любитель, вам тоже приходится бороться с массой врагов, которые умеют размножаться и множиться. Имя им – жировые клетки...»

История успеха стр. 38

«...Я ошибочно полагал, что больше, значит лучше. Какой же у меня был шок, когда я решил проверить у врача. К моему изумлению общий холестерин у меня был более 270. Нужно было срочно что-то делать...»



Мощность комбинирования стр. 18

«...Существует множество эффективных методик тренинга для построения мышечной массы, силы, выносливости и мощности, но одна из лучших – чередования...»

Силовая рама (часть 1) стр. 42

«...Можно попытаться описать относительно простой тренировочный метод за несколько месяцев, заостряя внимание на особо важных моментах, и рассказать историю возникновения столь эффективного оборудования, как силовая рама...»





стр. 16



стр. 14



стр. 50

Содержание

От редакции	4
Леонид ОСТАПЕНКО	
Новости	6
I Международный фестиваль физкультуры и спорта	8
Болевая зона	12
Лэрри СКОТТ	
Подтягивания – синоним широкой спины	14
Рон ХЭРРИС	
Смойте жир!	16
Джерри БРЭЙНАМ	
Мощность комбинирования	18
Грэг ЗУЛАК	
Жиросжигающая матрица	30
Джордж Л. РЭДМОН	
История успеха	38
Глен БОГГС	
Силовая рама (часть 1)	42
Билл СТАРР	
Мускульная машина	50
Скип Ла КУР	
Построение великолепной фигуры (часть 15)	60
Джон ЛИТТЛ	
Heavy Duty	68
Джон ЛИТТЛ	
Легендарная Кори Эверсон	72
Тренинг, питание и рост (часть 44)	90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Легендарная Кори Эверсон
стр. 72



Болевая зона
стр. 12



Тренинг, питание и рост
(часть 44)
стр. 90

Леонид Остапенко

ПЕРИОДИЗАЦИЯ - КЛЮЧ К УСПЕХУ



За последний месяц мне пришлось несколько раз убедиться в том, что монотонность — враг прогресса. Приведу только пару выдержек из писем: «Я уже полгода (!) тренируюсь по системе «5х5», но у меня нет видимых результатов в приросте массы, а сила остановилась», «Я попробовал вашу систему наращивания массы, в течение 7 недель она работала, теперь перестала. Что мне делать?». Причина отсутствия успеха здесь — монотонность тренировок. Переадаптация ведет к экономии функций, заставляя организм искать способ совершать рутинную работу как можно меньшим числом мышечных волокон, и с минимальными затратами энергии. Это явление сводит на нет рост силы и увеличение массы. Где же выход? Постараюсь обозначить самое основное, так как темы эти мы обстоятельно обсуждаем практически в каждой нашей публикации.

Периодизация — вот решение почти всех проблем. Этот тренировочный принцип также известен как циклирование. На практике это означает тренировки и питание на базе спланированных периодов, или циклов. Вы обязаны организовать и составить ваши тренировки по периодам так, чтобы они отличались по направленности, объему и интенсивности.

Вариации направленности:

- общая физическая подготовка (общеразвивающие тренировки)
- наращивание мышечной массы
- рост силовых показателей
- коррективная отставания в развитии мышечных групп
- улучшение рельефности мускулатуры

Вариации интенсивности:

- высокая (от 6 до 8 повторений, или работа в «пирамидах» по 10-8-6 повторений и 3-4 подхода на группу)
- умеренная (с числом повторений от 10 до 12, и 3-4 подхода на группу)
- низкая (с числом повторений 12-15, а порой и до 20, в 2-3 подходах на группу)

Вариации объема:

- высокообъемный тренинг (от 4 до 5 тренировок в неделю, до 30 подходов за тренировку)
- тренинг среднего объема (от 3 до 4 тренировок в неделю, до 25 подходов за тренировку)
- низкообъемный тренинг (до 2-3 тренировок в неделю, до 20 подходов)

Понятно, что вы не можете тренироваться одновременно объемом и интенсивно — это основная ошибка, которая быстрее других приводит к застою и даже к перетренированности. Дать универсальные советы для каждого здесь невозможно — все зависит от конкретного человека: его физического уровня, опыта тренировок, стиля жизни, качества пищевого рациона, скорости восстановления и так далее. Но исходя из личного тренерского опыта и исследовательской работы я могу дать вам некоторые советы по общей организации годичного цикла.

Первым тренировочным циклом должен быть общеразвивающий — работа без выраженных акцентов, с целью улучшения трофики мышечной ткани, совершенствования системы кровообращения и повышения потенциала адаптации. Лучшая схема — тренировки в зале 3 раза в неделю на все группы мышц, в 2-3 подходах по 12-15 повторений и с одним днем малоинтенсивной аэробной работы по выходным дням. Эта схема годится для восстановления между тя-

желыми силовыми или «массонаборными» циклами. Длительность цикла — от 6 до 8 недель.

Вторым циклом — это набор массы с сохранением в разумных пределах уровня подкожного жира. Если его много — на фоне работы с железом «на массу» можно попробовать ввести в недельный цикл не одно, а два аэробных занятия. Длительность этой работы — от 8 до 10 недель.

Третий цикл — это работа на силу. Сила — основа развития любого другого качества, включая технику. Поэтому ей нужно уделять особое внимание. Во время этого цикла нужно забыть обо всех других качествах — они никуда не денутся, если вы тренируетесь и питаетесь правильно. Этому циклу я рекомендую уделить 8-10 недель.

После этого обязательно следует общеразвивающая работа (для лучшего восстановления), а после нее — несколько периодов малой специализации на отстающие группы (специализировать надо не более одной группы), скажем, по месяцу на каждую.

Вслед за этим, убедившись, что масса у вас есть, можно попытаться придать ей рельеф и выйти на минимально возможный для вас процент жира под кожей. Рельефная тренировка тоже укладывается в период длиной в 8-10 недель.

Надо иметь в виду, что интенсивность каждой отдельной тренировки в любом из этих циклов тоже должна быть разной. Не проводите две тренировки подряд с высокой интенсивностью — это верный путь к травмам и перенапряжению. Если такой подход сложен для вас — попробуйте циклировать нагрузку по неделям. Месяц при этом может быть распланирован так: одна умеренная (70-80% от максимальных нагрузок), одна тяжелая (80-90%), одна легкая неделя (50-70%), и одна максимальная (90-100%).

Такой расклад годится и для планирования нагрузки по дням недели. Порядок чередования интенсивности или объема должны проверить на себе сами и решить, какой вариант лучше. Следя за самочувствием, вы всегда можете сказать, какой день недели у вас самый «удачный» для мощной работы, а какой — не слишком. Так что на лучший день планируйте максимальную интенсивность, а на «плохой» — минимальную.

Точно так же вы должны планировать и соответствующие циклы вашей диеты. Нет смысла работать на «рельеф», если диета у вас подстроена под «массу».

Напоследок несколько слов о так называемом «инстинктивном» тренинге. Я не верю в подобные инстинкты у человека. Если вы будете руководствоваться только инстинктами, то лучшее, что они могут подсказать вам — хорошенько поесть, а потом хорошенько поспать. И тратить поменьше энергии.

Кроме того, опираясь на так называемый «инстинкт», вы никогда не сумеете сформулировать направленность и задачу тренировки — смысл их будет столь же неопределенным, сколь неопределенными бывают ваши ощущения в тот или иной момент. Приглядитесь к своим коллегам по залу: те, кто в тренинге дисциплинирован, организован, и преуспевает — ведут строгий учет всего того, что они делают в зале и вне его. Как раз к этому я вас и призываю. Именно этому учат вас все наши материалы в журнале и на сайте. Мы стараемся, чтобы у вас не было застоев и неудач. С журналом IRONMAN и питанием нашей линии вы всегда можете найти оптимальное решение. **IM**



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



**Shawn Ray Colorado PRO/AM
Classic Champion 2006
13 мая 2006, Денвер, США**

На прошедших 13 мая в Денвере соревнованиях среди любителей и профессионалов 2006 Shawn Ray Colorado PRO/AM Classic Champion феноменальную победу одержал 26-летний бодибилдер Фил Хит. Как нам стало



Фил Хит

известно, профессиональным бодибилдингом Фил занялся всего лишь 4 года назад, но его дебют на подмостках в родном городе произвел неизгладимое впечатление как на земляков спортсмена, так и на многочисленных гостей и участников из дру-



Даррем Чарльз

гих городов, собравшихся на турнир. По единодушному мнению жюри в телосложении этого молодого атлета было просто невозможно обнаружить какие-либо недостатки. Гонорар чемпиона составил 25000\$. Второе место в Колорадо занял Даррем Чарльз, который выглядел просто устрашающе огромным. После награждения победителей Даррем заявил, что не намерен уступать Хиту и настроен опередить его в будущих соревнованиях. Третье место досталось Дэвиду Генри, чьи мышцы спины выглядели просто ошеломляюще, равно как и грудь. Четвертое место ушло к Маркусу Хейли, мускулы которого были тугими как натянутая тетива, а сам он излучал ауру самого сильного человека в мире. Пятерку победителей замкнул Билл Вилмор, один из самых массивных спортсменов турнира. Кроме того, знаменательным событием чемпионата стало возвращение в профессиональный бодибилдинг ветерана Гари Страйдома, последний раз принимавшего участие в соревнованиях 10 лет назад. В 1996 году он занял 12-е место на «Ночи Чемпионов». Его нынешний результат – 7 место.

Итоговая таблица соревнований выглядит так:

1. Фил Хит
2. Даррем Чарльз
3. Дэвид Генри
4. Маркус Хейли
5. Билл Вилмор
6. Родни Сэнт-Клод
7. Гари Страйдом
8. Трой Элвес
9. Джейсон Арнтц
10. Джонни Мойя

**The 2006 IFBB New York
Men's Professional
Bodybuilding Championships
20 мая 2006, Нью-Йорк, США**

В Нью-Йорке состоялся чемпионат среди бодибилдеров-профессионалов. Первое место в соревнованиях, сразу

после своего блистательного дебюта на 2006 Shawn Ray Colorado PRO/AM Classic Champion, снова занял Фил Хит! Вторая победа подряд окончательно укрепила молодого спортсмена в статусе главной новой звезды сезона. В нью-йоркских соревнованиях выступили и россияне Александр Федоров и Евгений Мишин. Евгений показал зрителям свой обычный уровень подготовки. Александр же несколько разочаровал фанатов своим выступлением. Несмотря на провал в соревнованиях спортсмен уверил, что упорно работает для того, чтобы обрести не только свою прежнюю форму, но и достичь еще лучшей, чем та, что была у него до появления известных нам проблем со здоровьем. Пожелаем ему удачи!

1. Фил Хит
2. Даррем Чарльз
3. Деннис Джеймс
4. Дэвид Генри
5. Билл Вилмор
6. Кинг Камали
7. Джорж Фарах
8. Родни Сэнт-Клод
9. Ярослав Хорват
10. Павол Яблонницкий

**Открытый чемпионат ЮФО
по бодибилдингу «Самсон-28».
8-9 мая 2006, Краснодар, Россия**

Почти 300 спортсменов из Москвы, Саратова, Якутска, Волгограда, Астрахани, Ростова-на-Дону, Ставрополя, Невинномысска, Пятигорска, Сочи, Белореченска, Новороссийска и других городов России приняло участие в соревнованиях. Главным призером чемпионата стал москвич Дмитрий Голубочкин. Чуть раньше, в апреле, он выиграл титул абсолютного чемпиона России.

Клавдия Уварова из Астрахани лидирует в женском фитнесе. Абсолютной чемпионкой «Самсона-28» в бодифитнесе стала Мария Мартынова из Краснодара.



Специальным гостем и лицом турнира выступил мастер спорта международного класса, призер чемпионатов Европы и мира Олег Емельянов (Москва). Поздравляем Дмитрия Голубочкина с победой в этом турнире!

Мужчины абс.

1. Дмитрий Голубочкин (Москва)
2. Сергей Межуев (Саратов)
3. Денис Скородубов (Сочи)

Женщины бодифитнес

1. Мария Мартинова (Краснодар)
2. Елена Козлова (Ставрополь)
3. Ольга Степанюк (Астрахань)

Женщины фитнес

1. Клавдия Уварова (Астрахань)
2. Нина Мухортова (Ставрополь)
3. Ирина Белова (Ростов-на-Дону)

19-й «Кубок России»

**22-23 апреля 2006,
Мурманск, Россия**

Также поздравляем Дмитрия Голубочкина с победой на прошедшем в апреле в Мурманске «Кубке России». Дмитрий победил в категории свыше 100 кг, став абсолютным победителем соревнований! Таким образом, Дмитрий добился одной из самых важных побед в своей спортивной карьере. Кроме того, приветствуем других москвичей, приехавших в Мурманск и одержавших победы в других категориях: Валентину Забияку (бодифитнес) Ирину Молокову (бодифитнес) Илью Горощко (85 кг) Юрия Леонова (100 кг). Сводная таблица победителей «Кубка России» выглядит следующим образом:

Женщины, 52 кг

1. Сеницина Екатерина
2. Ваксина Кира
3. Омарова Ольга

Женщины, 57 кг

1. Гурьева Ольга
2. Шубникова Светлана

Женщины, +57 кг

1. Шпортун Елена
2. Ломакина Елена
3. Шелудько Виктория

Женщины, абс.

1. Шпортун Елена
2. Гурьева Ольга
3. Сеницина Екатерина

Мужчины, 65кг

1. Бакаев Денис
2. Алдохин Дмитрий
3. Уман Илья

Женщины

бодифитнес, 158 см

1. Забияка Валентина
2. Мехнина Анна
3. Мартинова Мария

Женщины

бодифитнес, 163 см

1. Евгеньева Элина
2. Цышкевич Нелли
3. Димитриева Юлия

Женщины

бодифитнес, 168 см

1. Молокова Ирина
2. Козлова Елена
3. Пугина Татьяна

Женщины бодифитнес, + 168 см

1. Забелина Юлия
2. Степанюк Ольга
3. Конищева Татьяна

Женщины бодифитнес абс.

1. Молокова Ирина
2. Забелина Юлия
3. Евгеньева Элина

Мужчины, 70 кг

1. Беккер Алексей
2. Стройков Алексей
3. Эскин Александр

Мужчины, 75 кг

1. Чернецкий Николай
2. Михайленко Роман
3. Россомачин Иван

Мужчины, 80 кг

1. Гончаров Павел
2. Лосев Игорь
3. Спиченков Сергей

Мужчины, 85 кг

1. Горощко Илья
2. Копанцев Сергей
3. Дороничев Сергей

Мужчины, 90 кг

1. Невский Олег
2. Кириллов Дмитрий
3. Солончак Вадим

Мужчины, 100 кг

1. Леонов Юрий
2. Дудушкин Роман
3. Плачинта Роман

Мужчины, +100кг

1. Голубочкин Дмитрий
2. Фатеев Виталий
3. Попович Андрей

Мужчины, абс.

1. Голубочкин Дмитрий
2. Леонов Юрий
3. Горощко Илья

Мужчины, фитнес

1. Зайнилов Станислав
2. Трифонов Антон
3. Завадский Федор

Женщины фитнес, 164 см

1. Кочкина Светлана
2. Сомкина Людмила
3. Малышева Людмила

Женщины фитнес, +164см

1. Алексеева Мария
2. Филянина Евгения
3. Михайлова Наталья

Женщины фитнес, абс.

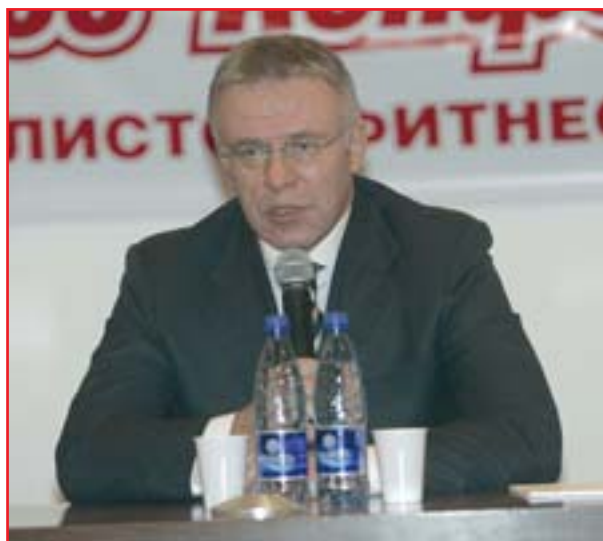
1. Кочкина Светлана
2. Алексеева Мария

Команда Москвы заняла первое место в командном первенстве! Поздравляем!!!

I МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА «НАШ ВЫБОР – ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

12-16 апреля в СК «Олимпийский» прошел Международный Фестиваль физкультуры и спорта «Наш выбор – здоровый образ жизни», объединивший XII Международную фитнес-конвенцию, Бизнес-конференцию для специалистов фитнес-индустрии, Аква-конвенцию, Чемпионат России среди взрослых и Первенство России среди юниоров по фитнес-аэробике, Семинар для учителей «Фитнес в школе», Детский фитнес-марафон, Соревнования по спортивной гимнастике Алексея Немова и выставку-ярмарку «Фитнес-Индустрия». Фестиваль посетили 12800 профессионалов и любителей спорта из 450 городов 75 регионов России, 16 стран Ближнего и Дальнего Зарубежья. 140 специалистов фитнес-индустрии из 7 стран провели 160 уроков и лекций. Организатор мероприятия – сеть фитнес-клубов «World Class».

XII Международная Фитнес-Конвенция – спортивное мероприятие, популяризирующее здоровый образ жизни среди профессионалов и любителей фитнеса. Фитнес-Конвенция направлена на обучение преподавателей физической культуры, инструкторов и тренеров новым наиболее эффективным технологиям организации учебно-тренировочной работы. В рамках мероприятия прошли мастер-классы известных презентеров из США, Германии, Новой Зеландии, Франции, Нидерландов, Пуэрто-Рико и России. Tony Stone, Laure Cortellmont, Steve Renata, Ольга Буркова, Влад Петров, Василий Козырев, Светлана Фунтикова и др. поделились своим мастерством с участниками Фестиваля. Наряду с этим были представлены новые спортивно-оздоровительные и реабилитационные программы и проведены теоретические семинары по менеджменту и маркетингу спортивно-оздоровительных клубов.



На Семинаре для учителей «Фитнес в школе» высокопрофессиональные лекторы осветили самые актуальные проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели физкультуры. Специалисты узнали об основных принципах и методиках проведения групповых программ, о силовой работе без отягощения, и о том, как разнообразить уроки физкультуры, не используя дорогостоящего оборудования.

Детский Фитнес-Марафон – яркое незабываемое мероприятие, включившее серию увлекательных уроков физкультуры для детей подросткового возраста, и подарившее радость от занятия спортом и отличное настроение всем его участникам, 3000 учащимся 83 общеобразовательных школ, воспитанникам 7 интернатов и детских домов Москвы, Подмоскovie и регионов.

Соревнования по спортивной гимнастике Алексея Немова, в которых приняли участие учащиеся детских

спортивных школ. В рамках Соревнований прошли показательные выступления лучших спортсменов России в этом виде спорта – Елены Замолдчиковой, заслуженного мастера спорта, двукратной чемпионки Олимпийских Игр, неоднократной чемпионки Европы, Мира, страны, и Анны Павловой, заслуженного мастера спорта, неоднократной чемпионки России, Европы, Мира, бронзового призера Олимпийских Игр в Греции.



Выставка-ярмарка «Фитнес-Индустрия 2006». Более 100 экспонентов, среди которых такие компании, как «Спортмастер», «Р-Фитнес», «Technogym», «Danza», «Freddy», «Baltic Bridge», «Гришко», «USA Pro», «Красный сектор», «Фитнес Система» и др. представили новейшие коллекции спортивной одежды и обуви, а также спортивный инвентарь, оборудование, тренажеры, детские игровые площадки, спортивные покрытия и др.

Немало поклонников фитнеса и красоты привлекли презентации книг Юлии Бордовских «Фитнес для двоих» и Ксении Собчак «Стильные штучки Ксении Собчак».



Чемпионат России среди взрослых и Первенство России среди юниоров по фитнес-аэробике – красочное зрелище, праздник молодости, энергии и здоровья, объединивший 850 спортсменов. Чемпионат проводился в трех номинациях: степ-аэробика, аэробика, фанк/хип-хоп согласно правилам Международной федерации по спортивной аэробике и фитнеса (FISAF). В соревнованиях приняли участие команды в составе 6-8 человек, возрастные категории: 11-13 лет, 14-16 лет, старше 17 лет.



Международная Бизнес-Конференция. Проводилась впервые в России при поддержке IHRSA (Международная Ассоциация Спортивных клубов). Сильнейшие международные и российские спикеры – Карстен Холлаш, Стивен Тарретт, Герман Рутгерс, Лоренс Бисконтини, Стив Рената, Вячеслав Фетисов, Ольга Слуцкер, Ирина Куткина, Дмитрий Коробейкин, Марина Стрельченко и другие – затронули самые актуальные проблемы: от искусства заключения сделок и эффективного брендинга до оптимизации расписания групповых программ и тонкостей расторжения клиентских контрактов.



Международная Аква-Конвенция – трехдневное мероприятие, в рамках которого ведущие российские презентеры: Андрей Жуков, Оксана Чижикина, Светлана Хомутова, а также гости Аква-Конвенции Ширли Арчер и Лоренс Бисконтини, провели лекции и практические занятия по аква-фитнесу.

Гала Фитнес-Вечеринка – Жанна Фриске, Сергей Лазарев, «Иванушки Int.», Иракли Пирцхалава и Татьяна Арно зажигали любителей активного образа жизни и фитнеса своей энергией! Помимо выступления звезд эстрады в программе Гала-Вечеринки проводилась суперлотерея, в которой был разыгран плазменный телевизор, а шоу-балет «Тодес» презентовал новую коллекцию известной итальянской компании-производителя спортивной одежды «Danza». Завершилась Гала Фитнес-Вечеринка мега-дискотеккой, на которой играл DJ CauseLove.

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



Лэрри Скотт (Larry Scott)

БОЛЕВАЯ ЗОНА

Как добиться максимального роста

Новые тренировочные техники исключают необходимость стремления к боли ради стимулирования роста. Таким образом мы часто травмируем соединительные волокна, связки и сухожилия.

Амплитуда любого упражнения включает в себя отрезок, который можно было бы назвать зоной боли. Именно в этой зоне активизируются индивидуальные мышечные волокна, за счет усиленного притока крови к ним. Этот участок амплитуды настолько болезненный, что мы стремимся как можно быстрее его преодолеть, чтобы оказаться в более комфортной зоне.

Доктор Майкл Стоун (Michael Stone) утверждает: «Если продлить работу мышцы в данной зоне, то эффективность упражнения возрастет в 10 раз!».

Хороший пример – жимы лежа в тренажере Смита. Давайте сконцентрируемся на том отрезке упражнения, когда вы опускаете гриф прямо на шею, держа локти развернутыми в стороны. Это самый трудный момент.

Не то чтобы мы боимся уронить гриф на свою шею – нам страшна боль. Это 10% амплитуды, где гриф едва двигается. Полсантиме-



тра, еще полсантиметра, медленно, очень медленно гриф начинает движение вверх, а боль тем временем усиливается...

В этот момент мы пытаемся сделать все, чтобы облегчить болезненность. А надо ее игнорировать! Гриф все равно поднимется. Он может и замереть в одной точке, но не сводите локти. Держите их развернутыми и продолжайте жать. Не давайте ключичным отделам грудных мышц избежать работы, заставьте их действовать. Конечно, более сильные грудинно-реберные части могут помочь, но не позволяйте им этого. Пусть поработает верх груди.

Еще одна болевая зона находится в нижней части амплитуды сгибаний рук на скамье Скотта. Кстати, поверхность для опоры локтей у настоящей скамьи Скотта должна быть выпуклой, а не плоской.

Зона боли в этом упражнении находится в самой нижней точке, когда руки полностью выпрямлены, подмышки прижаты к краю подставки, а кисти только начинают сгибать гриф. Гриф еле двигается, и боль великолепна!

Если вы боитесь, что, не придав грифу некоторую инерцию, вам придется слишком медленно проходить сквозь эту агонию, то гоните от себя эти мысли. Позвольте нижней части бицепса поработать, пусть медленно, но он ответит. Обычно он ждет помощи своего большого брата – брюшка бицепса, чтобы справиться с задачей. На этот раз вы не позволите ему этой роскоши, дав возможность проявить себя.

Болевая зона, скрывающаяся во многих упражнениях, способна приблизить великодушное человеческое тело к совершенству! Ищите ее, и когда найдете, не забудьте с ней подружиться. **IM**

**Амплитуда
любого
упражнения
включает
в себя отрезок,
который
можно было бы
назвать – зоной
боли**

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



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



Рон Хэррис (Ron Harris)

ПОДТЯГИВАНИЯ - СИНОНИМ ШИРОКОЙ СПИНЫ

Полезные советы

Подтягивания — незаменимое упражнение для построения широкой спины. Если вы принадлежите к тем немногим атлетам, которые регулярно его выполняют на своих тренировках, то вам будут полезны некоторые хитрости, которым я научился за годы тренинга.

Никаких упражнений перед подтягиваниями. Подтягивания довольно тяжелое упражнение и требуют много сил, поэтому важно выполнять их в самом начале тренировки. Если не верите, то попробуйте сравнить результативность этого упражнения в начале тренировки спины и в конце. Сравните получившееся количество повторений, и логика подскажет вам правильное решение.

Никаких кистевых лямок. Я не хочу убедить вас вообще отказаться от кистевых лямок, но выполнение подтягиваний без них значительно усиливает хват и строит силу мышц предплечий. Вы можете извлечь большую пользу из выполнения подтягиваний без кистевых лямок в первом сете, но лучше, если вы будете в подобной манере выполнять два первых сета. Сначала вы заметите некоторое снижение результативности, но по мере роста силы хвата ваши результаты вновь достигнут былого уровня. Конечно, если вы относитесь к тем немногим людям, которые обладают настолько слабым хватом, что не могут подтянуться без кистевых лямок даже несколько раз, то вам ничего не остается делать, как использовать их.

Используйте «беспальцевый» хват. Очень важную рекомендацию я получил от Дона Росса (Don Ross), Кента Кьюена (Kent Kuehn) и Грэга Зулака (Greg Zulak) — подтягивайтесь хватом, в котором все пальцы, включая большие, расположены поверх перекладины. «Беспальцевый» хват позволяет вам использовать кисти в качестве крюков, что передает напряжение прямо в широчайшие мышцы спины, снижая роль более слабого

звена — бицепсов. Вам понадобится некоторое время на освоение этого хвата, но потом вы будете удивлены тем, насколько лучше подтягивания станут ощущаться именно в широчайших мышцах спины. То же самое относится ко всем тяговым упражнениям, хотя во многих из них кистевые лямки используются для усиления хвата при использовании очень тяжелых весов.

Никаких полуповторений. Многие тренирующиеся считают, что раз они подтягиваются хоть на сколько-нибудь, то они уже подтягиваются. Извините, но если вы не сокращаете широчайшие мышцы спины полностью, поднимаясь до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины, то вы не подтягиваетесь. Лучше сделать 4-5 полных повторений в подтягиваниях, чем 10-12 частичных. Старайтесь, чтобы плечевые отделы рук были хотя бы параллельны полу в верхней точке амплитуды, а локти несколько расходились в стороны.

Никакой посторонней помощи. Вы извлечете максимальную пользу из подтягиваний, если будете выполнять их самостоятельно. Забудьте об этих хитрых тренажерах, которые помогают вам подниматься к перекладине при помощи ног. Я видел, как полные и не имеющие никакой физической формы женщины выполняли по 20 повторений в подтягиваниях на таких тренажерах, и ни одна из них не могла похвастаться красивой спиной. Забудьте о тренировочном напарнике, который также помогает вам подняться в верхнюю точку — это просто ручная версия вышеупомянутого тренажера. Подтягиваться самостоятельно очень трудно, но только в этом случае это упражнение действительно.

Старайтесь избегать лишнего веса. Я давно заметил, что, набрав 105-110 кг, я повышаю свои результаты во всех упражнениях, но толь-

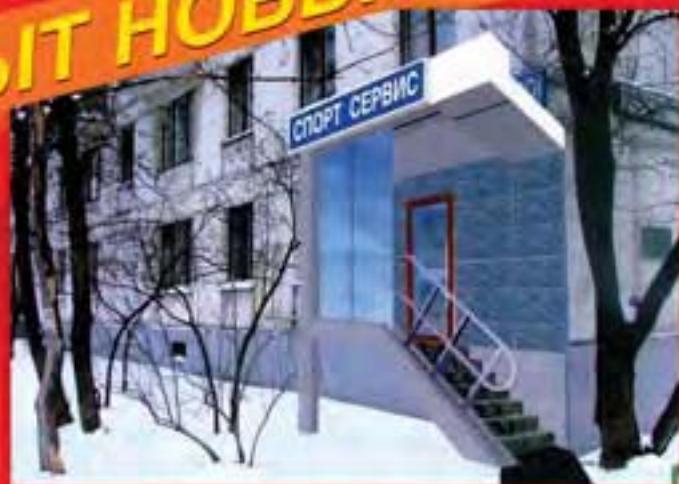


ко не в подтягиваниях. По-видимому, некоторое количество жира, набираемого в межсезонье, служит в этом упражнении дополнительным отягощением. Стоит мне немного снизить вес тела, став более поджарым, как результаты в подтягиваниях сразу же возрастают. Отсюда вывод — в межсезонье старайтесь строить больше мышц, а не набирать жир. Если вы хотите, чтобы ваша спина была великолепной, вам нужно хорошо подтягиваться. А если хотите хорошо подтягиваться, то не стоит набирать нефункциональный вес, то есть, накапливать жир.

Никаких замен. И, наконец, помните: подтягивания — это подтягивания. Никакие блоки, рычажные тренажеры и гантели не заменят подтягиваний. Всегда существует соблазн отказаться от подтягиваний хотя бы на время — не делайте этого! Вы поймете свою ошибку, только когда вновь вернетесь к подтягиваниям и увидите, насколько мизерными стали ваши результаты. Я вообще уверен, что тремя единственными эффективными упражнениями для спины служат подтягивания, тяги штанги в наклоне и мертвые тяги. Отказ от подтягиваний сделает задачу расширения и утолщения спины исключительно трудной — и даже невыполнимой. **IM**



ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 205-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

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



схема проезда

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

СМОЙТЕ ЖИР!

Жиросжигатель в водопроводном кране!

Теперь, когда администрация Буша объявила табу на эфедрин и махуанг, мы вынуждены искать альтернативные натуральные субстанции. Могу я предложить вам обычную воду?

Это не шутка, различные гуру питания уже давно рекомендуют потреблять больше воды во время жиросжигающих диет. Некоторые особо популярные диеты, например, низкоуглеводные, способствуют диурезу (или потере жидкости) – из-за распада гликогена может наступить дегидратация. Один грамм гликогена (форма сохраненных углеводов) складывается в печени и мышцах вместе с 2,7 граммами воды. Распадаясь, например, под воздействием низкоуглеводной диеты, он высвобождает воду, и вы ее теряете. Кроме того, вода вымывает из организма токсины, откладывающиеся в жире и высвобождающиеся при его оксидации.

Хотя подобные свойства воды вовсе не тайна, другие аспекты водного метаболизма могут вас удивить. Например, потребление умеренных количеств воды повышает кровяное давление у здоровых людей, усиливая поток симпатических гормонов, таких как норадренин. Те же самые гормоны вовлечены в процессы высвобождения и оксидации жира в организме. Фактически, эффективность эфедрина по большей части объясняется его структурным сходством с симпатическими гормонами, которое позволяет ему взаимодействовать с бета-адренергическими рецепторами, ответственными за высвобождение клетками жира.

Для изучения термогенного (конверсия жировых калорий в тепло) эффекта воды ученые привлекли к участию в эксперименте семь мужчин и семь женщин среднего возраста (27 лет), которые выпивали по пол литра воды. (1) Прием воды привел к 30-процентно-

му ускорению метаболизма по сравнению с уровнем в покое. Ускорение метаболизма начиналось через десять минут и достигало максимума через 30-40 минут после приема воды, сохраняя этот уровень в течение часа. Это позволило авторам исследования предположить, что ежедневное потребление полутора литров воды увеличивает дневные энергозатраты на 200 килоджоулей. Эффект этот схож с воздействием трех 50-миллиграммовых доз эфедрина в день (в случае с эфедрином энергозатраты возрастают на 320 килоджоулей). Предположительно, такая практика позволяет сжечь около 100 дополнительных калорий в день, но и это будет хорошим дополнением к жиросжигающей диете и упражнениям.

Потребление воды мужчинами ведет к значительному увеличению уровня оксидации жиров, не влияя на окисление углеводов. У женщин же ускорение метаболизма происходит в основном за счет сжигания углеводов. Предположительно, такая разница объясняется различиями в композиции тела или в гормональных профилях. У мужчин усиление процессов сжигания жира происходило вследствие стимуляции бета-рецепторов – именно так и работают жиросжигатели типа эфедрина.

Почему вода вызывает подъем уровня симпатических гормонов, ученые пока не знают. Одни полагают, что имеет место потеря тепла, происходящая во время нагревания попавшей в организм воды, другие с этим не согласны. Подъем уровня гормонов может вызвать и само расширение желудка водой, однако, в ходе данного эксперимента субъекты потребляли не так уж много жидкости, чтобы добиться такого эффекта. Действительный механизм термогенного отклика на потребление воды остается загадкой.

Изучая результаты этого эксперимента, я заметил лишь одну возможную проблему: если доказаны термогенные свойства воды, не удалит ли правительство ее с полок магазинов, посчитав опасной для здоровья, как оно это сделало с эфедрином? Ведь науке известны случаи смерти от избыточного потребления воды. **IM**

Ссылка:

1. Boschmann, M., et al. (2003). Water-induced thermogenesis. J Clin Endocrinol Metab. 88:6015-6019.



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Новый протеиновый батончик

32 PROTEIN BAR

содержащий
32% белка



Заказы по тел:

(495) 221-64-02

www.sportservice.ru

Вкус: ванильный

Вкус: фруктовый

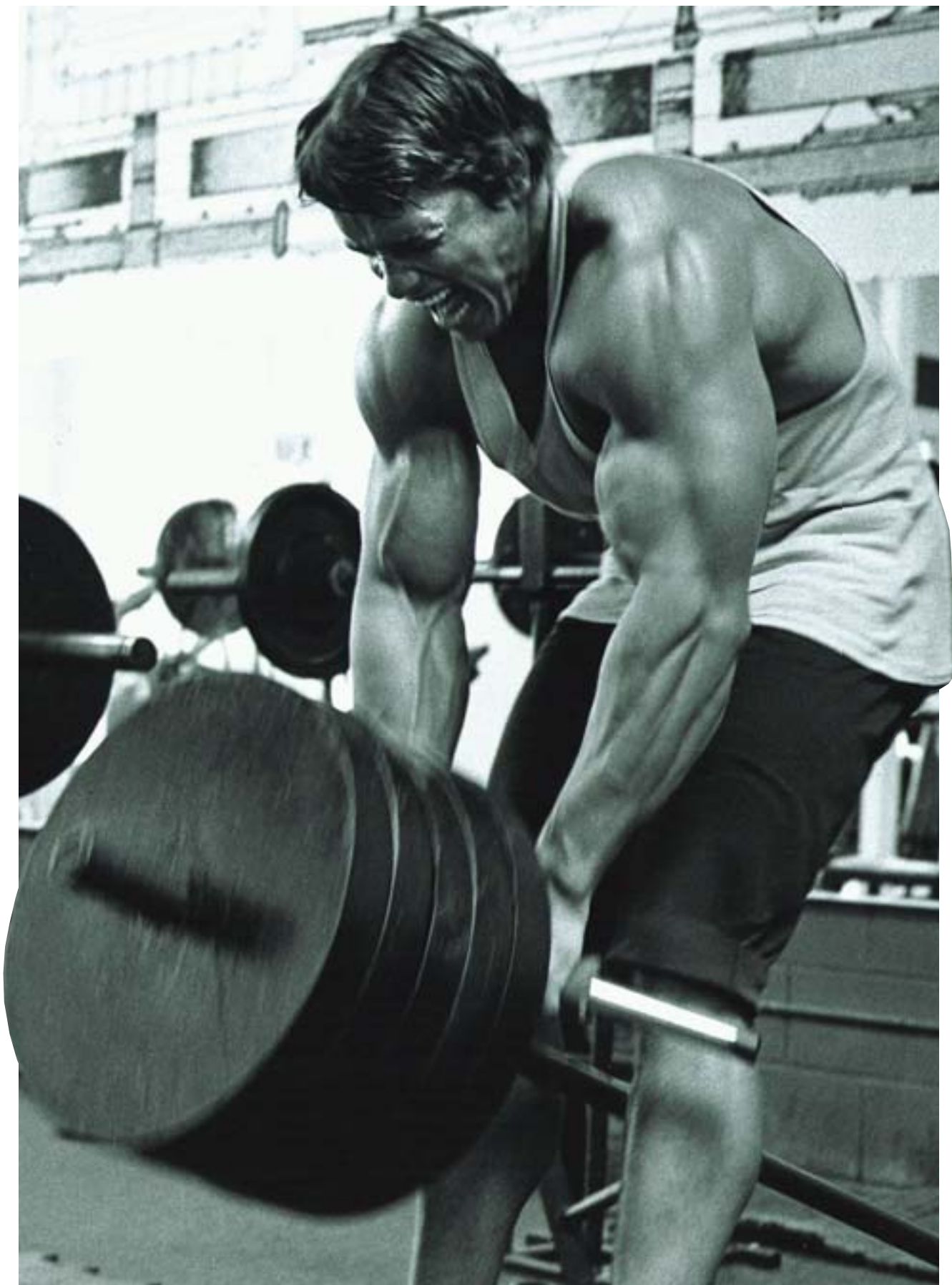
Вкус: шоколадный

МОЩНОСТЬ КОМБИНИРОВАНИЯ

Чередования способны дать
потрясающий рост размеров и силы!

Грэг Зулак (Greg Zulac)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)





Жимы лежа



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Существует множество эффективных методик тренинга для построения мышечной массы, силы, выносливости и мощности, но одна из лучших – чередования. Это вариация принципа суперсета на мышцы-антагонисты: вместо того, чтобы без перерыва переходить от одного упражнения к другому, вы полноценно отдыхаете после каждого сета, чтобы полностью восстановиться. На самом деле восстановление будет даже лучше, чем при выполнении тяжелых синглов с длительными периодами отдыха между ними. При этом вы максимально концентрируетесь на каждом упражнении, можете работать с большими весами. Кроме того, техника чередований довольно гибка. Вы можете больше поработать на мощность и силу, и меньше на массу, или сфокусироваться на мышечном росте. Все зависит от того, как долго вы отдыхаете между сетами и сколько упражнений выполняете.

Как и при суперсете, вы чередуете сетов на антагонисты и противоположные мышцы, такие как грудь и широчайшие спины, квадрицепсы и бицепсы бедер, дельтоиды и трапеции, пресс и низ спины, бицепсы и трицепсы, камбаловидные и икро-

Если вы хотите тренироваться чаще, делайте это осторожно. Несмотря на то, что говорят критики, стимуляция одной большой и одной малой мышечной группы за тренировку – это очень эффективный способ построения размеров и силы

ножные мышцы. Конечно, это не новая методика, она успешно использовалась многими чемпионами, включая Серджио Оливу. Арнольд Шварценеггер соединял в своих тренировках сетов для груди и спины, особенно в межсезонье, когда он занимался лишь раз в день и не хотел слишком долго задерживаться в спортзале. С приближением соревнований он добавлял в свои тренировки больше упражнений, занимаясь по два раза в день. Но Арнольд – это Арнольд. Он был способен переносить огромные нагрузки, неизмеримо большие, чем любой из смертных.

Многие бодибилдеры соединяют в суперсет упражнения для груди и спины, минимально отдыхая между подходами и даже между суперсетами. Серджио Олива не торопился. Он выполнял сет жимов лежа, отдыхал пару минут и направлялся к перекладине, чтобы подтянуться широким хватом. Затем он снова отдыхал две минуты, прежде чем перейти к следующему сету жимов лежа. Точно также он поступал с жимами на наклонной и тягами вниз, разведени-

Подтягивания широким хватом



Модель: Джо ДеВеллис (Joe DeVellis)

ями рук лежа и тягами к поясу, и так далее. Он никогда не позволял себе запыхаться и не работал за точкой отказа. Он тренировался спокойно, эффективно и тяжело, как никто другой в спортзале.

В большинстве сетов Серджио работал в высоком числе повторений (обычно 15-20), чуть ли не в каждом подходе делал небольшую паузу, чтобы не снизить количество повторений. Например, для некоторых движений он выбирал вес, позволявший ему выполнить 5-6 непрерывных, строгих повторений до отказа. Затем он опускал вес, делал несколько очень глубоких вдохов и вытягивал еще 5-6 повторений, снова пауза и несколько глубоких вдохов. Так он продолжал до того момента, когда мышцы уже почти отказывали. Использование подобной методики, наряду с чередованиями, позволяло Серджио выполнять огромное число сетов и повторений для каждой мышечной группы. За один и тот же период времени он выполнял в три

раза больше упражнений, чем его коллеги по спортзалу.

У чередований есть несколько преимуществ перед суперсетами. Во-первых, вы можете использовать более тяжелые веса, а когда наступит отказ, то это будет отказ мышц, а не сердечно-сосудистой системы. Одно из требований при работе с большими весами – это более продолжительный отдых между сетами. Чем больше отдых, тем сильнее вы будете в следующем подходе. Именно поэтому опытные тяжелоатлеты и пауэрлифтеры отдыхают по 5 и даже 10 минут между максимальными попытками в мертвых тягах или приседаниях.

Жимы гантелей на наклонной скамье



Модель: Джонатан Лоузон (Jonathan Lawson)

Тяги штанги в наклоне



Модель: Тодд Смит (Todd Smith)

Суперсеты хороши для коротких, быстрых и высокоинтенсивных тренировок, форсированно накачивающих кровь в мышцы. Они способствуют мышечной выносливости, но при этом вы вынуждены работать с легкими весами, потому что у мышц не остается времени на восстановление – утомление наступает быстрее.

При чередованиях вы получаете достаточно отдыха, что позволяет работать с более тяжелыми весами. Более того, вы сохраняете силу в каждом последующем упражнении. А еще, если вы выполняете упражнение на главную группу мышц, то вторичная (или антагонистическая) группа мышц также в некоторой степени работает. Например, когда вы сгибаете руки со штангой, трицепсы тоже работают, особенно если вы создаете в них напряжение во время опускания грифа, имитируя жимы вниз обратным хватом.

Точно так же, выполняя трицепсовые экстензии или жимы вниз, вы заставляете работать и бицепсы. Такая небольшая дополнительная нагрузка позволяет антагонистической группе мышц лучше восстанавливаться. В этом случае она восстанавливается даже лучше, чем, если бы вы просто легли на пол и ждали, пока сердечный ритм вернется в нор-

Жимы гантелей поочередно



Модель: Скиппи Ла Кур (Skip La Cour)

му. Работа вспомогательной мышцы помогает быстрее восстановиться главной, и наоборот.

Чередуя, скажем, жимы лежа и тяги к груди на блоке, вы добиваетесь двойной рекуперации (улучшения восстановления обеих мышечных групп) плюс, к этому не забывайте об общем времени отдыха между сетами. Фактически, вы применяете три типа рекуперации в двух сетах.

Зафиксируйте временные показатели при выполнении обычного суперсета на антагонисты — жимов лежа и подтягиваний широким хватом, а затем посмотрите, что получится, если вы будете отдыхать по две минуты между сетами.

Жимы лежа,

10 повторений: 40-45 секунд.

Отдых: 120 секунд

Подтягивания широким хватом,

10 повторений: 30-40 секунд.

Отдых: 120 секунд

Жимы лежа,

8-10 повторений: 45 секунд.

Отдых: 120 секунд

Жим лежа узким хватом



Модель: Эрон Брамфорд (Aron Barmford)

Заметьте, что после первого сета жимов лежа, который вовлек в работу грудные мышцы, передние дельтоиды и трицепсы, вы не нагружали их целых 5 минут. Вот почему ко второму и последующим сетам жимов лежа они были все такими же отдохнувшими и сильными.

То же самое происходило и во втором упражнении. На самом деле за многие годы тренинга я понял, что чувствую себя более сильным, когда выполняю жимы лежа после упражнения на широчайшие мышцы спины — подтягиваний или тяг штанги в наклоне. Так же я выполнял больше повторений в подтягиваниях, если чередовал их с жимами лежа. Подтягивания после жимов помогают мышцам груди и трицепсам быстрее восстановиться, а жимы перед подтягиваниями ускоряют восстановление широчайших мышц и бицепсов. Это касается всех противоположных мышечных групп.

Те, кто никогда не пробовал тренироваться подобным образом, будут удивлены эффективностью этой методики. Лично у меня при выполнении четырех последовательных сетов подтягиваний до отказа бицепсы очень быстро устают. Я могу подтянуться 17-18 раз в первом подходе, 12-14 во втором, 8-10 в третьем и 5

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



в четвертом. Это всего около 40-49 повторений, если хорошо постараться. Когда я чередую сеты жимов лежа и подтягиваний, то последние выглядят так: 1x20, 1x15, 1x12-13 и 1x8-10. Всего 55-58 повторений.

Знаю, звучит странно, но после жимов лежа, мне кажется, что мое тело становится легче во время подтягиваний. Я чувствую себя все сильнее и бодрее с каждым сетом, и могу лучше сфокусироваться на сокращении широчайших мышц. То же самое происходит и с грудными мышцами – веса в жимах лежа возрастают, повторения тоже. Трицепсы, фронтальные дельтоиды и грудные чувствуются отдохнувшими



Шраги

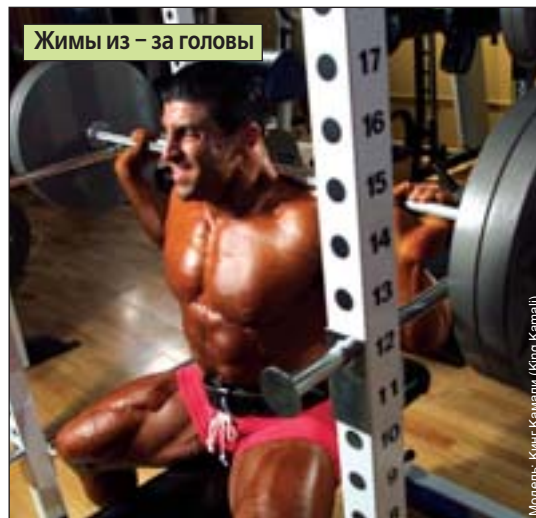
в каждом сете. Но самое интересное, что вы станете сильнее в процессе тренировок. Вы никогда не утомляете мышцы до жжения, вынуждая себя снижать рабочие веса. В обычной тренировке вы ощущаете силу в первых 2-3 рабочих сетах, но к третьему подходу компаундных движений, таких как жимы лежа, подтягивания, отжимания, тяги штанги в наклоне или жимы из-за головы, мышцы наливаются свинцом. Ничего подобного не происходит при чередованиях, вы чувствуете силу до последнего сета последнего упражнения. Вы будете просто поражены этим. Кроме того, вы дополнительно отдыхаете между сетами по 2-3 минуты, при этом, не давая мышцам остыть.

Ваш тоннаж и степень вырабатываемых усилий должны соответствовать продолжительному отдыху – это ключевой момент. Если вы будете работать вполсилы, больше беседуя с окружающими красотками, чем тренируясь, то, скорее всего, не обеспечите мышцам нужной нагруз-



Подъемы штанги на грудь

Модель: Грег Блонт (Greg Blount)



Жимы из – за головы

Модель: Кинг Камали (King Kamali)



Тяги штанги к подбородку

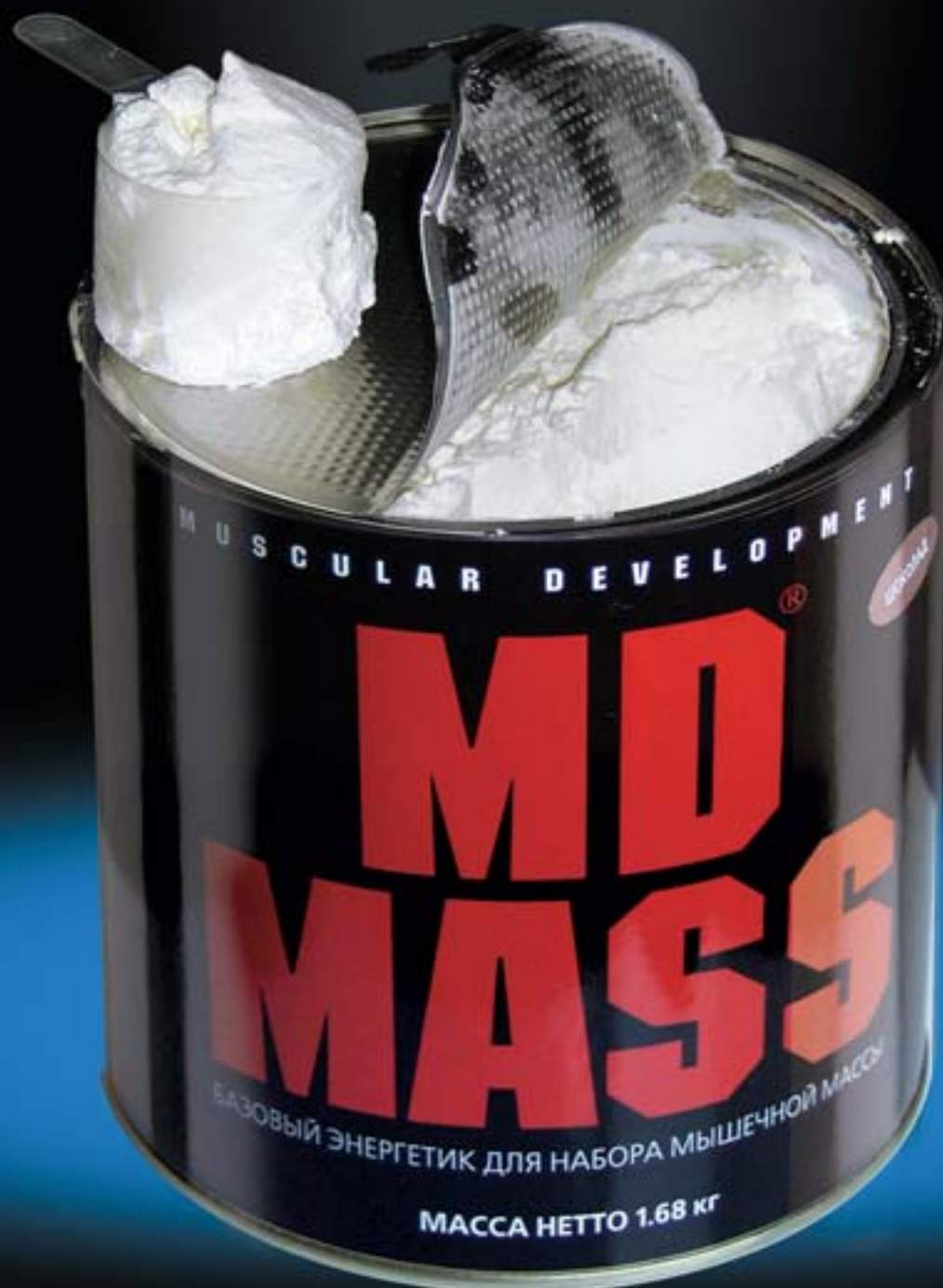
Модель: Брюс Паттерсон (Bruce Patterson)

ки. Используя чередования, вы должны сосредоточиться на работе и тренироваться очень интенсивно в каждом сете и повторении.

Эта система фантастически строит массу и силу. Если бы я был пауэрлифтером, то при подготовке к соревнованиям предвзял бы свои максимальные попытки в жимах лежа тягами штанги в наклоне, а не разминочными подходами все в тех же жимах лежа – настолько я верю в эффективность этой техники. Вы можете включить ее почти в любую программу или сплит. Тренировки через день идеальны, но подойдут и другие виды сплитов. Если вы натуральный бодибилдер или вообще склонны к быстрой перетренированности, то я предлагаю тренироваться в понедельник, среду,

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Отжимания



Модель: Рон Харрис (Ron Harris)

пятницу и воскресенье на первой неделе, и во вторник, четверг, субботу и понедельник на второй. Сплит будет выглядеть так:

Понедельник: Грудь/широчайшие, низ спины/пресс

Вторник: Отдых или аэробика по вашему выбору

Среда: Икроножные/камбаловидные, бицепсы бедер/квадрицепсы

Четверг: Отдых или аэробика по вашему выбору

Пятница: Дельтоиды/трапеции

Суббота: Отдых или аэробика по вашему выбору

Воскресенье: Бицепсы/трицепсы, сгибатели/разгибатели кисти

Затем в понедельник отдыхаете и повторяете цикл, начиная со вторника.

Если вы хотите тренироваться чаще, делайте это осторожно. Несмотря на то, что говорят критики, стимуляция одной большой и одной малой мышечной группы за тренировку — это очень эффек-

тивный способ построения размеров и силы. Вы можете тренироваться четыре дня подряд и один отдыхать, или тренироваться два дня и один отдыхать, или даже работать пять дней подряд с одним днем отдыха. Можете вообще выкинуть календарь и тренировать каждую группу мышц раз в 8-9 дней.

Вот пример одной из возможных программ:

День 1: Икроножные/камбаловидные, бицепсы бедер/квадрицепсы

День 2: Грудные/широчайшие, низ спины/пресс

День 3: Отдых

День 4: Дельтоиды/трапеции

День 5: Бицепсы/трицепсы, сгибатели/разгибатели кисти

День 6: Отдых

День 7: Икроножные/камбаловидные, бицепсы бедер/квадрицепсы

День 8: Цикл продолжается, как и на прошлой неделе

Самое хорошее в чередованиях — это то, что они прекрасно сочетаются со всеми известными тренировочными техниками и принципами, такими как суперсеты на мышцы антагонисты, три-сеты, компаундные суперсеты, сеты со сбрасыванием веса, читинг, продолженные сеты и высокоинтенсивный тренинг. Назовите любую технику, и вы сразу же поймете, что в нее можно включить принцип чередования.

Теперь несколько рекомендаций по поводу отдыха:

- Если ваша основная цель — увеличение мускулистости, а сила вторична, отдыхайте между сетами около одной минуты.

- Если цель — набор мышечной массы и силы, увеличьте продолжительность отдыха до 3 минут в компаундных упражнениях и до 2 минут в изолирующих.

- Если цель — скорее сила, чем мышечное развитие, продлите отдых до 5 минут в компаундных упражнениях и до 3 минут в изолированных.

Тренировочная программа с чередованиями

Грудь/широчайшие и спина

Жимы лежа (разминка) 1x15

Тяги к груди широким хватом (разминка) 1x15

Суперсет с чередованием

Подтягивания широким хватом 3x максимум

Тяги на блоке



Модель: Джордж Фаррах (George Farrah)

Приседания в тренажере



Модель: Кесар Мартинез (Cesar Martinez)

Становая тяга с прямыми ногами



Модель: Джон Хансен (John Hansen)

Жимы лежа 3x10,8,5-6
Суперсет с чередованием
 Жимы гантелей на наклонной (под 45°) скамье 3x10,6-8,5-7
 Тяги штанги в наклоне 3x10,6-8,5-7
Суперсет с чередованием
 Отжимания на брусьях 3x максимум
 Тяги Т-грифа или тяги к поясу сидя 3x10,8,6
Суперсет с чередованием
 Разведения рук лежа на наклонной (под 20°) скамье 3x10,8,6
 Тяги вниз обратным хватом 3x10,8,6
Суперсет с чередованием
 Кроссовер 2x12-15
 Пулловеры с гантелью 2x12-15

Низ спины/пресс
Суперсет с чередованием
 Гиперэкстензии с дополнительным отягощением 3x20,15,12
 Кранчи 3x максимум

Дельтоиды/трапеции
 Подъемы штанги на грудь (разминка) 1x6
 Жимы из-за головы (разминка) 1x10
Суперсет с чередованием
 Подъемы штанги на грудь 4x8,6,4-6,4-6
 Жимы из-за головы 4x10,8,6,5-6*
Суперсет с чередованием
 Подъемы рук в стороны 3x10,8,6
 Жимы гантелей поочередно 3x10,8,6
Суперсет с чередованием
 Шраги с гантелями 3x12,10,8-10
 Тяги штанги к подбородку 3x10,8,6
 Подъемы рук в стороны в наклоне 3x12,10,8
 * В последних повторениях ногами помогайте грифу пройти через мертвую точку.

Бицепс/трицепс
 Сгибания рук со штангой (разминка) 1x20
 Отжимания от пола (разминка) 1x20
Суперсет с чередованием
 Сгибания рук со штангой 3x10,8,6



Приседания

Выпрямители/сгибатели кисти

Суперсет с чередованием

Обратные сгибания рук в запястьях	3x15,10,8
Сгибания рук в запястьях	3x15,10,8

Квадрицепсы/бицепсы бедер

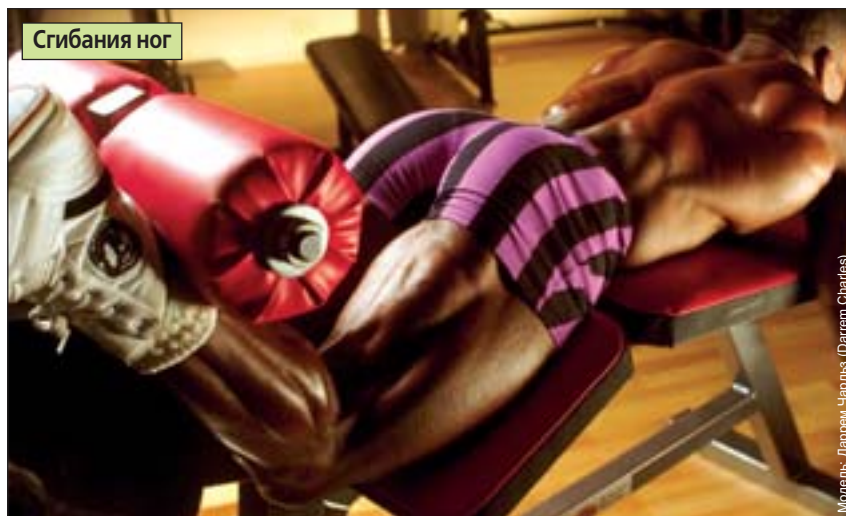
Приседания (разминка)	1x15
Сгибания ног (разминка)	1x15
<i>Суперсет с чередованием</i>	
Приседания	3x10,8,6
Сгибания ног	3x12,10,6-8
<i>Суперсет с чередованием</i>	
Гак-приседания	3x10,8,6
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10,8,6

Применение чередований – это великодушная стратегия, но, как и в других случаях, вскоре она перестает работать. Поэтому в дальнейшем необходимо изменить стиль тренировки. То есть, вы все еще будете использовать чередования, но при этом выполняйте другие упражнения или увеличите продолжительность отдыха между сетами.

Например, если вы работали в низких повторениях, скажем 6-8 в сете, переход на 12-15 немедленно стимулирует новый рост. Достигнув застоя в высоких повторениях, переключитесь на что-нибудь другое, возможно, на компаундные суперсеты (два упражнения на одну мышечную группу) или сеты со сбрасыванием веса, это будет способствовать дальнейшему росту.

Итак, если вы достигли плато в своих результатах или хотите добиться увеличения размеров и мощности, попробуйте применить методику чередования. Прогресс вам обеспечен! **IM**

Экстензии рук с EZ-штангой
на скамье с обратным
наклоном 3x12,10,6-8
Суперсет с чередованием
Попеременные сгибания
рук с гантелями 3x6-8,6-8,8-10
Жимы лежа
узким хватом 3x12,10,8
Суперсет с чередованием
Сгибания рук
на скамье Скотта 3x6-8,7-8,8-10
Трицепсовые
жимы вниз 3x10,8,6
Суперсет с чередованием
Сгибания рук
на блоке 3x10,10,25
Отжимания
на брусьях 3x до отказа



Сгибания ног

Модель: Даррен Чарльз (Darren Charles)

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

Жиросжигающая

МАТРИЦА

L-карнитин залог поджарости

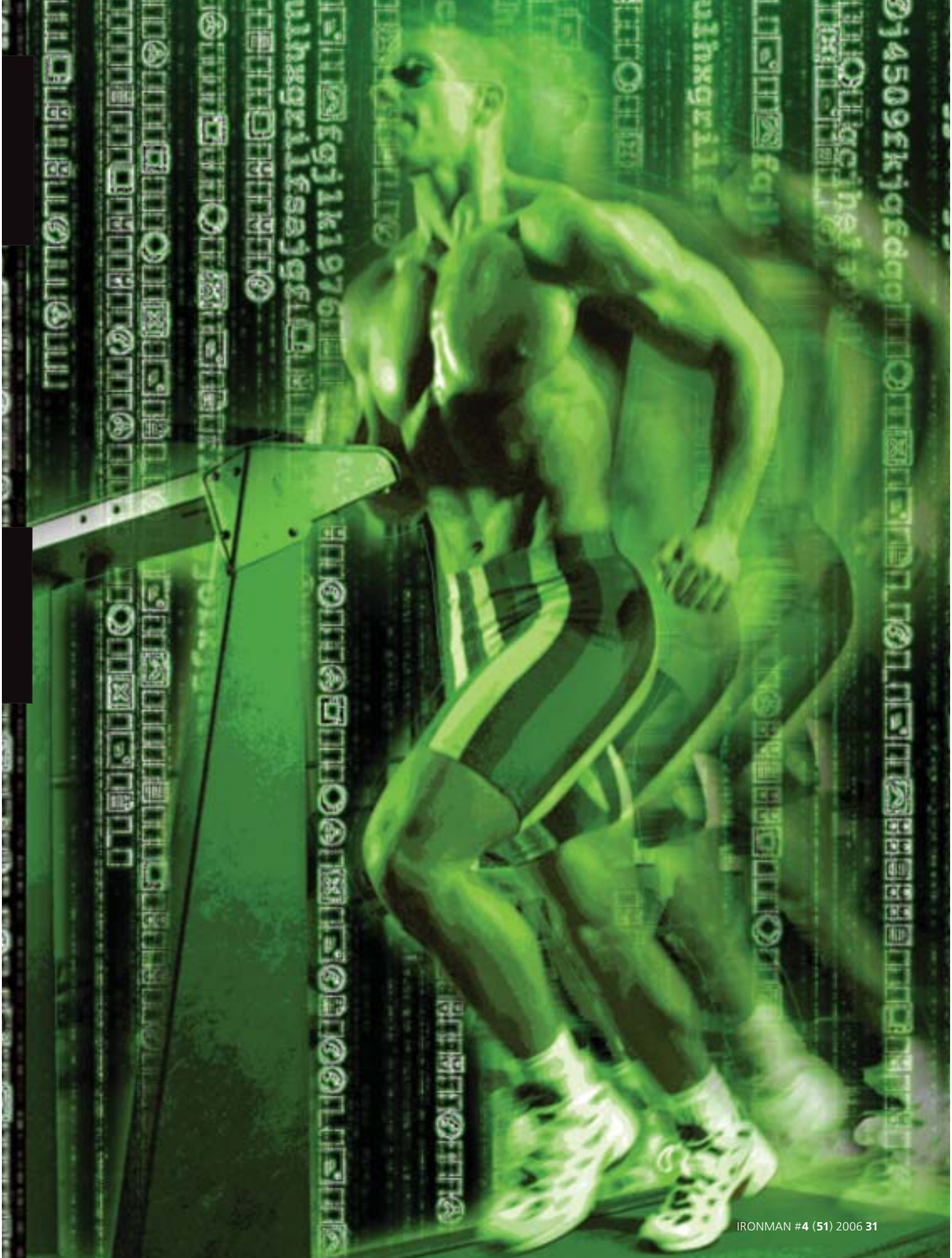
Джордж Л. Рэдмон (George L. Redmon) Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Важно понимать, что карнитин – это единственная молекула, способная служить транспортом для жиров. Он уникален, необходим, и никакое другое соединение не может его заменить.

Брайан Лейбовиц (Brian Leibovitz)
«*Carnitine: The Vitamin BT Phenomenon*»

В конце фильма «Матрица: Перезагрузка» Нео ведет финальный бой с агентом по имени Смит. Смит научился манипулировать программой Матрицы для того, чтобы бесконечно клонировать себя и взять в свои руки полный контроль над системой. Даже Нео при всей его мощи вынужден был привлечь дополнительную энергию, чтобы одолеть Смита и его армию идентичных воинов.

Этот сценарий похож на войну, которая не прекращается в самых затаенных уголках вашей жиросжигающей матрицы. Будь вы новичок или ветеран бодибилдинга, фитнес-чемпион или любитель, вам тоже приходится бороться с массой врагов, которые умеют репродуцироваться и множиться. Проблема в том, что в своей ежедневной битве за то, чтобы сохранить или набрать сухую мышечную массу, вы сталкиваетесь с 30 миллиардами агентов, имя которым жировые клетки, и каждая из которых намерена ухватить свой кусочек пирога. Если вы женщина, то ваши жировые клетки физиологически отличаются от мужских – они больше, активнее и более резистентны к диетам, что затрудняет борьбу за стройную фигуру.



Существует ли жиросжигающая матрица?

Брайан Лейбовиц в своих работах утверждает, что жиры должны быть перемещены в определенные места, где происходит их сжигание. Лоуренс Лэмб (Lawrence E. Lamb), автор книги «Metabolism: Putting Your Food Energy to Work», бывший профессор медицины Университета Бэйлора и глава медицинского отдела Школы Аэрокосмической Медицины напоминает нам, что эффективность сжигания жира зависит не столько от того, как протекает процесс во время тренировки, а скорее от того, что происходит, когда вы отдыхаете. Лэмб предполагает, что физиологически вы обладаете способностями сжигать жир постоянно. Вот тут-то и возникает тема L-карнитина.

Есть три ключевых вопроса:

1. Каким образом жир удаляется из различных волокон и мест хранения для того, чтобы быть сожженным?

2. Где именно в организме он сжигается?

3. Что такое L-карнитин, и почему он считается натуральной молекулой, предназначенной для транспорта жира во внутреннюю жиросжигающую матрицу организма?

Естественная жиросжигающая молекула

L-карнитин был открыт в 1905 году двумя русскими учеными, выделившими его из мышечных волокон различных животных. Название он получил от латинского «carne», что означает «плоть». Вначале его зачислили в витамины груп-

пы В, потому что он содержал азот и растворялся в воде — две основные характеристики витаминов группы В. Он был назван витамином ВТ. В дальнейшем ошибка была исправлена, когда выяснилось, что организм способен самостоятельно синтезировать эту субстанцию. Витамином по определению является вещество, необходимое организму, которое он не может производить самостоятельно. L-карнитин же синтезируется организмом из аминокислот — лизина и метионина.

Жиросжигатель 101

Как и многие витамины группы В, L-карнитин служит кофактором в метаболизме, помогая превращать протеины, жиры и углеводы, поступающие с пищей, в топливо для организма. Некоторые виды топлива используются сразу же, некоторые



Модель: Бренда Келли (Brenda Kelly)

сохраняются про запас в виде жирных кислот. Мгновенное топливо сжигается очень быстро, а его сохраненным видам необходим транспортный нутриент для инициации процесса, носящего название липолиз. Исследования показали, что L-карнитин, незаменимая аминокислота, служит ключевой субстанцией для высвобождения жиров из мест их сохранения в организме. Подобные открытия привели к пониманию исключительно важной функции L-карнитина в метаболизме жиров, контроле веса и здоровье сердечно-сосудистой системы.

Сложная сеть

Хотя L-карнитин обладает витаминоподобными характеристиками, он представляет собой целый набор биологических противоречий. Аминокислоты, из которых состоят протеины, являются важной частью вашей программы построения сухой мышечной массы. Хотя главная функция L-карнитина — это не синтез протеина или построение нейротрансмиттеров (мозговых нутриентов), как в случае аминокислот, он все же признается частью аминокислотной группы. Его главная функция — это производство энергии, построение мышц и метаболизм жиров. Будучи жиросжигающим модулятором, он служит ключевой молекулой, ответственной за транспорт свободных жирных кислот в крошечные «печки» клеток, называемые митохондриями. Уникальная, необходимая и незаменимая природная жиросжигающая субстанция.



Модель: Джон Хансен (John Hansen)



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



В рубашке Нео

Без дополнительной энергии ваш собственный жиросжигающий потенциал дремлет, не желая замедлять рост и репликацию тех самых 30 миллиардов жировых клеток внутри вас. Без помощи L-карнитина дверь в вашу жиросжигающую матрицу не может быть открыта, чтобы сжигать жиры быстро и эффективно, как то задумала природа.

Биологически вы - вечный жиросжигающий двигатель. Вы обладаете неограниченным потенциалом сохранять, транспортировать и конвертировать энергию из пищи при помощи целого ряда метаболических реакций, а также сжигать жир постоянно. Ключевой момент в поддержании сложного процесса разблокирования, загрузки и транспорта жиров в мито-

хондрии – это инициация и эффективная работа жиросжигающего механизма даже во время отдыха, когда вы ничего не делаете.

Хотя L-карнитин классифицируется как заменимая аминокислота, потому что организм самостоятельно ее производит, исследования показывают, что потребности в нем могут превышать имеющиеся в наличии запасы. Такие обстоятельства позволили ученым причислить L-карнитин к ряду кондиционно заменимых нутриентов, которые требуют дополнительного потребления. Проще говоря, несмотря на то, что мы самостоятельно производим L-карнитин, некоторые состояния, например, стресс, могут сделать его количество недостаточным.

Многочисленные эксперименты показывают, что уровень сжигания жира в организме во многом зависит от эффективности работы его транспортной системы, зависящей от карнитина. Когда этот механизм работает на пике своих возможностей, жирные кислоты из печени, мышечных и других волокон предоставляют мышцам огромное количество энергии. Это обеспечивает улучшенную мышечную накачку, что заставляет кислород циркулиро-



вать более свободно, позволяя жиросжигающим циклам работать ровно и без сбоев. Чем больше снабжение кислородом, тем больше жирных кислот сжигается в качестве топлива.

Жиросжигание

L-карнитин расщепляется в печени и почках, а затем отправляется к тем волокнам организма, которые используют жирные кислоты в качестве главного источника топлива, таким как скелетные и сердечная мышцы. Процесс этот составной: сначала L-карнитин демобилизует жир из волокон и расщепляет его для использования в качестве топлива, затем промежуточные соединения (побочные продукты) транспортируются в митохондриальную матрицу, чтобы предотвратить их накопление и образование новых жиров. Природа заставляет эту уникальную жиросжигающую молекулу работать на вас.

Поэтому перезагружайтесь, перезагружайтесь и еще раз перезагружайтесь. Высокий уровень L-карнитина увеличивает скорость сжигания жира, низкий снижает. Современные рекомендации – это 1000-3000 мг L-карнитина в день. Они позволяют транспортной системе оптимально



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

работать и снижать уровень триглицеридов в крови. Формирование жиров из диетарных калорий носит название липогенеза.

L-карнитин и кетоз

Доктор Джеффри Блэнд (Jeffrey Bland) в своей книге «Octacosanol, Carnitine and Other «Accessory» Nutrients» описывает кетоз, как низкоуглеводное состояние организма. Сторонники кетогенных диет утверждают: если в вашем организме не содержится достаточного количества углеводов для получения энергии, тогда система обращается к альтернативному топливу – сохраненным жирам. Однако если такая диета должным образом не отслеживается, особенно у диабетиков, то она может привести к повышению «кислотности» крови, что выразится в значительной потере электролитов. В таком случае человеку может угрожать реальная опасность. Теперь ученые знают, что метаболизм жиров с участием L-карнитина может предотвратить накопление кетонных тел. Поэтому, если вы сидите на диете Аткинса или придерживаетесь какой-либо другой



низкоуглеводной диеты, то дополнительный прием L-карнитина принесет вам немалую пользу.

Внутри вашей жиросжигающей матрицы

Митохондрии – это микроскопические «энергетические станции»,

которые перерабатывают энергию, производя электричество и высвобождая воду и диоксид углерода. Ученые, учитывая сложность строения митохондрий, считают их некими клетками внутри клеток. Согласно Джону Пфайферу (John Pfeiffer), автору книги «The Cell», и



Эффективные жиросжигающие комплексы

Супер L-карнитин - это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.

Одна капсула Супер L-карнитина содержит 1500 мг высокочистого L-карнитина, полученного методом микробиологического синтеза. Такой L-карнитин не включает в себя примесного D-карнитина, а также иных нежелательных примесей.



Супер Сжигатель жира - это новый напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счет балластного жира. Содержит L-карнитин - известный переносчик жирных кислот и натуральный экстракт гуараны, эффективно стимулирующий переработку жира в полезную энергию.

бывшему научному редактору Newsweek, строение митохондрии похоже на внутреннее строение океанского лайнера со множеством камер, отделений и кают. При всей микроскопичности своих размеров эти внутренние электростанции снабжают клетку всей необходимой энергией для репродукции, роста и других функций, в том числе, для сжигания жира.

В митохондриях пища расщепляется до аденозина трифосфата или АТФ, превращая энергию, содержащуюся в макронутриентах в ту форму, которая может быть использована для энергетических нужд. Митохондрии дают химическую энергию для активного транспорта, синтеза и различных химических реакций как требующих энергию, так и производящих ее.

Потребляемые и производимые вашим организмом жиры присутствуют в кровотоке в виде триглицеридов или свободных жирных кислот. Они транспортируются к клеткам различных органов, например, в сердце и мышечные во-

локна. Достигнув места назначения они подвергаются воздействию ко-энзима А, начинающего готовить жиры к введению в митохондриальную матрицу. Но даже в этом случае CoA не настолько мощен, чтобы пройти сквозь внутренние мембраны митохондрии – именно там происходит сжигание жиров. L-карнитин завершает процесс, перенося жир внутрь митохондриальной матрицы.

Кофакторы

Было идентифицировано шесть нутриентов, необходимых для биосинтеза L-карнитина и усиливающих его производство: лизин, метионин, витамин С, витамин В3, витамин В6 и железо. Из них наиболее важный элемент – аминокислота лизин. Доказано, что нехватка лизина тормозит процессы производства L-карнитина. Среди типичных симптомов нехватки L-карнитина мышечная утомляемость и слабость, так же как и аккумуляция жира в мышечных волокнах.

Большинство продуктов животного происхождения дают достаточное количество L-карнитина, но растительные продукты этим похвастаться не могут. Наиболее богатый источник L-карнитина – это баранина и говядина, а вот в курятине, дрожжах, коровьем молоке, проростках пшеницы, хлебе, цветной капусте и орехах L-карнитина очень мало.

Аминокислоты подразделяются на две группы: «L» (например, L-лизин) и «D» (например, D-фенилаланин). L-форма – это естественное состояние аминокислоты, она готова к использованию волокнами организма. D-форма – это синтетическая или искусственная форма. Карнитин следует покупать в L-форме, но не в D или DL-формах. При использовании D-изомеров карнитина были замечены токсичные эффекты, развившиеся в заметной мышечной слабости. К тому же, чем больше D-карнитина усваивается клетками, тем слабее становится транспорт аминокислот в митохондриальную матрицу.

В ходе клинических исследований дозы от 1 до 15 г не вызывали побочных эффектов за исключением кратковременной диареи. Для ежедневного приема были рекомендо-



ны 500 мг. Однако, для того чтобы заставить карнитиновую транспортную систему работать на пике возможностей вам понадобится от 1000 до 3000 мг ежедневно. Принимать L-карнитин следует за час до тренировки.

Многие из нас ради достижения мускулистого и поджарого вида прибегают к экзотическим и опасным препаратам, программам и даже хирургическим вмешательствам. Однако у нас есть целая сеть химических ключей и молекул, несущих ответственность за баланс и нормальную работу нашего врожденного жиросжигающего механизма. Что бы вы ни использовали для поддержания хорошей физической формы – упражнения, голодовку, пищевые добавки, фармакологические препараты, тренинг с отягощениями, диеты и так далее, недостаток L-карнитина не позволит жирным кислотам попадать в жиросжигающую матрицу для переработки. Поэтому в борьбе против 30 миллиардов жировых клеток помогайте своему организму частой и регулярной нагрузкой L-карнитином вашей жиросжигающей матрицы. **IM**

Полезные свойства L-карнитина

- увеличивает концентрацию АТФ и креатина фосфата в сердечной мышце в периоды усиления стрессов;
- поддерживает нормальный кровоток, улучшая работу периферийных кровеносных сосудов;
- снижает утомляемость мышц;
- усиливает метаболизм жирных кислот и углеводов;
- защищает стенки кровеносных сосудов от гипоксии (нехватки кислорода);
- улучшает снабжение сердца энергией, тем самым повышая эффективность работы сердечно-сосудистой системы;
- помогает предотвращать кардиальную аритмию;
- снижает уровень триглицеридов, одновременно повышая HDL;
- улучшает метаболизм аминокислот с разветвленными цепочками в волокнах скелетных мышц на фоне ограниченного поступления углеводов в периоды напряженных тренировок или диеты;
- повышает общий уровень энергии.

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

История успеха

Взгляд на фотографию изменил всю мою жизнь

Глен Боггс (Glen Boggs), Фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)

Я всегда считал, что в свои 40 нахожусь в отличной форме, поскольку регулярно тренировался. Я работал по одной и той же программе более 27 лет, поэтому был просто уверен, что все делаю правильно. Вряд ли я понимал, что у меня есть лишний вес, и что речи о хорошей форме быть не может. При росте 188 см я весил целых 110 кг. Частично моя проблема заключалась в том, что я постоянно стремился стать больше, как и остальные парни

в спортзале. Я ошибочно полагал, что больше, значит лучше.

Какой же у меня был шок, когда я решил использовать свою медицинскую страховку и провериться у врача. К моему изумлению общий холестерин у меня был более 270. Нужно было срочно что-то делать.

В конце января после всех новогодних праздников, которые, наверное, подняли мой холестерин до 300, я обсудил проблему с тренером, и мы разработали соответствующую программу.

Вскоре пришла очередь второго шока, еще более сильного, чем первый — я увидел свою фотографию. Что это случилось со мной? Неужели я действительно такой толстый? Я испугался. Я пытался оправдать себя и свои старые тренировочные

пристальное внимание на форму выполнения упражнений, добавил в программу кардиоработу, которую раньше совершенно игнорировал. Я стал меньше есть хлеба, молочных продуктов и сахара, заменив их протеином, свежими ово-

Через месяц мои приятели в спортзале стали замечать, что я меняюсь. Совершенно незнакомые люди подходили и делали мне комплименты. Конечно, это побуждало меня к новой работе над собой, особенно в такое время, когда я уже готов был

До**После**

привычки, но фотография была правдива и жестока. Вот так я выгляжу после 27 лет тренировок. С этого момента и до конца моей 12-недельной программы я стремился войти в форму и сжечь как можно больше жира.

Я немедленно изменил диету, тренировочные методы, образ мысли и даже режим сна. Я обратил

внимание на фрукты. Теперь в моем рационе было больше воды, я включил в него и льняное масло. Из пищевых добавок я использовал протеиновые порошки и глютамин. Я даже отказался от многих развлечений, включая кино. В результате моя мотивация усилилась. Но, конечно, основной движущей силой была та самая фотография.

сдаться. Мне все время казалось, что я выгляжу все так же, как на той кошмарной фотографии. Однако к концу четвертой недели даже хорошо известные профессионалы и уважаемые тренеры начали подбадривать меня, советуя не отказываться от программы. Так я и сделал. Оставалось три недели, две недели, неделя. В последнюю неделю я даже решил поза-



Я скинул 18кг жира, сократил объем талии на 20см и сбросил 25см с бедер. Лицо стало худощавым, я даже набрал какую-то мышечную массу и без всяких нелегальных субстанций, пластической хирургии или фототрюков

горать, чего не делал уже много лет.

Затем наступил момент истины. Приближался финиш моей 12-недельной программы и время для фотографии «после». Я достал обе. Мне было страшно. А что если я не изменился вообще? Что если я стал еще толще? Именно такие мысли мелькали у меня в голове. Но в конце концов я взглянул на фотографии. Это был третий шок! Ничего себе! Неужели это действительно я? И прошло-то всего три месяца! Огромный, жирный живот исчез, как и эти гадкие «уши» на талии. Живот плоский и рельефный, кожа гладкая, вид здоровый.

Я скинул 18 кг жира, сократил объем талии на 20 см и сбросил 25 см с бедер. Лицо стало худощавым, я даже набрал какую-то мышечную массу и без всяких нелегальных субстанций, пластической хирургии или фототрюков. Моя фигура кардинально изменилась и, хотя я еще не достиг всего, чего хотел, но я был уверен, что нахожусь на правильном пути. **IM**

Трансформирующие стратегии Глена Богса

Тренинг. Я тренировался пять дней в неделю, у меня был один выходной на неделе и один на уикенд. Каждый день я тренировал разные части тела, а одну тренировку посвящал таким мышечным группам, как предплечья, низ спины, трапеции и пресс. Поэтому каждая мышца получала нагрузку раз в 10 дней. После каждой тренировки с отягощениями у меня была предусмотрена часовая кардиосессия. Я использовал беговую дорожку, велотренажер и степпер. Я старался неуклонно следовать своей программе, но и не забывал прислушиваться к своему организму. Например, если в определенный день я не чувствовал в себе сил для тренировки и кардиоработы, то делал что-то одно. Иногда я делал силовую тренировку утром, а кардиоработу вечером. Часто я снижал интенсивность тренировок на день или два. Я даже устраивал себе третий выходной на неделе, если чувствовал в этом необходимость. Я хотел быть на каждой тренировке бодрым, поэтому мое расписание было гибким.

Диета. Я начал питаться 5-6 раз в день (до этого я ел 2 раза в день, но плотно). Я включил в свой рацион больше фруктов и овощей, и переключился на постное мясо. Протеиновые коктейли, глютамин и полезные жиры также стали неотъемлемой частью моей диеты. Я старался составить ее из натуральных продуктов. Чистая вода стала моим другом, и я отказался от многих вещей, которые любил раньше, таких как жареное мясо, различные напитки, мороженое, сладкое. И больше никаких перекусов на ночь за исключением фруктов или протеинового коктейля. Я заметил, что кроме потери веса, мой организм еще и адаптировался к новой тренировочной программе и диете, очистив себя от токсинов и шлаков. В результате я чувствую себя великолепно!

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

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

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов



Модели: Хуберт Моранделл и Маркус Рейнхардт (Hubert Morandell and Markus Reinhardt)

СИЛОВАЯ РАМА

Возобновление Часть 1 силы и размеров

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Читатели часто просят меня рассказать о тренинге доктора Джона Зилгера (John Ziegler) с использованием силовой рамы. Я несколько раз затрагивал эту тему, но до сих пор не посвятил этому отдельную статью, да в одной статье это и не получится.

Можно попытаться описать относительно простой тренировочный метод за несколько месяцев, заостря внимание на особо важных моментах, и рассказать историю возникновения столь эффективного оборудования, как силовая рама.

Еще одна причина моего желания написать серию статей о силовой раме заключается в том, что мы не должны позволить людям забыть ценность такой формы тренинга, как работа в силовой раме. Сегодня лишь единицы разбираются в системе тренировок, изложенной доктором Зиглером, и понимают, каким образом ее можно использовать с максимальной эффективностью. Это люди, напрямую работавшие с Зиглером, единственные, кто компетентен в этом вопросе: Билл Сент-Джон (Bill St. John), Билл Марч (Bill March), Дик Смит (Dick Smith), Луис Рике (Louis Riecke), Томми Сэгс (Tommy Suggs), Джо Пьюлео (Joe Puleo), Тони Гарси (Tony Garcy) и ваш покорный слуга. Боба Беднарски (Bob Bednarski), Хомера Бранума (Homer Brannum), Верна Вивера (Vern Weaver), доктора Джона Гоурготта (John Gourgott), Гримека и Станко тоже можно включить в список. Если я кого-то забыл, заранее приношу свои извинения.

Я не упомянул Боба Хоффмана, и на это есть причины. Он никогда не понимал концепции Зиглера и не мог грамотно организовать тренировку атлета в силовой раме. Однако он прекрасно понял экономический потенциал идей Зиглера и извлек из них максимум выгоды.

Осталось очень мало людей, которые имели возможность учиться у человека, который показал потрясающую эффективность тренировок в силовой раме для построения силы. Поскольку я являюсь одним из таких, то чувствую себя обязанным поделиться с вами информацией, которую я знаю.

Прежде чем перейти к специфике тренинга в силовой раме, я бы хотел рассказать вам о той революции, которую произвела эта концепция в начале 60-х годов. Тогда работа в силовой раме стала неотъемлемой частью тренировок соревнующихся пауэрлифтеров, бодибилдеров и других атлетов. Еще я хочу рассказать о том, как концепция Зиглера из фаворитов отправилась в забвение, как уже через десяток лет лишь единицы атлетов по-прежнему использовали программу Зиглера.

Для начала мы должны вывести на сцену основные действующие лица, потому что без них истории не получится. Это был период наибо-



Силовые рамы в том виде, который нам известен, не существовали до 60-х годов. Некоторые «старые» силачи вроде Пола Андерсона (Paul Anderson) и Боба Пиплза (Bob Peoples) тренировались в силовых рамах, но это были самодельные устройства, в основном предназначенные для хранения тяжелых весов

Модель: Хуберт Моранделл и Маркус Рейхардт (Hubert Morandell and Markus Reinhardt)

лее драматичных изменений в истории американской тяжелой атлетики, и все благодаря креативному гению – доктору Зиглеру. Я хотел бы отдать должное тому, кто этого заслуживает, рассказывать о вине тех, кто виноват, и развеять некоторые заблуждения относительно того, что же действительно происходило в «York Barbell Club». История этих нескольких лет всегда казалось мне исключительно интересной, и думаю, вы с этим согласитесь.

Силовые рамы в том виде, который нам известен, не существовали до 60-х годов. Некоторые «старые» силачи вроде Пола Андерсона (Paul Anderson) и Боба Пиплза (Bob Peoples) тренировались в силовых рамах, но это были самодельные устройства, в основном предназначенные для хранения тяжелых весов. Сид Генри (Sid Henry), инженер по профессии, сделал одну для спортзала в Далласе. Это была одна из самых оригинальных силовых рам, которые я использовал. Мы тренировались в крошечной комнатке рядом с кортом для сквоша, и когда Сид решил, что ступенчатая рама для приседаний занимает слишком много места, он построил другую, отвечавшую тем же целям, но позволявшую выполнять не только приседания.

Рама Сиды была сделана из толстых брусков и была наклонена к стене под углом 45°. В вертикальных и наклонных брусьях Сид через каждые десять сантиметров просверлил отверстия и затянул их железными пластинами, чтобы дерево не расщепилось. Кроме того, он вставил в отверстия металлические втулки. Рама получилась исключительно функциональной. В ней можно было выполнять сразу несколько упражнений – жимы лежа и на наклонной скамье, жимы над головой, рывки, приседания и шраги. Чтобы выполнить фронтальные или обычные приседания, жимы над головой или шраги, вам нужно было снять штангу со стопоров и сделать назад всего лишь один короткий шаг, тогда как в случае со ступенчатой рамой вам приходилось отступать назад на четыре-пять шагов. Это было очень важно, особенно при работе с тяжелыми весами, а если вы тренировались дома – экономично и компактно.



Когда Система Изометрических Сокращений выступила на сцену, роль силовой рамы изменилась в одночасье. «York Barbell Company» Хоффмана была тогда лидирующим производителем тренировочного оборудования и отягощений в мире и начала продавать тысячи качественных силовых рам. Согласно Хоффману, силовая рама была необходима каждому, кто тренировался по новой, продвинутой силовой концепции.

Это было ложью номер один, по крайней мере, в данном контексте. Покупать силовую раму у York было

совсем необязательно, и многие это очень быстро поняли. Гораздо легче было взять несколько деревянных брусков, скрепить их и просверлить отверстия в нужных местах. Для тренировок по новой системе вам совсем не нужен был олимпийский гриф, достаточно было иметь любой металлический гриф или длинную трубу. Одну такую раму я собрал самостоятельно в спортзале YMCA в Мэрионе. Может быть, это была самая безобразная силовая рама в стране, но свою задачу она выполняла. Если уж это сделал я, то сможет сделать и любой другой.

Питаемая хоффмановскими историями успеха в «Strength&Health», изометрическая лихорадка стремительно распространялась по стране. Единственное, с чем это можно было сравнить, так это с феноменом бега трусцой, который случился позже, в конце семидесятых годов. Эта идея понравилась колледжам, школам, YMCA и спортивным институтам. Изометрию было легко изучить, просто выполнять и, что самое важное, она была исключительно безопасна. Никаких свободных весов, тренировочных напарников, а всю тренировку можно было закончить минут за десять и даже меньше, если у вас было мало времени. Просто мечта администратора спортзала.

В то время я учился в Южном Методистском Университете. Спортивная кафедра активно сопротивлялась каждой нашей с Сидом Генри (бывшим студентом) попытке организовать спортзал для футбольной команды, но охотно присоединилась к изометрическому движению. Вскоре на стадионе выстроились в ряд десятки силовых рам. Вся футбольная команда могла быстро выполнить силовую тренировку после игровой сессии. Каждый вечер, когда я не тренировался в Dallas Y, я перелезал через забор и выполнял в темноте круговую изометрическую тренировку.

«York Barbell Company» владела монополией на силовые рамы много лет, и Хоффман оказался достаточно умным, чтобы извлечь из этого максимальную выгоду. Он предложил широкий выбор оборудования. Бестселлером была «Super Power Rack». Думаю, в каждом спортзале YMCA стояла хотя бы одна. Сделанные из стали, выглядели они весьма солидно. Вы до сих пор можете найти их в старых спортзалах. Высота рамы составляла почти два с половиной метра с 550 отверстиями. Рама крепилась к полу и стене. Стоила она 99,95 доллара — смешно по сегодняшним меркам, но это была эпоха Кеннеди, и 100 долларов были далеко немалыми деньгами (недельный заработок большинства американцев).

Олимпийский гриф с набором дисков в 140 кг стоил 129,50\$, что делало «Super Power Rack» более вы-

годным вложением. Понимая это, Хоффман выпустил две деревянные, более дешевые версии. Та, что поменьше, стоила 34,95\$, побольше — 49,95\$. Однако вскоре Хоффман убрал их из продажи, обнаружив, что покупатели используют их для изготовления копий. Он заменил их маленькой металлической рамой, которая называлась «Portable Power Rack». Ее трудно было скопировать, если у вас не было доступа в слесарную мастерскую.

Портативная силовая рама стоила вдвое меньше «Super Power Rack» и была сделана из более легкого металла. Короткая (не больше высокого человека) и со своей собственной платформой, она идеально подходила каждому, тренирующемуся в помещении с низким потолком, например, в подвале или квартире. Кроме того, «York» продавала действительно портативный аппарат — «Strength Builder». Состоял он из двух грифов и двух цепей, длину которых можно было менять, что позволяло выполнять целый ряд изометрических движений. Стоил он 5,95 \$.



Хоффман одолевал читателей «Strength&Health» потоком инструкций о том, как работать по новой изометрической системе, но никогда не вдавался во все детали программ. Руководство (34 стр.) продавалось за 5\$ долларов. Однако, как только вы понимали технику выполнения изометрических упражнений, необходимость в каком-либо оборудовании отпадала. Все, что вам было нужно, так это неподвижный объект, который вы могли толкать или тянуть определенные промежутки времени. Дверной проем обесценивал позицию для жимов над головой, а бампер автомобиля позволял выполнять изометрические тяги.

В 1961 году американская команда по тяжелой атлетике отправилась в тур по Европе и России. Атлеты выступили в Москве, Ленинграде, Киеве, Тбилиси, Париже и Лондоне. Сид Генри был тяжелоатлетом, и он рассказал мне, что некоторые из ребят пытались выполнять изометрические тяги на старых отопительных радиаторах в русской гостинице и вырвали их из стены. На этом изометрический тренинг всей команды закончился на все оставшееся путешествие.



Модель: Эббас Хатами (Abbas Khattam)

Необходимость изометрического тренинга вознесла Хоффмана, самопровозглашенного отца американской тяжелой атлетики, на невероятную высоту. Он разрабатывал золотую жилу, а она все не кончалась.

Вы можете задаться вопросом: каким образом прожженный торговец без всякого образования в области кинесиологии или анатомии смог разработать столь оригинальную систему? Ответ прост: он и не разрабатывал. Хоффман использовал идеи Зиглера.

В отличие от Хоффмана, Зиглер был человеком науки. Врач, хирург из Олни, пригорода Вашингтона, он специализировался на физической реабилитации. Его интерес к этому направлению медицины был обоснован серьезным ранением во время службы на флоте в период второй мировой войны. Всю оставшуюся жизнь он носил в голове и

ногах металлические пластины. Тренировки с отягощениями помогли ему восстановиться, и он сохранил верность этому виду спорта и его представителям. Он верил в то, что тяжелоатлеты – это сильнейшие люди планеты, и неудивительно, что его интересовало то, что происходило в «York Barbell Club», всего лишь в 90 милях от Олни.

Зиглер познакомился с Хоффманом. Они были похожи: оба большие – выше 193 см и около 150 кг весом. Однако у Зиглера был более напористый характер, что в конечном итоге и привело к конфликту. Хоффман любил быть в центре внимания во всем, а Зиглер часто затмевал его. Однако в самом начале проблем не было. Зиглеру нравилось работать с тяжелоатлетами и бодибилдерами, а Хоффману льстило иметь в своей организации дипломированного

врача. Хоффман писал статьи, используя псевдоним Доктор Ди-Эй. Даунинг, считая, что медицинский титул придает им больше веса. Но настоящий Даунинг был его дантистом.

В 1954 году Зиглер в качестве врача команды отправился на чемпионат мира по тяжелой атлетике в Вену. То, что он здесь узнал, в конечном итоге навсегда изменило силовой тренинг, бодибилдинг и соревновательный спорт. Этот момент стал поворотным для него, потому что американские тренеры не любили русских и всячески избегали контактов с ними, а Зиглер был очень общительным и охотно присоединялся к русским застольям. Русские приняли его, впечатленные размерами, дружелюбием и интеллектом. Но больше всего им понравилось то, что он мог выпить столько же водки, сколько и они. В этом он был бесподобен.

HOFFMAN F.I.C. TRAINING EQUIPMENT

ISOMETRIC-ISOTONIC "SUPER" POWER RACK



Most versatile apparatus available for F.I.C. use with or without weights. Uprights matched pairs of 2 1/2" steel pipes 8' long welded to heavy steel end plates. Four heavy steel wall supports, bolts to fasten supports to rack, and four 1/4" steel pins included. Uprights drilled every 2" for use of pins, every 3" for use of isometric bar. Unit attaches to floor and wall with lag bolts or screws. Black enamel finish. Bar extra—see accessory list. The best made anywhere. "F.I.C. for Weightlifters & Bodybuilders" course included. Shipping weight 150 lbs.

"SUPER" POWER RACK
\$99.95

"MODEL W.W." POWER RACK



Low cost, high quality, simplified F.I.C. rack for use with or without weights. Uprights are heavy 3" steel channeling 6 1/2' long, welded to heavy steel end plates, with holes for supporting pins every 2". Cross bar for chinning is 1" steel, 39" long. Four 1/2" steel pins included. All parts finished and painted. Portable model—uprights attached to heavy plywood base 24" x 42". Regular model, without plywood base, fastens permanently to basement floor and ceiling. Bar extra—see accessory list. "F.I.C. for Weightlifters & Bodybuilders" course included. Shipping weight 150 lbs.

REGULAR MODEL \$49.95
PORTABLE MODEL \$59.95

POWER RACK ACCESSORIES

These accessories convert your Power Rack to a complete home gym. A 6-foot or 7-foot bar is required for use of the "Super" or "Model W.W." Racks with weights. The 5-foot bar is used with all racks and is milled for attachment of strap and weight holder for wrist and forearm development. The Multi-purpose exercise board is used as a flat bench or adjustable incline bench.

6-foot bar	\$25.00
7-foot bar	\$25.00
5-foot bar	\$8.50
Wrist and forearm development	\$7.50
Multi-purpose exercise board	\$2.50
Strap and weight holder	\$25.00
Adjustable incline bench	\$25.00
Flat bench	\$15.00

HOFFMAN F.I.C. PUBLICATIONS

Functional Isometric Contraction—first full length book on subject, 288 pages, almost 200 illustrations.
Exercise Without Movement—more than 25,000 copies of this lavishly illustrated physical fitness course have been sold.
Isometric Contraction For Weightlifters & Bodybuilders—Hoffman course on this new training method.
Advanced Isometric Contraction—the latest advances in F.I.C. training.
Isometric Contraction For Football—Isometric drills for all football players.
SPECIAL OFFER—one copy of each will be sent for only \$15.00.

В ходе таких пирушек языки у русских начинали развязываться. Зиглер узнал об их экспериментах с различными допингами и упражнениями, в ходе которых атлет жал гриф в фиксированной позиции.

Когда Зиглер вернулся домой, он занялся исследованиями и вскоре обнаружил, что русские работали над чем-то, могущим оказаться очень полезным йоркским атлетам. Он уговаривал Хоффмана спонсировать некоторые тесты, но тот отказывался несколько лет. Новый тип тренинга мог уничтожить систему динамического напряжения, принесшую славу Чарльзу Этласу (Charles Atlas), которую Хоффман пропагандировал в «Strength & Health».

Мнение Хоффмана изменило только исследование доктора

МакКлоя (С.Н. McCloy) из Университета Айовы, поступившее в журнал для публикации. МакКлой показал, что упражнения без использования оборудования, спо-

собны значительно увеличить мышечную силу. Хоффман, будучи прежде всего бизнесменом, понял: если он не возьмет в оборот эту форму тренинга, то это сделает кто-нибудь другой, например, Джо Вейдер или Дэн Льюри.

Хоффман опубликовал статью МакКлоя в 1959 году и согласился спонсировать исследования Зиглера. Теперь нужны были субъекты для тестирования, и тут на сцену выходят три новых героя.

Продолжение следует. **IM**

FUNCTIONAL ISOMETRIC CONTRACTION



Here is the newly published first full length hardbound book on Functional Isometric Contraction training. Contains up-to-date results of latest studies of this new and effective way of building extraordinary strength. 288 pages, 17 illustrations.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

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

ЙОХИМБЕ

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

ИЗОМИНЕРАЛ

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

МАРАФОН

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

ШОК

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

ИЛЬЯ ВАРОВ

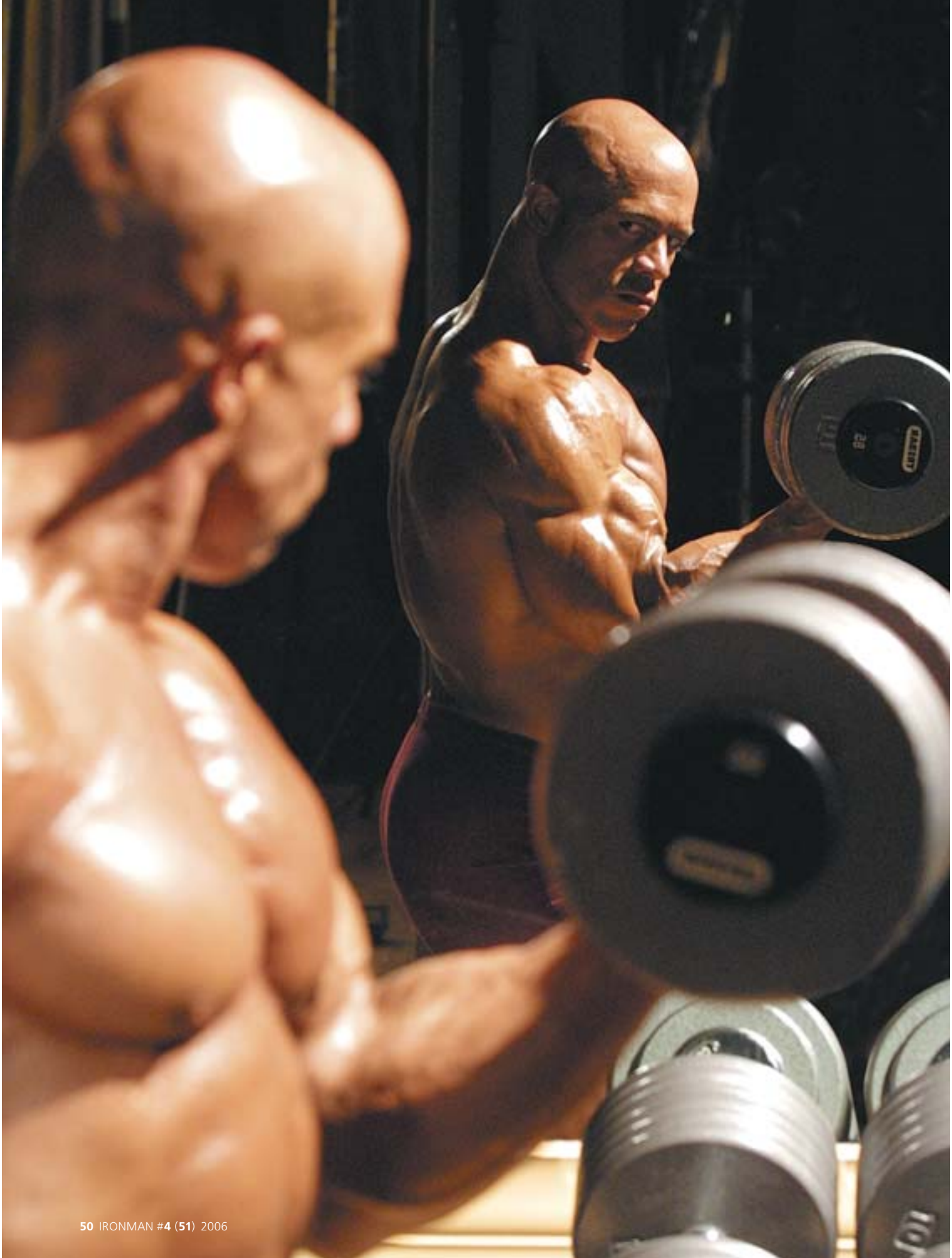
Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Мускульная

МАШИНА

Инструменты
достижения
бурного роста мышц

Скип Ла Кур (Skip La Cour)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Скип Ла Кур, без сомнений, – один из самых заслуженных и известных натуральных бодибилдеров мира. Вдобавок к своим впечатляющим достижениям на соревновательной сцене он написал дюжины статей и книг, создал сенсационный веб-сайт и снял наиболее впечатляющие видеофильмы по тренингу. В этой статье речь пойдет о тренинге.

Сегодня у вас есть доступ к огромному количеству информации по бодибилдингу и тренировкам: книги, журналы и веб-сайты, предлагающие тренировочные программы, диеты и стратегии, гарантирующие вам почти моментальные и сногшибательные результаты. Кроме того, вокруг много экспертов, гуру, чемпионов-бодибилдеров и про-

сто ребят в зале, которые полны страстного желания дать вам тренировочный совет.

Но что хорошего в информации, если она получена из источника, которому вы не доверяете? В своих стремлениях к познанию следует учитывать четыре фактора:

- вы должны достаточно доверять человеку, предлагающему вам тренировочные, нутриционные, фармакологические и/или ментальные стратегии;
- вы должны быть уверены, что предлагаемые вам методы, действительно приводят к заметным результатам;
- вы должны понимать как эти стратегии родились и почему они действенны;
- вы должны приложить 100% ваших физических, ментальных и эмоциональных усилий.

Едва ли кто-нибудь захотел бы вложить время, усилия и эмоции в заведомо проигрышное дело. Думаю, очень важно то, что я зарабатываю ваше доверие как учитель или тренер. Я сделаю все, чтобы доказать вам, почему мои культуристические знания помогут вам достичь ваших целей. Внимательно читайте мои статьи, и вы рано или поздно добьетесь успеха. Давайте приступим к тренингу вместе с «Мышечной Машиной».

Интенсивность — основа любой эффективной тренировочной стратегии

Краеугольным камнем любой эффективной тренировочной стратегии служит уровень вкладываемой в нее интенсивности. Какую бы тренировочную программу или философию вы ни выбрали, тренироваться нужно интенсивно. Без этого результаты будут мизерными, в лучшем случае.

Что же это означает? Вы постоянно читаете в журналах об интенсивности, ребята в зале часто говорят о ней. Но что это такое?

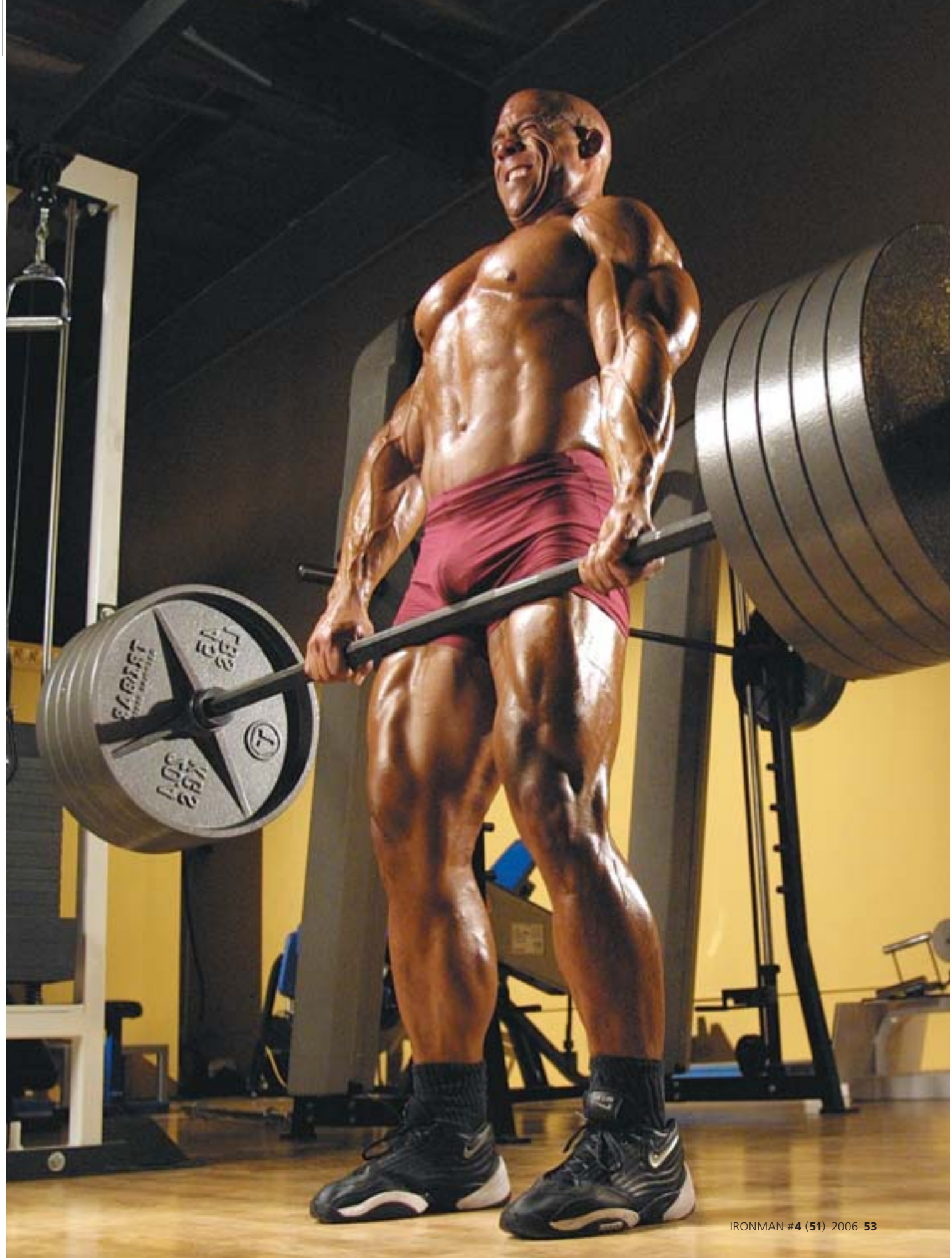
Интенсивность тренинга может быть описана как отдача 100% вашего мозга, тела и души каждому повторению, каждому сету, каждому упражнению и каждой тренировке



Интенсивность тренинга может быть описана как отдача 100% вашего мозга, тела и души каждому повторению, каждому сету, каждому упражнению и каждой тренировке. Это означает работать так тяжело, что каждый сет заканчивается абсолютным отказом. Другими словами, когда сет закончен, у вас не остается никаких резервов. Интенсивность — не только физический, но и психологический термин.

Интенсивность еще может быть описана как постоянное стремление ко все более высокому уровню мастерства в каждом упражнении, сете или повторении. Это постоянная неудовлетворенность своим настоящим уровнем развития, потому что в глубине души вы знаете, что способны, по крайней мере, еще на одно повторение, еще на 2,5 кг и чуть лучшую форму.

Если вы будете тренироваться с таким настроем, то неизбежно добьетесь постоянного прогресса. Если вы тренируетесь с интенсивностью, то без сомнений будете выглядеть лучше тех, кому ее недостает. Чем выше интенсивность, тем больше шансов запустить механизм роста мышц.





Тренироваться тяжело вовсе не означает тренироваться интенсивно

Тяжелый тренинг и тренинг интенсивный — это не одно и то же. Почти каждый уверен, что тренируется тяжело. Если не верите, спросите кого-нибудь в зале.

Мы все начинаем с определенно-го уровня интенсивности, стремясь к прогрессу. Но давайте признаем, что некоторые люди ментально более крепки, чем другие, у них больше силы духа. Они могут делать больше, потому что уверены, что могут это.

Поэтому сравнение себя с кем бы то ни было в зале не может быть хорошим индикатором ваших собственных достижений. То, что вы способны поднять больше веса или выполнить больше повторений, чем кто-либо ваших габаритов, вовсе не означает, что вы работаете на том уровне, на котором могли бы. Никогда не позволяйте себе поверить в то, что вы уже тренируетесь с достаточной интенсивностью. Поверьте

мне, всегда есть человек ваших объемов и уровня опыта, который сможет обойти вас. Вы его просто еще не встретили.

Никто не сможет сказать вам, когда вы тренируетесь на высоком уровне интенсивности, вы должны вычислить это сами. Формула относительно проста. Создайте стандарты всего, что вы делаете в зале (сумма поднимаемого веса, количество повторений, степень обеспечиваемой вами мышечной стимуляции и так далее). Запишите их, если не можете запомнить. Теперь постарайтесь превзойти их, поставив более высокую цель. Всегда стремитесь к большему. Интенсификация ваших тренировок — процесс бесконечный. Вы никогда не будете удовлетворены текущим уровнем.

Объем тренинга

Я попробовал много сплитов за эти годы, но лучшие результаты были, когда я нагружал одну часть тела за тренировку раз в неделю.

Более короткий тренинг создал ощущение необходимости, каждая тренировка стала более ценной. Тренируясь менее часто, вы отдаете больше сил каждой тренировке

Эл МакГвайр, последний баскетбольный тренер Университета Маркуэта, сказал: «Вы должны танцевать с тем, кто вас приглашает!» Что это значит? А то и значит, что вам следует выбирать того, кто вас уже выбрал, и никого другого. Как баскетбольный тренер, МакГвайр чувствовал, что во время чемпионатов он должен применять те же стратегии, методы и философию, что и в межсезонье. Командный успех на тренировках привел к титулам на соревнованиях.

В применении к вам это означает необходимость использования в первую очередь тех стратегий, которые для вас успешны.

Поэтому, когда меня спрашивают «Сколько частей тела я должен тренировать на каждой тренировке?», я вынужден объяснять, что именно лучше работает для меня, и почему им это тоже принесет пользу. Без сомнений, тренировки только одной части тела за сессию помогают мне набирать мышечную массу из года в год.





Преимущества тренировки одной части тела раз в неделю

Переключиться с режима «три дня тренинг – один день отдых» на тренировку одной части тела в неделю предложил мне Пол Делиа (Paul Delia) из AST Sports Science. Такая схема позволила мне добиться невиданного мышечного роста.

Тренировочная интенсивность возросла до неимоверного уровня, потому что мне больше не приходилось сдерживать себя в ходе длинной, монотонной сессии. Я и не предполагал раньше, что сдерживаю себя, но на самом деле так и было. Тренировки стали больше походить на спринт, чем на забег на длинную дистанцию или марафон.

Более короткий тренинг создал ощущение необходимости, каждая тренировка стала более ценной. Тренируясь менее часто, вы отдаете больше сил каждой тренировке. Но если вы больше перегрузили мышцу более тяжелыми весами, значит вы сильнее стимулировали ее рост.

Восстановление после каждой тренировки – наверное, самый важный, но все еще недооцениваемый компонент эффективного построения мышц. Период отдыха позволяет каждой мышце более полно восстановиться после интенсивной тренировки. А ведь она может справиться с новым уровнем интенсивности только в случае полного восстановления.

Почему стероиды настолько эффективны? Потому ли, что делают вас сильнее? Нет, потому что они помогают вам быстрее восстановиться. Чем чаще человек может тренироваться при условии полного восстановления, тем больше качественной мышечной массы он наберет.

Эту стратегию стоит попробовать хотя бы несколько недель даже не ради физических выгод, а ради ее ментальных преимуществ. Я обнаружил, что мой новый уровень интенсивности делает старый не таким уж и значительным.

За годы тренинга я применял некоторые вариации этой философии.



Восстановление после каждой тренировки – наверное, самый важный, но все еще недооцениваемый компонент эффективного построения мышц. Период отдыха позволяет более полно восстановиться после интенсивной тренировки

Вот пример моей текущей тренировочной схемы.

Понедельник: Ноги (квадрицепсы, бицепсы бедер, икры)

Вторник: Руки (бицепсы, трицепсы, предплечья) и пресс

Среда: Плечи и трапеции

Четверг: Спина

Пятница: Грудь и пресс

Суббота: Отдых и восстановление

Воскресенье: Отдых и восстановление

Тренировка «Мышечной Машины»

Понедельник: Ноги

Приседания 3x4-6

Жимы ногами 2x4-6

Мертвые тяги с прямыми ногами 2x6

Сгибания ног 2x6

Подъемы на носки стоя 3x6-8

Жимы носками на тренажере для жимов ногами (под углом 45°) 3x6-8

Вторник: Руки и пресс

Сгибания рук с прямым грифом 2x4-6

Сгибания рук с гантелями поочередно 2x4-6

Сгибания рук на блоке с прямой рукояткой 1x6

Трицепсовые жимы лежа 2x4-6

Жимы вниз на блоке 2x6

Выпрямления руки с гантелью стоя в наклоне 1x6

Сгибания рук в запястьях 2x6-8

Сгибания рук в запястьях с гантелями 1x6-8

Подъемы ног с дополнительным отягощением 2x12-15

Кранчи на блоке 2x8-10

Кранчи с дополнительным отягощением 1x8-10

Среда: Плечи и трапеции

Жимы штанги с груди 3x4-6

Жимы гантелей* 2x4-6

Разведения рук с гантелями в стороны 2x6-8

Шраги со штангой 2x4-6

Тяги вверх узким хватом 2x4-6

Четверг: Спина

Фронтальные тяги вниз 3x4-6

Тяги на блоке сидя с прямой рукояткой 2x4-6

Тяги штанги в наклоне 2x4-6

Тяги гантели одной рукой 1x4-6

Гиперэкстензии с дополнительным отягощением 2x6-8

Наклоны вперед со штангой на плечах 2x4-6

Пятница: Грудь и пресс

Жимы лежа 3x4-6

Жимы гантелей на наклонной (25-30°) скамье 3x4-6

Отжимания с дополнительным отягощением 2x4-6

Подъемы ног с дополнительным отягощением 2x12-15

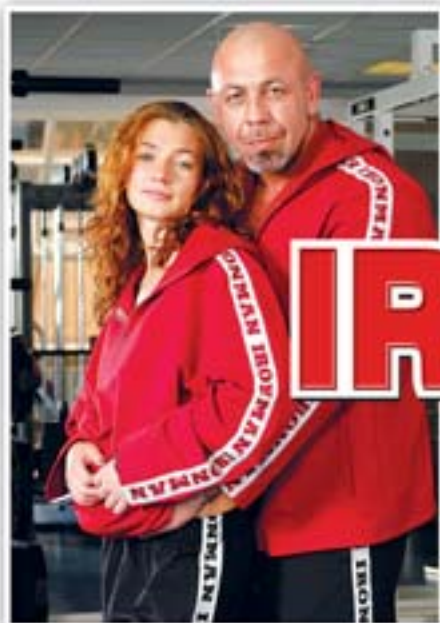
Кранчи на блоке 2x12-15

*В нижней точке ладони смотрят внутрь, в верхней – вперед. **IM**

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"В"
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



Построение ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФИГУРЫ

Часть 15

Специализация на плечи

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



В этом месяце мы приступим к специализации, и начнем с дельтоидов или мышц плеч. Все знают, что плечи – это одна из самых впечатляющих частей тела (конечно, если они хорошо развиты).

Дельтоиды состоят из трех головок, которые вместе образуют перевернутый треугольник (от греч. *deltoeides* – треугольная форма). Каждая из трех головок выполняет свою функцию. Средняя отвечает за ширину плеч, отводит руку в сторону, передняя поднимает ее вперед и вверх, задняя включается каждый раз, когда вы отводите локоть назад.

Зачем нужна специализация?

Вы можете подумать: если тренировочная программа обеспечивает необходимую проработку всех регионов, то зачем что-то менять? Ответ прост. Специализация способна стимулировать новый рост отстающей мышечной группы без сопутствующей перетренированности. Кроме того, она позволяет избежать однообразия, которое неизбежно наступает, когда вы делаете что-либо очень долго.

Я думаю, вы согласитесь, что скука не способствует мотивации, и эффективность высокоинтенсивных тренировок постепенно снижается. Организм быстро приспосабливается к повторяющемуся стрессу, и физиологический отклик на тренировки угасает. Другими словами, вы попадаете в застой.

Правильно организованная специализация способна вывести вас из этого состояния. В прошлом месяце мы говорили о разных программах специализации, их чередовании из месяца в месяц, разобрались, когда следует возвращаться к базовой программе, сколько сетов и повторений выполнять, когда и как отдыхать.

Сегодня мы разберем самые эффективные упражнения для специализации на плечи.

Мы остановимся лишь на тех упражнениях, которые нагружают дельтоиды в наибольшей степени. Понятно, что они должны быть изолирующими. Наша программа будет состоять именно из таких упражнений для плеч, и в качестве вариации из сочетания изолирующих и компанундных упражнений для остальных частей тела.

За одну тренировку вы будете выполнять не более 12 сетов, включая 3-5 сетов на специализацию. Пять сетов — это максимум, а лучше даже меньше, если вы опытный бодибилдер. Если вы увеличите количество сетов, то сделаете свои тренировки легче, а это шаг в неправильном направлении. Более легкие (или длинные) тренировки не дадут ничего, кроме торможения прогресса.

Выполнив для плеч 3-5 сетов, вы сделаете 7-9 подходов на остальные части тела. И я снова подчеркиваю, что добавлять сетов не нужно, это плохо скажется на результатах.

Я предполагаю, что могут быть возражения типа: «Но моим рукам и ногам для стимуляции роста нужно больше, чем один единственный сет!». На самом деле в этом нет необходимости, если вы поработаете в одном сете как дьявол, соблюдая строгую форму, доводя его, по крайней мере, до позитивного мышечного отказа, и потом раз в неделю, выполняя чисто негативную тренировку на все тело, включая и специализированные упражнения. Кроме того, когда подойдет месяц специализации на руки или ноги, вы получите возможность вдоволь потренировать свои любимые части тела.

Выполнение упражнений

Как и в случае с базовой программой, описанной ранее, вы выполняете специализированную программу три раза в неделю, например, в понедельник, среду и пятницу, обеспечивая себе минимум 48 часов отдыха между тренировками. Форма выполнения упражнений — это ключ, который откроет вам дверь к результатам. Если вы нарушаете технику выполнения, и для подъема веса скорее используете инерцию, чем мышечные сокращения, то вряд ли добьетесь видимых результатов. Форма должна быть безупречной: 2 секунды на движение вверх, пауза в точке максимального мышечного сокращения, затем медленное, на протяжении 4 секунд опускание веса. То есть,



Модель: Джордж Фарра (George Farrah)

правильно выполненное повторение должно длиться 7-8 секунд. Такая техника потребует от вас снижения тоннажа, ну и что? Если ваши мышцы не могут поднять данный вес (а только лишь подбросить его), то когда вы собираетесь дурачить, пытаясь показаться более сильным, чем вы

есть на самом деле? Помните, первый шаг на пути к силе, это признание своей слабости!

Если вы это сделали, то остается ее только преодолеть. Если ваши дельтоиды отстают в развитии, то данная программа поможет это исправить. Вперед!



Модель: Джей Картер (Jay Carter)

Тренировочная программа

Метод вычисления вашего индивидуального диапазона повторений (ISR) читайте на стр. 63.

Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1xISR
Подъемы рук с гантелями в стороны (сет со сбрасыванием веса)	1xISR
Подъемы рук перед собой	1xISR
Приседания	1xISR
Подъемы на носки	1xISR
Подтягивания хватом снизу	1xISR
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1xISR
Тяги штанги к подбородку	1xISR
Французские жимы сидя	1xISR
Сгибания рук со штангой	1xISR



Первыми вы тренируете плечи, пока у вас еще много энергии. На обычной тренировке, конечно, вы должны начинать с больших мышечных групп, таких как спина или ноги, и все по той же причине, но это программа специализации на плечи, поэтому они получают приоритет. Остальные сеты на другие части тела тоже могут привести к росту, если вы будете полностью выкладываться в каждом подходе.

Описание упражнений

Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне. Возьмите две нетяжелые гантели и займите положение стоя в наклоне. Разведите прямые руки в стороны, сохраняя неизменным положение корпуса. В верхней точке, когда руки параллельны полу, дополнительно сведите лопатки, и задержитесь в этой позиции на четыре секунды. Опустите руки и повторите движение необходимое число раз. Когда вы не сможете выполнить повторение в строгой форме, положите гантели и сразу же возьмите пару гантелей полегче. Выполните запланированное число повторений еще раз. Это один сет со сбрасыванием веса. Отдохните

до момента восстановления дыхания и переходите к следующему упражнению.

Подъемы рук с гантелями в стороны. Это упражнение эффективно изолирует и стимулирует средние головки дельтоидов, которые определяют ширину плеч. Держа гантели у бедер, встаньте прямо, спина прямая. Ровно и только силой средних головок дельтоидов, держа локти выключенными, поднимите гантели в стороны до уровня плеч. Задержитесь в этом положении, и затем медленно опустите их в стартовую позицию. Выполните запланированное число повторений, положите гантели, и сразу же возьмите более легкую пару. Не отдыхая, переходите к выполнению второй части сета со сбрасыванием веса. После этого отдохните лишь до момента восстановления дыхания и переходите к следующему упражнению.

Подъемы рук перед собой. В идеале вы должны выполнять это упражнение, оперевшись спиной о стену или другую неподвижную опору, и не позволять спине отрываться от нее во время работы. Держите пару гантелей перед бедрами в выпрямленных руках. Медленно начинайте поднимать их вверх, следя, чтобы основной акцент нагрузки был именно на передние головки дельтоидов. Подъем вверх должен длиться 2 секунды. Задержитесь в сокращенной позиции, когда гантели будут на уровне глаз, еще на 2 секунды и медленно на четыре счета опустите их. Выполните запланированное число повторений, но прекращайте сет, если не можете сохранить строгую форму.

Приседания. Хотя довольно трудно настроить себя на приседания сразу же после тренировки плеч, придется это сделать. Приседания — это очень эффективное упражнение для целого ряда мышечных групп. Причина нашей всеобщей нелюбви к ним (за исключением, может быть, Тома Платца и Пола Андерсона) заключается в том, что они тяжелы, но потому и продуктивны.

Чем тяжелее вы поработаете в приседаниях, тем заметнее будет

Как вычислить ваш индивидуальный диапазон повторений

Нижеприведенный метод поможет вам определить идеальный диапазон повторений для каждой мышечной группы.

Шаг 1: Определите свой максимум в одном повторении определенного упражнения в строгой форме, а затем после короткого отдыха (около пяти минут) выполните в этом же упражнении максимальное число повторений в строгой форме с весом в 80% от найденного максимума.

Например, если ваш максимум в одном повторении в жиме лежа составляет 100 кг, то 80% будет 80 кг.

Шаг 2: Умножьте количество выполненных повторений на 0,15 и округлите результат до ближайшего целого значения. Например, если вы сделали шесть повторений, то после умножения получите 0,9 или 1.

Шаг 3: Сложите полученное число с выполненными в шаге 1 повторениями. В нашем случае это будет $1+6=7$. Это и будет верхний предел искомого диапазона, то есть, число повторений, которого вы должны достичь, прежде чем повысить весотягощения на 5%.

Шаг 4: Результат шага 2 вычтите из количества повторений, полученного в шаге 1, а именно $6-1=5$. Это нижний предел диапазона ваших повторений для данной мышечной группы, с него вы должны начинать после повышения весаотягощения на 5%.

прогресс. Кроме того, ведь это всего один сет, жесткий, но один. Поэтому соберитесь и отдайте ему все силы в высчитанном диапазоне повторений. Каденция та же, что и во всех остальных упражнениях — 2 секунды вверх, 4 секунды вниз.

Подъемы на носки. Тренажер здесь, конечно, не помешает, но можно обойтись и без него. В таком случае найдите какую-нибудь подставку, возьмите в левую руку гантель и встаньте на подставку носком левой ноги так, чтобы пятка свисала с ее края. Правую ногу слегка подожмите, перенеся всю тяжесть тела на левую ногу. Теперь

медленно поднимитесь на носок и задержитесь в полностью сокращенной позиции на два счета. Медленно опуститесь на четыре счета. Выполните запланированное число повторений, возьмите гантель в правую руку и повторите все для правой ноги.

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье. Возьмите две относительно тяжелые гантели и лягте на скамью. Держите гантели на вытянутых руках прямо над грудью. Медленно опустите их в стороны, не сгибая рук, пока они не окажутся чуть ниже уровня груди. Задержитесь в этой позиции на 1-2 счета, затем по той же самой траектории медленно возвратите гантели в стартовую позицию. Выполните запланированное число повторений.

Тяги штанги к подбородку. Это упражнение в дополнение к трапециям, большим и малым круглым мышцам, подостным мышцам, бицепсам и трицепсам нагрузит и уже утомленные дельтоиды. Возьмите штангу хватом на ширине плеч и встаньте прямо. Разводя локти в стороны, поднимите гриф на два счета до уровня ключиц. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета и опустите гриф на четыре счета. Выполните запланированное число повторений.

Французские жимы сидя. Возьмите гантель двумя руками и сядьте на край скамьи. Удерживая верхний край гантели двумя руками, поднимите ее над головой в позицию, когда обе ладони будут упираться



Модель: Томм Восс (Tommy Voss)

во внутреннюю поверхность первого диска гантели. Не позволяя двигаться локтям, медленно опустите гантель за голову, пока трицепсы полностью не растянутся. После паузы выжмите вес обратно в стартовую позицию, по-прежнему держа локти неподвижными и близко к ушам. Выполните запланированное число повторений или остановитесь

в момент мышечного отказа в зависимости от того, что произойдет первым.

Сгибания рук со штангой. Я думаю, что каждый выполнял это упражнение хоть раз в жизни, несмотря на его ограниченность. Возьмите гриф хватом снизу на ширине плеч и встаньте прямо. Сократите бицепсы так, чтобы гриф поднялся по дугообразной траектории к плечам. Это должно занять примерно две секунды. Задержитесь в этой позиции на две секунды, затем за четыре секунды вернитесь в стартовую позицию. Выполните запланированное число повторений или работайте до отказа.

Вот такая программа должна занять у вас не более часа. Наука говорит, что короткие, интенсивные тренировки ведут к реализации вашего мышечного потенциала. Эта программа гарантированно стимулирует максимальное увеличение силы и размеров в зависимости от генетических данных определенного человека. Следуйте ей месяц, а в следующем можете специализироваться на другой мышечной группе. Ваша цель – идеальная фигура! **IM**





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

Heavy Duty

Вопросы и ответы

Джон Литтл (John Little)

Ставьте реальные цели

Вопрос: Я новичок в бодибилдинге и хочу к следующему году построить как можно больше мышц, используя систему Майка Heavy Duty. Сколько килограммов мышц я могу реально набрать?

Ответ: Это зависит от нескольких факторов: вашего возраста, тренировочного опыта и, конечно, генетики. У Майка были клиенты, набиравшие по 10-15 кг за несколько месяцев, но большинство из них очень мало весило в начале. Как только они приспосабливались к тренировочному стрессу и переходили на правильное питание, вес стабилизировался.

Прозанимавшись несколько лет, бодибилдеры начинают замечать замедление прогресса. Это

объясняется несколькими факторами, включая адаптацию к определенному уровню тренировочной интенсивности. Чтобы организм начал наращивать мышцы, необходимо увеличение интенсивности нагрузок (и соответствующее снижение объемов и частоты тренировок). Хотя я никогда не видел данных, говорящих о точном количестве килограммов, которые средний бодибилдер набирает за год тяжелых тренировок, думаю, что опытные атлеты согласятся, что 3 кг чистых мышц (но не 3 кг веса тела) – это хорошее достижение. Может это и не звучит впечатляюще, но если вы сможете поддерживать такие темпы роста на протяжении пяти лет, то наберете уже 15 кг. Как писал Майк:



«Если вы представляете один бифштекс, лежащий на столе перед вами, то можете оценить, что такое 15 кг мяса. Этого вполне достаточно, чтобы трансформировать среднего 70-килограммового мужчину в Геркулеса с 95 кг солидных, прорисованных мышц. Помните, что при среднем весе в 70 кг, у нормального американца только 10 кг мышц, остальное кости, вода, жир и тому подобное. Имея это в виду, 15 кг мышц за пять лет — это почти удвоение чистой мышечной массы».

Майк любил вспоминать, что одним из самых массивных и мускулистых бодибилдеров 70-80-х гг. был Денни Падилла, который выиграл титул «Мистер Вселенная» в Нимсе, Франция, в весе 75 кг. Майк однажды писал о Падилле:

«Я вспоминаю, как Денни говорил мне, что за десять лет до этого турнира, приступая к тренировкам, он весил 55 кг. То есть, за десять лет он набрал 20 кг мышц, по два килограмма в год. Эти цифры могут мотивировать тренирующихся, недовольных подобным прогрессом».

Ваши результаты в основном определены генетикой, как и суммой усилий, которые вы вложите в тренировки, и временем, которое вы отведете на восстановление между интенсивными сессиями.

Врожденная приспособляемость

Вопрос: Почему некоторые ребята в спортзале, кажется, растут еженедельно, пока другие, тренирующиеся точно так же, постоянно борются за прогресс?

Ответ: Если коротко — врожденная приспособляемость. Согласно Ментзеру:

«Мы все видели таких Сизифов, тренирующихся тяжелее всех в спортзале, но никогда не демонстрирующих никаких видимых признаков роста, или двух ребят, тренирующихся по одинаковой программе, но показывающих совершенно разные успехи. Поскольку генетика определяет такие вещи, как рост, переносимость солнца или интеллект, то несколько лет назад мне пришла в голову мысль, что способности человеческого организма переносить стресс от физических упражнений (особенно высокоинтенсивных), тоже уходят своими корнями в



Модель: Рэнди Везел (Randy Vezel)

Тренируйтесь тяжело, достаточно отдыхайте, стремитесь к прогрессу на каждой тренировке, и вы сделаете все возможное для оптимизации своих адаптационных способностей

генетику. Есть люди высокие, есть низкие, одни лучше переносят солнце, другие хуже, у одних низкий уровень интеллекта, а другие просто гении. И, конечно, существует множество промежуточных пунктов».

Похожая ситуация и в степени переносимости людьми тренировочных стрессов. Упражнения – это одна из форм стресса, так же, как, например, ультрафиолетовые лучи. В какой части спектра находитесь вы – вопрос генетических данных. Если вы адаптируетесь быстро, то можете позволить себе более частые тренировки (необходимо ли это – уже другой вопрос.) Если же у вас низкая способность к адаптации, то вы не сможете адекватно восстанавливаться после частых тренировок, и вам стоит тренироваться реже и с умеренной интенсивностью. Как однажды отметил Майк:



Модель: Майк Драгна (Mike Dragna) | Невис (Neveux)



Модель: Стивен Сегерс (Steven Segers) | Невис (Neveux)

Важно осознавать, что ограничения будут существовать всегда, благодаря своей генетической природе, и здесь мы мало что можем изменить. Поэтому, если вы объективно оценили свой потенциал и поняли свои пределы, не отчаивайтесь...

«Важно осознавать, что ограничения будут существовать всегда, благодаря своей генетической природе, и здесь мы мало что можем изменить. Поэтому, если вы объективно оценили свой потенциал и поняли свои пределы, не отчаивайтесь. Потенциал — это вещь, которую можно оценить только в ретроспективе. Вы никогда точно не узнаете, чего способны достичь, если не будете тренироваться тяжело для реализации своего потенциала. Арнольд Шварценеггер понятия не имел, чего добьется, когда приступил к тренировкам в 15 лет. Но непоколебимый драйв и амбиции позволили ему достичь потрясающих успехов в бодибилдинге».

Другими словами, тренируйтесь тяжело, достаточно отдыхайте, стремитесь к прогрессу на каждой тренировке, и вы сделаете все возможное для оптимизации своих адаптационных способностей. **IM**

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

www.atletika-sila.ru

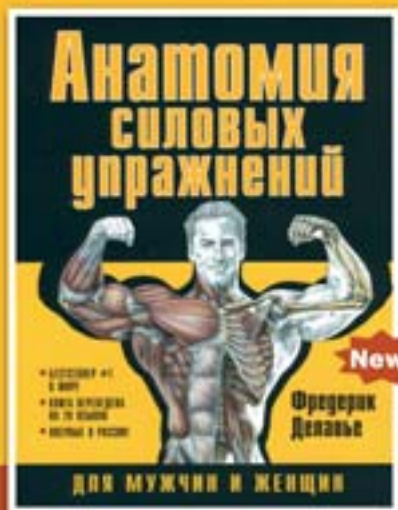
тренажеры
беговые дорожки
велотренажеры
силовые станции

протеин
аминокислоты
витамины
гантели
штанги

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



МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР



Откройте для себя уникальное издание «Анатомия силовых упражнений», одну из самых продаваемых книг по силовым упражнениям среди когда-либо опубликованных!

Взгляните на силовые тренировки изнутри! «Анатомия силовых упражнений», проданная уже почти полумиллионным тиражом, описывает анатомию посредством более чем 400 полноцветных иллюстраций. Это подробные рисунки демонстрирующие работу мышц во время выполнения каждого упражнения и изображающие, как эти мышцы взаимодействуют с окружающими суставами и структурой скелета.

Впервые изданная в России книга также содержит новую информацию о травмах и мерах их предотвращения, которая поможет вам успешно тренироваться. Каждая из глав книги посвящена отдельной группе мышц и содержит в целом 115 упражнений.

Об авторе

Бывший главный редактор французского журнала Powermag Фредерик Делавье, в настоящее время является журналистом французского журнала Le Monde du Muscle и постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе журнала Ironman.

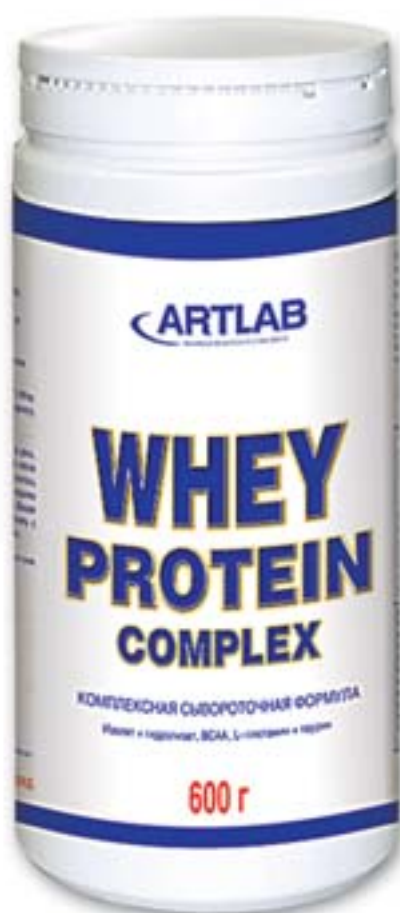
Делавье — талантливый автор, обладающий исключительным знанием человеческой анатомии. Он изучал строение и анатомию человеческого тела в течение пяти лет в престижной Школе изящных искусств в Париже, и в течение трех лет занимался анатомией при Парижском факультете медицины.





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.

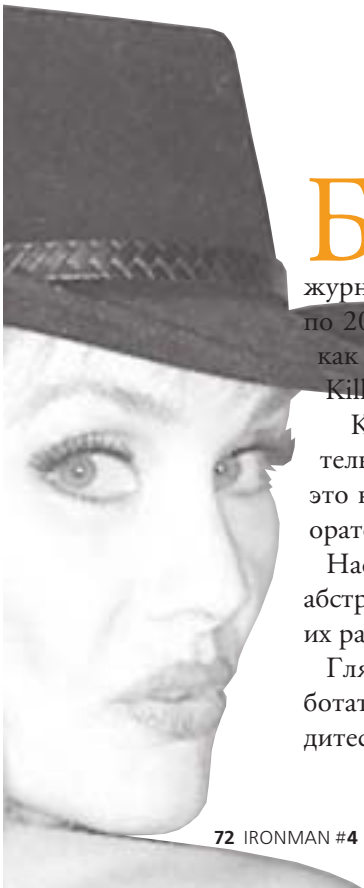
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



Легендарная Кори Эверсон

Бывшей «Мисс Олимпия» за 40, но она по-прежнему в форме!

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



Большинству читателей нашего журнала хорошо знакомо имя Кори Эверсон (Cory Everson). Шестикратная «Мисс Олимпия» царила на небосклоне женского бодибилдинга с 1984 по 1989 год. Она неоднократно появлялась на обложке нашего журнала, вела два фитнес-шоу – «Body Shaping» на ESPN и «Gotta Sweat» на ESPN2 с 1995 по 2000 год. Кроме того, она участвовала в целом ряде телевизионных программ, таких как «Home Improvement» и «Hercules», снималась в фильмах, включая «Natural Born Killers» (1993) и «Double Impact» с Жан-Клодом Ван Даммом (1990).

Кори была мотором бодибилдинга и фитнеса почти два десятилетия, поэтому неудивительно, что и в сорок лет она выглядит потрясающе. Какой энтузиазм! Однако Кори – это нечто большее, чем фитнес-икона. Она еще и мать, жена, писательница, прекрасный оратор и художница, как говорится, талантливые люди талантливы во всем.

Насчет своих картин она говорит: «Я люблю реализм, гиперреализм. Мне трудно понять абстрактное искусство, а я хочу, чтобы люди понимали мои картины. Я растворяюсь в своих работах и не заканчиваю их, пока не доведу до совершенства».

Глядя на ее идеальную фигуру, мы можем сказать, что и над ней она не прекращает работать. При 175 см и 66 кг она великолепна. Посмотрев фотографии, вы сами в этом убедитесь.















Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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



★ ★ ★ ★ ★
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



Тренировка любимой части тела

Ноги:

экстензии ног	4x15
сгибания ног	4x15
жимы ногами	4x15
легкие приседания	4x12

Тренировочный сплит

«Я тренирую грудь и плечи на одной сессии, ноги на следующей, а затем спину, бицепсы и трицепсы. На каждой тренировке я выполняю 100 краучей. Тренируюсь через день».

Жизненная философия

«Наслаждайтесь жизнью. Радуйтесь солнцу, восхищайтесь природой! Не ищите идеала, просто старайтесь быть лучше. Жизнь должна быть полной радости. Если вы недовольны каким-либо аспектом вашей жизни (эмоциональным или физическим), прекратите делать одно и то же, не бойтесь менять свою жизнь!».





НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму

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

Программа №44
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание Рост

Иногда неплохо остановиться, сделать глубокий вдох и спросить себя: «Чего я хочу достичь в спортзале?». В течение всей зимы мы пытались стать сильнее, надеясь на «побочный эффект» в виде увеличения мышечных размеров. Тренировки одной части тела в неделю дали нам больше силы и отчасти прибавили размеры. Тем не менее мы не убеждены до конца, что стимуляция каждой части тела только один раз в семь дней оптимальна. Следующей зимой мы проведем другие эксперименты в этой области, сейчас же нужно ответить на вопрос: «Чего мы пытаемся достичь на данный момент?»

Ответ довольно прост, потому что таких целей несколько:

1. Мы пытаемся увеличить скорость метаболизма, поэтому тренируемся пять раз в неделю вместо четырех.

2. Мы стараемся хоть немного увеличить силу до того момента, когда наш среднесуточный объем калорий снизится до 2000, и потому концентрируемся на больших упражнениях – жимах, тягах и гак-приседаниях. Негативные повторения в конце каждого сета этих упражнений, кажется, ускоряют рост нашей силы.

3. Нам также хотелось бы увеличить размеры своих мышц, поэтому мы немного повышаем объемы, выполняя сет с двойным сбрасыванием веса (а не одинарным, как это было раньше) в упражнении в растянутой позиции.

Мы ожидаем, что последний момент отразится на первых двух – гипертрофические реакции ускорят метаболизм и выразятся в приросте силы.

Теперь давайте спросим: каков же путь к большим мышцам? Наш ответ: интенсификация мышечных сокращений. Все очень просто – продолжайте повышать веса в упражнениях! Мы постепенно становимся сильнее, но не гигантскими шагами, а это означает, что резкое увеличение рабочих весов – не самый лучший способ интенсифицировать мышечные сокращения.

Нужно ли усиливать интенсификацию? Мы уже выполняем сет с сбрасыванием веса в упражнениях в сокращенной позиции, сет с двойным сбрасыванием веса в упражнениях в растянутой позиции и несколько негативных повторений в конце упражнений в средней позиции. Но мы не хотим перегореть (интенсификационные техники могут быть очень жестки по отношению к нервной системе), поэтому единственный выход – небольшое увеличение объемов нагрузки. Чтобы убедиться, что мы интенсифицируем именно мышечные сокращения, возьмем только упражнения в сокращенной позиции.

Как уже упоминалось, повышение объема во избежание перетренированности будет проводиться постепенно. С этой целью мы снизим количество негативных повторений в упражнениях в средней позиции, предоставив мышцам больше возможностей для восстановления. В упражнениях в

средней позиции мы выполняли от двух до пяти негативов в последнем сете, теперь у нас будет лишь один медленный негатив (*в программе эти упражнения будут помечены звездочкой*).

Например, тренировку квадрицепсов мы начинали с 15-повторного сета экстензий ног. Затем мы переходили к гак-тренажеру и выполняли два разминочных сета с постепенным увеличением рабочего веса, а потом делали один рабочий сет. После этого мы возвращались к тренажеру для экстензий ног и выполняли один сет со сбрасыванием веса. Изолирующее упражнение улучшает иннервацию квадрицепсов и их способности к сокращению, поэтому, получив пользу от постановки, мы возвращались к гак-тренажеру и выполняли финальный сет приседаний с единственным негативом в конце. Затем наступала очередь тренажера Смита и двойного сбрасывания веса в сисси-приседаниях. Обычно на этом месте мы останавливались, но теперь у нас появился еще один сет упражнения в сокращенной позиции для форсирования роста, поэтому мы возвращаемся к экстензиям ног и выполняем их каждой ногой по очереди. Вот, как это выглядит:

Экстензии ног	1x15
Гак-приседания	1x10
Экстензии ног	
(сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Гак-приседания	
(с одним негативом в конце)	1x8
Сисси-приседания	
в тренажере Смита (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8,6,4
Экстензии одной ноги	1x8

Мы заканчиваем тренировку почти каждой части тела унилатеральным упражнением в сокращенной позиции, так как исследования показывают, что в таких движениях интенсивность сокращений выше. Вы помните,



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

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

ВСАА ПЛЮС

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №44

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

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти		Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы	
Тяги гантелей к подбородку	1x15	Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет		Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы в тренажере Смита*	2x8-10	Жимы лежа*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6	Сведения рук над бедрами лежа (сет со сбрасыванием веса)	1x8,6
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6	Жимы гантелей лежа	1x10
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя	1x9	Отжимания на широких брусьях (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Трицепсовые экстензии лежа	1x15	Отжимания от пола	1x макс
Послешоковый суперсет		Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x15
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10	Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа узким хватом	1x8-10	Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита*	2x8-10
Послешоковый суперсет		Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x8-10
Жимы вниз	1x8-10	Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (по достижении отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10	Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками	1x9
Экстензии рук над головой на блоке (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4	Подъемы на носки сидя	1x-20
Выпрямления руки назад на блоке стоя в наклоне	1x9	Подъемы на носки сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x15,8
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15	Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти	
Послешоковый суперсет		Сгибания ног	1x15
Сгибания рук с гантелями	1x8	Постактивационный модифицированный суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8	Гиперэкстензии	1x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6	Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10,6
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4	Послешоковый суперсет	
Пауэчи сгибания одной руки с гантелью	1x9	Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15-20	Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Послешоковый суперсет		Сгибания ног	(1+1/4) 1x8
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x15	Пулловеры в тренажере	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10	Постактивационный модифицированный суперсет	
Сгибания рук в стиле молота	1x8	Жимы вниз*	2x8-10
Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс		Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Экстензии ног	1x15	Послешоковый три-сет	
Постактивационный модифицированный суперсет		Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу	1x8-10
Гак-приседания*	2x8-10	Пулловеры с гантелью	1x9
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6	Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой	1x8-10
Сисси-приседания в тренажере Смита (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4	Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x20,20,10	Постактивационный модифицированный суперсет	
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере*	1x15	Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»*	2x8-10
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x10,8,6	Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Подъемы на носок одной ноги*	1x15	Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в висте	1x8-12	Шраги с гантелями сидя	1x10
Подъемы коленей на наклонной скамье (1+1/4 в первом сете)	2x8	Шраги с гантелями	1x6
Послешоковый суперсет		Шраги в тренажере «Наутилус»	1x8
Кранчи на Ab-скамье (сет со сбрасыванием веса и частичными повторениями в конце сета в растянутой позиции)	1x8,6	Тяги гантели одной рукой в наклоне	1x9
Кранчи в стороны	1x10	Послешоковый суперсет	
Кранчи в стороны	1x12	Сгибания рук в запястьях	1x15
		Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
		Послешоковый суперсет	
		Сгибания рук в запястьях со штангой за спиной	1x10
		Вращения рук в запястьях	1x10-15
		Тренажер для низа спины	1x8-12
		*Один медленный негатив в конце последнего сета.	

Новинка
на рынке спортивного
питания!

MD[®]
L-CARNITINE
Мармелад

200 мг L-карнитина
в каждой мармеладке
250 г (20 штук)

Вкусы: апельсин
грейпфрут



Заказы по тел/факс: (495) 221-64-02



ПРОГРАММА №44 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

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

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, разгибатели кисти	
Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы штанги сидя*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку	1x8-10
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы одной руки в сторону или подъемы обеих рук в стороны стоя в небольшом наклоне вперед (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
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 (по достижении отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Экстензии рук над головой (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Выпрямления одной руки назад стоя в наклоне	1x9
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 с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Паучьи сгибания одной руки	1x10
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8-10
Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс	
Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания в старомодном стиле	2x8-10
Экстензии ног*	1x8-10
Сисси-приседания (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы на носок одной ноги	3x20,15,10
Подъемы на носки стоя в наклоне (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,8,6
Подъемы на носок одной ноги (с двухсекундной паузой в верхней точке каждого повторения)	1x12
Подъемы коленей в висе	1x15
Подъемы коленей на наклонной скамье	(1+1/4) 1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на Ab-скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кранчи в стороны	1x20
Кранчи в стороны	1x10
Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы	
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с односекундным стягиванием грудных	

мышц в верхней точке каждого повторения)	1x12
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на скамье с обратным наклоном*	2x8-12
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Послешоковый три-сет	
Отжимания на широких брусьях	1x9
Отжимания от пола	1x9
Отжимания от пола с упором на колени	1x макс
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с односекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x12
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье*	2x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (в нижних двух третях амплитуды движения; сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кроссоверы одной рукой с гантелью	1x9
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
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x10,6
Сгибания ног	(1+1/4) 1x8
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания*	2x8-10
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пулловеры с гантелью (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
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 с двойным сбрасыванием веса)	1x12,6,4
Тяги гантели одной рукой в наклоне	1x9
Послешоковый три-сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15

*Один негатив в конце последнего сета.

что сейчас мы пытаемся усилить мышечные сокращения? В данном случае всего лишь один сет быстро делает всю необходимую работу. Лишь продолжительность тренировки в этом случае несколько увеличивается, но в этом нет ничего страшного. Помните, что изменения в программу должны вноситься постепенно, чтобы исключить эффект перетренированности.

Вот какие упражнения мы добавили в конец тренировки каждой части тела:

Квадрицепсы: экстензии одной ноги.

Икры: подъемы на носок одной ноги.

Пресс: кранчи со скручиванием корпуса.

Дельтоиды: подъемы рук в стороны (билатеральное упражнение).

Трицепсы: выпрямление одной руки назад стоя в наклоне.

Бицепсы: паузы сгибания одной руки.

Грудь: чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками (билатеральное упражнение).

Бицепсы бедер: сгибания ног (в стиле 1+1/4, билатеральное упражнение).

Спина: тяги гантели одной рукой стоя в наклоне.

Как видите, для некоторых частей тела унилатеральные упражнения не предусмотрены, потому что в них мы не смогли добиться жесткого сокращения целевой мышцы при работе лишь одной конечностью. Например, мы попробовали выполнять подъемы одной руки в сторону при тренировке дельтоидов, но вес показался нам недостаточным для того, чтобы нагрузить целевую мышцу. То же самое происходило со сгибаниями одной ноги – они слабо ощущались. Для груди Стив иногда выполнял сведения одной рукой, но Джонатану они не понравились, поэтому он работал обеими руками с поддержкой в сокращенной позиции над низом груди и лицом перед опусканием. Этот метод оказал хорошее воздействие на прорисовку груди.

Что касается груди, если вы тренируетесь дома и не имеете доступа к блочным устройствам – попробуйте выполнять упражнение под названием «кроссоверы с гантелью». Мне их порекомендовал Лени Пфедфер, персональный тренер из Челтенхэма, Пенсильвания, – выяснилось, что они обеспечивают довольно жесткое сокращение грудных мышц. Для их выполнения примите ту же самую позицию, что и при тягах одной гантели в наклоне. Слегка согнув рабочую руку в локте, поднимайте ее поперек корпуса к противоположной стороне те-



Модель: Джонатан Лоусон. Фото: Стив Холмэй/Jonathan Lawson and Steve Holme

ла. Например, если гантель в правой руке, поднимайте ее к левому плечу, жестко сокращая большую грудную мышцу. В сокращенной позиции задержитесь на пару секунд и опустите руку. Амплитуда здесь довольно короткая, но сокращение будет мощным. Если хотите подчеркнуть проработку верхнего отдела груди, можно поднимать руку ближе к голове. Это упражнение мы включили в программу домашних тренировок.

Итак, если вы желаете увеличить свою мышечную массу и усилить детализацию, включите в свою тренировочную программу несколько унилатеральных упражнений. **IM**

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

★ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ ★

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

КАЗАНСКИЙ ВОКЗАЛ
НОВОРЯЗАНСКАЯ УЛИЦА

Ул. Новорязанская 2/7
(вход со стороны Рязанского проезда)

208-8084 207-0316

E-mail: arsmi@avallon.ru

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

www.radiorus.ru (real-audio)

РАДИО РОССИИ

- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,8м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 МГц

96 IRONMAN #4 (51) 2006



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS

*Fat
Away*

FAT AWAY

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

*Liquid
L-carnitine*

LIQUID L-CARNITINE

это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.

*Long
Power*

LONG POWER

питьевая гуарана для экстремальных ситуаций.



Как Красивое

сделан Тренировкой

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



ДЕВЯТЬ превосходных ВКУСОВ!

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

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК

(495) 780-66-45

МИНИМАЛЬНАЯ ПАРТИЯ
ОТ 10 000 РУБЛЕЙ
УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ-ПРЕДОПЛАТА