

СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE



Мышление ЧЕМПИОНА

Визуализируем и растем

РАСТИ!

Концепция ОКО – максимальный
мышечный рост

Heavy Duty

Подружись с ОВСЯНКОЙ

Польза для здоровья,
тренировок и либидо

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#5 (52) 2006

MD **MUSCULAR
DEVELOPMENT**

М **УСКУЛЯР**
СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MD **MUSCULAR
DEVELOPMENT**

Строим
бицепсы

с помощью
сгибаний рук

Персональный
тренировочный стиль

Александр Каточка

MUSCULAR.RU

*Новый ресурс о бодибилдинге,
фитнесе, спортивном питании*

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 Силовых экстрима «Strong Man»

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

Главный редактор:

Дмитрий Киселев

Редактор:

Сергей Жиженков

Верстка:

Юлия Тумакова

Перевод:

Виктор Трибунский

Консультант:

Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:

Москва, Головинское шоссе, д. 5

Почтовый адрес:

125212, 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.



**Подружитесь
с овсянкой**
стр. 76

«Овсянка в том или ином виде – основа большинства бодибилдерских диет. Тем не менее, многие задаются вопросом: а чем она так полезна? В большинстве статей об овсянке говорится о ее способности понижать уровень холестерина в крови...»

**История
успеха**
стр. 84

«24 апреля 1998 года Джеймс ДеМело (James DeMelo) попал в серьезную автокатастрофу – огромный грузовик протаранил его автомобиль...»



**Мышление
чемпиона**
стр. 48

«Самого значительно прогресса в своей бодибилдерской карьере я добился в 1981 году, когда работал вместе с Питером Зигелем. За пять месяцев я построил 15 кг качественных мышц, избавился от 7 кг жира и стал гораздо сильнее во всех своих упражнениях!..»

**Силовая
рама**
стр. 40

«В первой части я рассказал о людях, сыгравших важнейшую роль в изометрической лихорадке, прокатившейся по стране в начале 60-х годов, – докторе Джоне Зиглере, авторитетном ученом из Олни, Мэрилэнд, и Бобе Хоффмане...»





стр. 10



стр. 38



стр. 62



Расти!
стр. 18

Содержание

От редакции	4
Леонид ОСТАПЕНКО	
Новости	6
Тренировка мышц в среднем возрасте	10
Фрэнк ЗЕЙН	
Подружитесь с утомлением	14
Рэндал СТРОССЕН	
Расти!	18
Роб ТОБУРТ	
Метаморфозы прямой мышцы бедра	38
Майкл ГЮНДИЛЛ	
Силовая рама (часть 2)	40
Билл СТАРР	
Мышление чемпиона (часть 1)	48
Дэвид ЯНГ	
Мускульная машина (часть 2)	54
Скип Ла КУР	
Построение великолепной фигуры (часть 16)	62
Джон ЛИТТЛ	
Heavy Duty	70
Джон ЛИТТЛ	
Подружитесь с овсянкой	76
Джерри БРЭЙНАМ	
История успеха	84
Кларк БАРТРЭМ	
Тренинг, питание и рост (часть 45)	90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Подружитесь с утомлением
стр. 14



Тренинг, питание и рост
(часть 45)
стр. 90

Леонид Остапенко

ИЗБАВИМСЯ ОТ МИФОВ

До чего милое дело – работать с читательской почтой! Сразу можно узнать массу интересного, потому как большинство писем начинается со слов: «Говорят, что...» или «Я где-то читал...». Ну, а дальше излагается такое, что ни в сказке сказать, ни пером описать. Иногда меня даже зависть берет: надо же, люди слышат от кого-то или вычитывают где-то такое, что мне не попадалось ни разу в жизни. Может быть, я читаю что-то не то, или общаюсь не с теми людьми?

Вероятно, мне еще повезет, и в будущем я сумею «восполнить свои пробелы», а пока должен разочаровать тех, кто слепо верит спортивной или околоспортивной мифологии. К сожалению, в «мире мускулов» витает множество ложной информации, и работа с письмами и разбор вопросов на нашем сайте позволяет мне выделить несколько «мифов-долгожителей».

Первый: «Все зависит от выбора «новой и правильной пищевой добавки». Люди до сих пор верят, что существуют «секретные» или «более эффективные» добавки, а также добавки «для новичков» и для «элиты». На самом же деле добавки помогают лишь сбалансировать в нужном направлении тот рацион, который подобран для конкретной тренировочной задачи, и в этом нет практически никаких секретов. За последние 10 лет в этой индустрии не изобретено ничего, что революционным образом изменило бы старое правило. Хочешь набирать массу – разумно увеличивай калорийность и наращивай долю белка, ибо только белок синтезируется в мышечные ткани, и никакие жиры и углеводы не способны превращаться в организме человека в аминокислоты и мышечные белки.

Второй: «То, что делают профи, должен делать и я, и это мне тоже подойдет». Это касается и тренировок, и питания, так что иные адепты бодибилдинга до дыр зачитывают книги Арнольда, Майка Ментзера, и отдельные статьи под заманчивыми названиями вроде: «Почему Маркус Рул такой большой и красивый? Да потому, что он делает только одну группу мышц в день!»... Ну, а дальше – понятно, прочитал – «делай как я», верно? Нет, неверно! Уж сколько людей доверились фотографиям элитных атлетов, любовно обнимающих здоровенное ведро с очередной «Мега-Супер-Дупер-Про-Масс № 7». И начинается поедание громадных доз примитивных «гейнеров», набитых столовым сахаром и лактозой, от которых взрываются не мышцы, но – кишечник... Помните, профи – люди с уникальной генетикой и физиологией. Подавляющее большинство и на десятую долю процента не могут похвастаться такой же одаренностью. Итак, хотите тренироваться правильно и добиваться результатов – делайте режим тренинга и питания таким, чтобы они не перегружали ваши адаптационные возможности.

Третий: «Существует самая лучшая программа тренировок, которую преуспевшие держат в секрете». И начинается изобретательство, основанное на обрывочных знаниях и недочитанных «секретах чемпионов». На форумы выкладываются такие фантастические проекты, которые даже не снились ни одному научно-исследовательскому центру. Тут же – не менее сногшибательные «рекомендации по улучше-

нию», главным образом умозрительного происхождения... Друзья, прекратите лихорадочные поиски в литературе, в Интернете и в опыте других. Ищите этот секрет в себе. Тщательно отбирайте в своем опыте то, что возымело эффект, и безжалостно освобождайтесь от пустой траты усилий. Слишком часто бывает мне искренне жаль тех, кто пишет: «Я год занимался по системе такого-и-такого, и мои результаты мизерные...». Один простой вопрос: зачем же ты занимался, если не было результата?

Четвертый: «Чем больше и упорней тренируешься, тем лучше результат». Миф рожден неправильно понятым принципом сверхнагрузки. Прибавки в силе и массе в ходе первых месяцев тренировок мысленно переносятся на будущее, и оно кажется блестящим. За месяц – 10 кг прибавки в жиме, значит, за год – 120! Значит, нужно стремиться неуклонно увеличивать вес снарядов, а также и число подходов, а равно и дни тренировок, не так ли? И снова грубейшая ошибка! Понятие сверхнагрузки не должно толковаться столь прямолинейно. Потому что рядом с ней идут принципы циклирования нагрузок, вариативности, создания оптимальных условий для восстановления. Прогнорируйте хотя бы один – и сверхнагрузка приведет только к перетренированности. Хотите избежать этого – тренируйтесь по принципу «лучше меньше, да лучше», пользуйтесь проверенными методиками и подстраивайте их под свои реальные, а не воображаемые возможности.

Пятый: «Бодибилдинг – это «стероидный», или «химический» вид спорта, так что для ускорения результативности надо побыстрее переходить на фармакологическую поддержку». И вот уже мальчики, даже не освоившие базового тренинга, настоятельно добиваются ответа, можно ли им в свои 16 лет принимать «митан», «аксондралон», и «куда колоть шустик» (я намеренно сохраняю орфографию этих вопросов). В этой связи не удержусь от того, чтобы процитировать Роберта Кеннеди, издателя журнала «MuscleMag International», который одно время вел рубрику вопросов и ответов в одном из журналов Вейдера. На подобный вопрос он ответил однажды так: «Новичкам нечего полагаться на стероиды и другие допинги, так что, если вы не жмете лежа 10 раз штангу с полуторным весом своего тела, и не приседаете 10 раз со штангой с двойным весом своего тела, то вы – полный новичок». Итак, думать надо не о «волшебных таблетках», но о том, как научно построить свою систему тренировок – а эта система предполагает систематичность и посильность.

Мы здесь, в IRONMAN, не полагаемся на мифы и чудеса. Мы работаем на богатом материале отечественной науки и практическом опыте спортсменов, учитывая все передовые технологии бездопингового тренинга. Рекомендуемые нами программы – это реально работающие циклы, которые нуждаются лишь в небольших поправках на ваши индивидуальные особенности. Выполняя их и питаясь соответственно нашим рекомендациям, вы избежите большинства распространенных ошибок, сделаете свой прогресс устойчивым и ощутимым. Не теряйте с нами контакт – и ваши мечты станут реальностью, а не мифами. **ИМ**



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА





«Euro Elite Champions Tour»

В нынешнем году Европейская федерация бодибилдинга и фитнеса (EBFF) основала новую серию соревнований «Euro Elite Champions Tour». Мероприятие предполагает охватить порядка 12 городов Европы, включая Москву и Екатеринбург. Призовой фонд соревнований в каждом городе составит 10000 евро, общий же близится к сумме в 150000 евро. Участниками соревнований могут стать спортсмены, входящие в состав национальных федераций бодибилдинга своих стран. Атлеты, в настоящее время не являющиеся действительными членами национальных федераций, должны подать предварительную заявку с предоставлением личных данных, своих фотографий и сведений о соревновательной карьере. Кроме того, от каждого участника соревнований требуется внести лицензионный платеж в размере 100 евро. Сторонние конкурсанты смогут выступить в турнирах при условии покрытия всех расходов со стороны организатора.

Распределение гонораров победителям предварительно выражено следующими цифрами: 3000 евро за первое место, 1500 евро за второе, 1000 – за третье, 800 и 700 евро за четвертое и пятое места соответственно. По 400 евро получают финалисты, занявшие места с 6 по 10-е, и по 200 евро – с 11 по 15-е.

Каждое соревнование будет оцениваться международным жюри в составе семерых высококвалифицированных арбитров, одобренных EBFF (двое от страны проведения мероприятия, и пятеро – из других стран).

Серия стартовала 3 июня в Киеве. Россию на конкурсе представляли Дмитрий Голубочкин (7 место) и Вячеслав Пиликов (13 место). Победителем в категории **мужского бодибилдинга** стал чешский атлет Стефан Орош. В **женском фитнесе** от России соревновались Светлана

Кочкина (1 место), Наталья Михайлова (3 место) и Мария Алексеева (4 место). Почетным гостем первого турнира «Евро Элит Тура» стал знаменитый Декстер Джексон, выступивший с показательным позированием.

Итоговые результаты:

Мужчины: бодибилдинг

1. Стефан Орош (Чехия)



Стефан Орош

2. Дариуш Карпинский (Польша)
3. Сергей Духота (Украина)
4. Педро Вилья (Испания)
5. Виталий Гречухов (Украина)
6. Арвидас Митскус (Литва)
7. Дмитрий Голубочкин (Россия)
8. Мануэль Манчадо (Испания)
9. Якоб Потоцкий (Польша)
10. Отт Кивикас (Эстония)
11. Анатолий Кудлай (Украина)
12. Марек Борович (Польша)
13. Вячеслав Пиликов (Россия)
14. Эрик Кастанье (Франция)
15. Олег Коновалов (Беларусь)
16. Дмитрий Рамейко (Беларусь)

Женщины: фитнес

1. Светлана Кочкина (Россия)
2. Маргарита Белинская (Украина)
3. Наталья Михайлова (Россия)
4. Мария Алексеева (Россия)
5. Дагмар Пастренакова (Чехия)
6. Наталья Назаренко-Кивикас (Эстония)
7. Анастасия Козловская (Украина)

Дальнейший график «Евро Элит Тура» на сегодняшний день выглядит так: 21 октября, Таллинн (Эстония) 4 ноября, Москва (Россия) 5 ноября, Екатеринбург (Россия) Последующие туры соревнований пройдут в Испании (Пальма-де-Майорка), Италии (Рим и Болонья), Великобритании (Портсмут), Польше (город не выбран), Чехии (Прага) и Словакии (Братислава). Даты «Euro Elite Champions Tour» в этих странах уточняются.

«2006 European Women`s Bodybuilding, Fitness & Body Fitness and Men Fitness Championships»

26-29 мая 2006, Витербо, Италия

В конце мая в Италии проходил Чемпионат Европы по бодибилдингу, фитнесу и бодифитнесу.

В категории **бодибилдинг до 57 кг** российская спортсменка Ольга Гурьева заняла 6 место. В категории **бодибилдинг свыше 57 кг** третью строчку получила Алевтина Горошинская.

Абсолютной чемпионкой в соревнованиях по фитнесу стала наша соотечественница Светлана Кочкина. Она же победила в категории **фитнес до 164 см**, тогда как в следующей – **свыше 164 см** – золотую награду получила Наталья Михайлова, четвертое место заняла Мария Алексеева, и седьмое – Евгения Филянина.

В соревнованиях по бодифитнесу российские спортсменки выиграли следующие позиции:

Бодифитнес 158 см: Валентина Забияка – 4-е место, Анна Мехнина – 8-е.

Бодифитнес 168 см: Ирина Молокова – 3-е место, Ольга Степанюк – 11-е, Елена Козлова -13-е.

Бодифитнес свыше 168 см: Юлия Забелина – 4-е место.

Серебро в **мужском фитнесе** получил Станислав Зайнилов.

В командном зачете россияне заняли третье место.

Поздравляем победителей и участников!



Календарь соревнований ФБФР на вторую половину 2006 года

Дата	Название соревнований	Номинации	Место проведения	Призовой фонд (тыс. \$)
22-25 сентября	24-й Чемпионат мира	Женщины бодибилдинг		
	11-й Чemp.мира по фитнесу	Женщины фитнес и бодифитнес		
	4-й Кубок мира по фитнесу (мужчины)	Мужчины фитнес и бодифитнес	Санта-Сусанна (Испания)	-
29-30 сентября	Чемпионат Северо-Западного федерального.округа и «5-й Кубок Атлантов» (19-й Открытый Чемпионат СПб и обл.)	Все номинации		5
		«Кубок Атлантов» мужчины – абс.	Санкт-Петербург	10
30 сентября	Открытый Чемпионат Московской области	Мужчины бодибилдинг Ост.номинации – абс. категории	Балашиха (Московская область)	5
7 октября	Чемпионат Центрального федерального.округа (Открытый Чемпионат Москвы)	Женщины бодифитнес Мужчины бодибилдинг Остальные номинации – абс.	Москва	10
30 сентября	Чемпионат .Дальневосточного федерального.округа	Юноши, juniоры, мужчины, фитнес – абс.	Свободный (Амурск. край)	5
	Открытый Чemp.Поволжского федерального.округа	Мужчины – 80, 90, +90; juniоры – абс.	Ижевск	
	Открытый Чемпионат Тюменской области	Женщины бодифитнес – абс. Бодибилдинг – juniоры и мужчины Фитнес – juniоры и женщины Бодифитнес – juniорки и женщины	Тюмень	
7-8 октября	Чемпионат Южного федерального.округа	Все номинации	Краснодар	5
13-16 октября	Ms.& Fitness Olympia (проф.) 41th «Mr.Olympia» (проф.)	Женщины фитнес, бодибилдинг, бодифитнес Мужчины бодибилдинг – абс.	Лас-Вегас (Невада, США)	
13-16 октября	Чемпионат. Восточной Европы (18-й Откр. Чemp. России)	Все номинации	Москва (г-ца «Космос»)	20
21 октября	«Кубок губернатора»	Мужчины бодибилдинг и женщины фитнес – абс.	Нарьян-Мар	8
27-30 октября	60-й Чемпионат мира (мужчины)	Бодибилдинг	Острава (Чехия)	-
4 ноября	Гран-при «World Gym»	Мужчины бодибилдинг Женщины бодифитнес – абс.	Екатеринбург	15
	Кубок Главы Мытищинского р-на	Мужчины бодибилдинг – абс.	Москов.обл., г.Мытищи	
4 ноября	Гран-при «IRONMAN»	Мужчины бодибилдинг Женщины фитнес – абс	Москва (зал Мэрии)	20
13 ноября	Международный турнир «Iron World»	Мужчины бодибилдинг Женщины бодифитнес – абс.	Брянск	20
	Гран-при «Большая Волга»	Все номинации	Ульяновск	
10-13 ноября	26-й Чемпионат мира (juniоры, ветераны)	Бодибилдинг, фитнес, бодифитнес		-
24-27 ноября	Афро-Европейский турнир	Мужчины бодибилдинг	Эль-Мансура (Египет)	

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

Фрэнк Зэйн (Frank Zane)

ТРЕНИРОВКА МЫШЦ В СРЕДНЕМ ВОЗРАСТЕ

Жизнь продолжается

Строить мышечную массу после 40 лет — это возможно? Да, если делать это правильно. Прежде всего, вы должны ставить перед собой достижимые цели. Что это значит? Никто точно не знает, чего способен достичь, но нужно постараться реально оценить свои возможности. Вы можете добиться удивительных результатов.

Для начала сфотографируйтесь во весь рост в купальном костюме.

Фон при этом должен быть однотонным. На снимке вы должны быть таким, какой вы есть: если живот «выпирает», позвольте ему это. Очень важно знать, каким вы были на старте, чтобы было с чем сравнивать.

Я всегда говорю своим клиентам, чтобы они не делали никаких выводов, пока не получат набор фотографий, сделанных месяцем позже. Ведь только тогда можно с чем-то сравнивать. Люди редко

бывают довольны своими первыми фотографиями, поэтому мой совет: подождите, потренируйтесь месяц, а затем взгляните, чего вы достигли. Важно фотографироваться в одних и тех же условиях, чтобы исключить влияние внешних факторов — та же самая пленка, одно и то же время дня, те же позы.

Фотографии позволят вам взглянуть на себя со стороны, что очень важно. Изучите фотографии и от-

Я всегда говорю своим клиентам, чтобы они не делали выводов, пока не получат набор фотографий, сделанных месяцем позже. Ведь только тогда можно с чем-то сравнивать. Люди редко бывают довольны своими первыми фотографиями, поэтому мой совет: подождите, потренируйтесь месяц, а затем взгляните, чего вы достигли



Модель: Фрэнк Зэйн (Frank Zane)

Удаление лишнего жира – это первый шаг к построению мышечной массы.

Набор трех килограммов сухой мышечной массы в год – вполне резонная цель.

Вы будете выглядеть совершенно по-другому.

Поэтому забудьте о стремительном росте мышц за короткое время.

Если так произойдет, то, скорее всего это не будут чистые мышцы

метьте слабые пункты. На своих тренировках вы должны уделять им как можно больше внимания, тренируя их первыми или в отдельные дни. Если вам необходимо снизить вес, то поставьте себе цель сбросить 3-5 кг за первый месяц тренировок и по 3 кг за каждый последующий, пока не достигнете желаемого ре-

зультата. Не так важно снижение веса, как ваш внешний вид. Так позвольте фотографиям стать вашими судьями. Удаление лишнего жира – это первый шаг к построению мышечной массы. Набор трех килограммов сухой мышечной массы в год – вполне резонная цель. Вы будете выглядеть совершенно по-другому. Поэтому забудьте о стремительном росте мышц за короткое время. Если так произойдет, то, скорее всего это не будут чистые мышцы.

Количество набранной мышечной массы будет зависеть от того, как вы тренируетесь, питаетесь и восстанавливаетесь. Большую роль будет играть и гормональный баланс. Вы не сможете построить больших мышц без достаточного количества тестостерона, если щитовидная железа работает медленно, то вы скорее наберете жир. Поэтому выясните свою картину гормонов. Секретия гормонов с возрастом замедляется, но, думаю, что у большинства здоровых мужчин в 40 лет она еще вполне достаточная для построения мышц. Правда, в 50, 60 и так далее секретия становится все слабее и слабее. Вы должны каждый год проходить обследование у врача и в следующий раз попросите сделать анализ крови на тиреоиды и тестостерон.

Если очень захотеть, то всегда можно добиться лучшей физической формы. Следите за диетой, откажитесь от вредной пищи. Я обнаружил, что идеальным балансом для большинства пожилых людей будет ежедневное потребление двух грамм протеина и двух грамм углеводов на каждый килограмм идеального веса при 25-30% жиров от общего калоража. Отличный



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

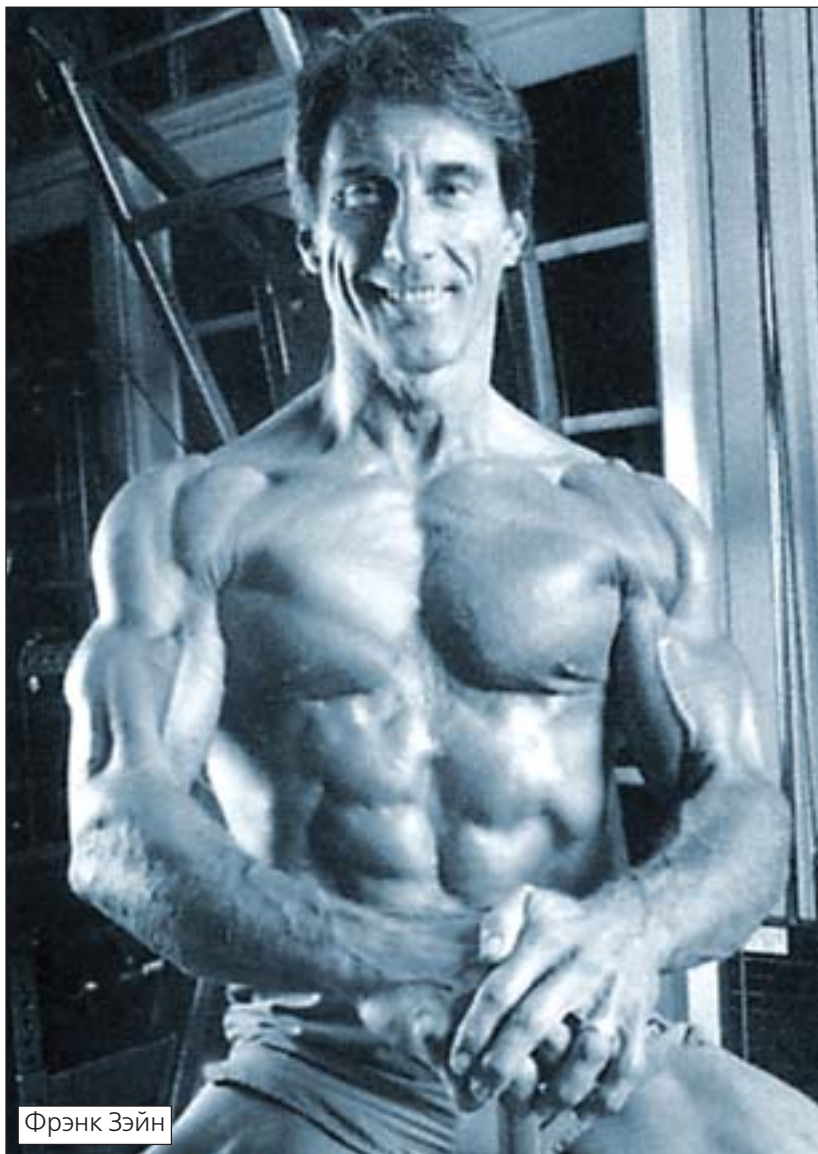
способ снабжения своего организма протеином – это пищевые добавки, и сейчас есть из чего выбирать. Принимайте витамины, минералы, пищеварительные энзимы и свободные формы аминокислот, я так и поступаю уже более 50 лет.

Ваш прогресс зависит также от предыдущей тренировочной истории. Сколько вы тренировались в своей жизни? Всегда легче восстановить свои навыки, чем учиться всему заново. Поэтому, если вы когда-нибудь тренировались, то у вас осталось нейромышечная память, что позволит вам возродить былую форму за довольно короткий промежуток времени. Это как езда на велосипеде: если вы когда-то ездили, а потом долго не садились на свой велосипед, то стоит вам сесть на него, и вы сразу же можете ехать.

Травмы могут мешать вашим тренировкам, но если они не очень серьезны, то остановить вас им не удастся. Даже если травмы значительны, всегда есть выход из ситуации. В моей долгой тренировочной карьере было множество самых разных травм, но ведь они меня не остановили. При правильном подборе упражнений и оборудования мой тренинг сейчас так же хорош, как всегда. Если вам нужна медицинская помощь, обратитесь к врачу. Помните, важно не количество поднимаемого веса, а правильный и регулярный тренинг. Всеми средствами пытайтесь избежать травм. Если какое-либо упражнение вызывает боль, откажитесь от него. С осторожностью относитесь к известному высказыванию: «нет боли, нет мышц».

Еще один фактор – это ваш образ жизни. Есть ли у вас время и желание тренироваться правильно? Достаточно ли у вас денег, чтобы посещать спортзал, купить необходимое оборудование и пищевые добавки? Готовы ли вы на некоторые жертвы во имя поставленных целей? Благоклонно ли относится ваше окружение к вашей цели достичь лучшей формы? Окружайте себя людьми, способными помочь вам расти.

Строить мышцы в пожилом возрасте можно. Не сомневайтесь! Желаю успехов! **IM**



Фрэнк Зейн

Количество набранной мышечной массы будет зависеть от того, как вы тренируетесь, питаетесь и восстанавливаетесь. Большую роль будет играть и гормональный баланс. Вы не сможете построить больших мышц без достаточного количества тестостерона, если щитовидная железа работает медленно, то вы скорее наберете жир

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**



Рэндалл Строссен (Randall Strossen)

ПОДРУЖИТЕСЬ С УТОМЛЕНИЕМ

Эффективные советы

На одном из международных турниров силачей почти двухметровый мускулистый гигант вышел на старт, выглядя, как взбешенный бык: раздувающиеся ноздри, сжатые кулаки, расставленные руки — казалось, он готов снести на своем пути все и вся. Но уже через пару минут он выглядел совсем по-другому. Физически и ментально он оказался сломленным — причина столь драматической метаморфозы была ясна каждому, кто когда-нибудь прикасался к железу: утомление.

«Утомление, — как однажды заметил Винс Ломбарди (Vince Lombardi), — делает трусами нас всех».

Вспоминая такие классические примеры, как марафонцы или триатлонисты, карабкающиеся к финишу дезориентированными, потерявшими контроль над собой, легко понять, почему утомление так пугает нас. Большинство людей никогда не испытывает такого сильного утомления от своих аэробных трени-

ровок и занятий с отягощениями, но мы все знакомы с утомлением в той или иной форме. Это не просто некомфортное состояние — в особо тяжелых случаях утомление вызывает интенсивные боли, поэтому мы стараемся избежать его любой ценой. Чаще всего с утомления начинаются все наши проблемы.

Искушение избежать утомления очень сильно и для многих служит первоначальным толчком отказа от тренировки. Ведь бег или работа с отягощениями, например, утомит вас, правильно? Утомление неприятно, так ведь? Объедините вместе эти два звена, и ваш мозг моментально выдаст готовое решение — «Не тренируйся!». Если вы внимаете ему, то останетесь лежать на диване. Именно так не состоялись миллионы тренировок.

Более волевые и решительные люди могут игнорировать утомление, но это не означает полное решение проблемы — трудности и здесь ожидают вас. Страх переутомиться может тормозить вашу трени-



Модель: Майкл Эггас (Michael Egas) / Невис (Nevis)

ОТКРЫТ

НОВЫЙ МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

М

ВОЛГОГРАДСКИЙ проспект

ТЦ "ФЭВОРИ" 2-й этаж

**Волгоградский проспект,
дом 32, корп 1**



тел.: 8-901-542-7353



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

**АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА**

ровку. Почувствовав дискомфорт, вы решите, что это неудачный сет или хуже того – день. Тренировка может приобрести стиль «на одно повторение меньше» – вы все время оставляете невыполненным последнее повторение, оставаясь в комфортной зоне. Это непродуктивный тренинг! То есть, боязнь утомления ограничивает ваши возможности и тормозит вас на пути к успеху.

Вам нужен метод противодействия вашим страхам. В определенной степени вы должны подружиться с утомлением. Вот как это можно сделать.

Скажем, что утомление – не такая уж и плохая вещь. Сколько раз было так, что после тренировки вы чувствовали себя лучше, чем перед ней? Ответ, конечно: «Почти всегда!». Тренинг следует рассматривать, как финансовое вложение, потому что вы вкладываете усилия, рискуете и надеетесь, что выгода превысит вклад. Все, кто выбрасывает полотенце на ринг еще до начала тренировки, или тренируется спустя рукава, снижают свои шансы чувствовать себя великолепно весь оставшийся день, не говоря уже о таких специфических бонусах, как возросшая сила и увеличившиеся мышцы, большая выносливость и сожженный жир. Попробуйте уяснить себе, что вещи, которые поначалу утомляют вас, могут потом заставить вас чувствовать себя лучше, а часто намного лучше. То есть, бывают моменты, когда вы должны блокировать в себе страх утомления и просто ринуться в бой.

Осознание того, что после тренировки вы почувствуете себя лучше, поможет вам начать ее, а как насчет следующего шага – преодоления болевого порога? Во-первых, важно понять, что вы не один в этот трудный момент. Ваш удивительно сконструированный организм оказывает вам нейрохимическую поддержку все время, ослабляя физический дискомфорт и укрепляя вашу уверенность в своих силах – отсюда берет свое начало так называемое «второе дыхание». Зная это, вы можете бросить вызов страху утомления, а биохимические процессы помогут снизить дискомфорт, в нормальных условиях сопутствующий утомлению.

Следующий шаг – это попытаться расслабиться и немного абстрагироваться от всего процесса, в какой-то степени понаблюдать за собой со стороны. Не думайте, например, о том, насколько вы утомлены и какими ужасными будут три следующих повторения. Наоборот, сосредоточьтесь на упражнениях и выполняйте их в правильной технике. По-

**Страх перед утомлением
препятствует нормальной
работе в спортзале,
или отменяя ее, или снижая
ее продуктивность.
Подружитесь с утомлением,
и оно будет работать на вас!**



Модель: Эрик Дорнье (Erik Dornier) / Невье (Nevieux)

пытайтесь войти в ритм тренировки, стараясь, насколько это возможно, выполнять упражнения на автомате.

Наконец, я хочу открыть вам большой секрет о том, как при помощи утомления можно расслабить собственный мозг. Об этом очень редко говорят, а между тем это мощнейший тренировочный способ, способный оказать вам немалую помощь в борьбе за успех. Ваш мозг способен принести огромную пользу тренировкам, но не заблуждайтесь – им нужно управлять! Если нет контроля, мозг ведет себя, как пьяная мартышка – болтает, отвлекается и теряет свою функциональность. Ваш мозг способен убедить вас в невозможности нового рекорда, хотя вес на штанге будет ненамного больше прежнего.

Утомившись, мозг в какой-то степени расслабляется, и именно поэтому вы можете великолепно потренироваться, когда придете в спортзал немного уставшим. Небольшой дозы утомления иногда вполне достаточно, чтобы подняться на новый тренировочный уровень. Хотя соблазн отменить тренировки из-за усталости будет всегда, учтите, что, поддавшись ему, вы скорее всего лишаете себя самых продуктивных в своей жизни тренировочных сессий.

Страх перед утомлением препятствует нормальной работе в спортзале, или отменяя ее, или снижая ее продуктивность. Измените ситуацию, разберитесь в феномене утомления! Подружитесь с утомлением, и оно будет работать на вас! **IM**

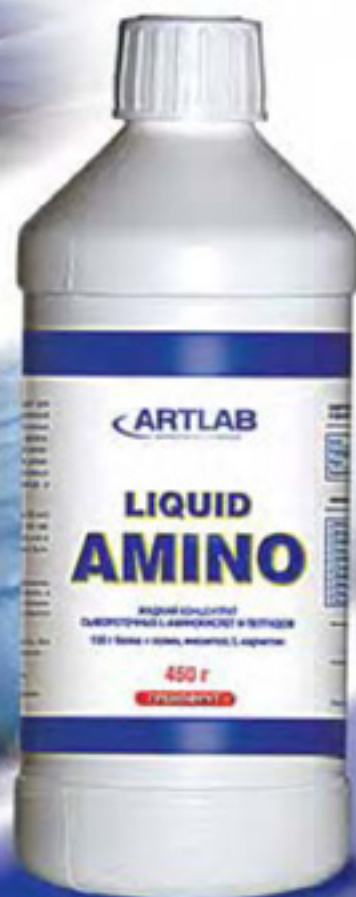
ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ

**уважаю
научный подход**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru

РАСТИ!

Концепция ОКО -
максимальный мышечный рост

Роб Тобурт (Rob Thoburt), фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)



Конечно, каждый из методов тренинга с отягощениями (высокообъемный, низкообъемный, высокоповторный или низкоповторный) способен построить мышцы. Но некоторые из них будут более эффективны, чем другие. Кроме того, каждая мышца по-разному будет реагировать на тот или иной тренинг.

Однако должно же быть между ними нечто общее? Я думаю, что нашел ответ на этот вопрос. Я назвал это концепцией ОКО (очень короткий отдых). Эта концепция – результат 17-летних поисков ответа на вопрос: «Что заставляет мышцы расти?»



Модель: Джордж Фарах (George Farah)

Для того чтобы какой-либо тренинг отвечал данной концепции, он должен строить мышцы. И чем больше это соответствует, тем быстрее мышцы увеличатся в размерах.

Когда я решил заняться бодибилдингом, моя фигура не представляла собой ничего выдающегося – я был очень длинный и худой. С тех пор я смог нарастить небольшое количество мышц, но с самой первой тренировки я начал испытывать огромные трудности с их ростом. Похоже, что

я унаследовал от родителей более чем среднее количество мышечных волокон, которые совершенно не хотели расти. Каждый мой сет, каждое повторение стимулировали меньше мышечного роста, чем такие же упражнения у более одаренных атлетов, например, Дориана Йейтса.

Достаточно взглянуть на моих родителей, чтобы понять почему. Ни отец, ни мать никогда не отличались размерами. По-видимому, членам семьи Тобурт всегда придется рабо-

тать больше, чтобы оставаться хотя бы в форме, не говоря уже о наборе мышечной массы.

На старте моей битвы за мышцы я весил 66 кг при росте 185 см.

Пробы и ошибки

Многие люди экспериментируют со своими тренировочными программами, иногда доводя их до экстремального уровня. Я один из таких. Наверное, вам еще придется поискать человека экспериментировавшего так, как я. Некоторые мои тренировки были весьма необычными.

Я опробовал почти каждый метод тренинга, включая изометрию, частичные повторения, чистые негативы, чистые позитивы, малое число сетов, большое число сетов, одну тренировку в день, две тренировки в день, три и даже пять тренировок в день. Самое важное, что такие эксперименты стали для меня весьма ценными уроками, о главном из которых я сегодня расскажу.

В 1993 году мои тренировки начинались в 16.30 и продолжались до 20.30. Я бомбил каждую мышечную группу 30-ю сетами три раза в неделю. Между подходами я отдыхал ровно 30 секунд. Я доводил каждый сет до моментального мышечного отказа, используя веса, позволявшие выполнить 8-10 повторений.

«Это же перетренированность!» – скажете вы. Верно, но благодаря этому мои мышцы росли как никогда.

Я выдержал подобную программу всего несколько недель, но за это время вес тела стал 96,7 кг, при этом сохранился рельеф. Я даже видел в зеркале четкую сепарацию грудных мышц, и все это у парня, начавшего с 82-сантиметровой груди и 26-сантиметровых рук!

Через несколько недель я решил, что если это именно тот тренировочный подход, который заставляет мои мышцы расти, то это здорово, но все равно я продолжал свои тренировочные эксперименты экстенсивно (иногда даже экстремально экстенсивно). Также я экспериментировал с диетой.

Но две мысли о тренинге просто не покидали меня. Первая, если я хочу преодолеть свою генетику и действительно построить какие-нибудь мышцы, то мне придется выполнять



Модель: Дерек Фарнсворт (Derek Farnsworth)

больше сетов, чем рекомендует общепринятая практика. Другими словами концепция для хардгейнеров «чем меньше, тем лучше» для меня абсолютно не подходит. Вторая, я должен отдыхать между сетами гораздо меньше, чем это делают все. Проще говоря, мои тренировки не могут быть слишком короткими, но одновременно я не могу себе позволить комфортный темп. Кроме того, мне бесполезно тренировать каждую мышечную группу раз в неделю.

Вопреки общепринятой практике

В самом деле, когда я начал делать то, что другим грозит перетренированностью, и начал очень коротко отдыхать между подходами, то нако-

Если тренировка заставляет мышцы и их волокна поддерживать критически высокий уровень внутренней работы, умноженной на ее продолжительность, то мышцы должны расти

нец-то увидел долгожданный рост мышц. Таким образом, по крайней мере для такого экстремального хардгейнера, как я, оказалось, что «чем больше, тем лучше».

Большую часть опыта я приобрел вследствие собственных экспериментов, но я наблюдал и за другими эктоморфами, их программами и результатами, изучал основы физиологии, биомеханики и физики.

Из этих наблюдений я понял, что моя концепция ОКО не работала для всех эктоморфов. Почему? Я не знаю. Тем не менее, она многое объясняет.

Концепция ОКО

Если тренировка заставляет мышцы и их волокна поддерживать критически высокий уровень внутренней работы, умноженной на ее продолжительность, то мышцы должны расти. Такая работа заставит мышечные волокна поддерживать значительную степень деполяризации в период отдыха между сетами. Это, в свою очередь, вызовет целый каскад процессов на клеточном уровне, которые в последующий период восстановления также должны привести к мышечному росту.

Давайте определимся с некоторыми терминами.

Энергия. Это способность выполнять работу. Аденозинтрифосфоновая кислота (АТФ) служит важнейшим источником энергии для мышечных волокон и всех других клеток.

Работа. Усилия, вырабатываемые за определенный период времени. Например, для того, чтобы поднять вес, ваши мышцы должны выработать усилия, достаточные для преодоления действующей на него гравитации.

Представим, что вам требуется две секунды для выполнения одного полного повторения в приседаниях. Если в следующий раз за это же время вы поднимете больший вес, ваши квадрицепсы выработают большую мощность.

А теперь, если вес слишком тяжел, и мышцы не смогли преодолеть силу гравитации, они ведь все же поработали, не так ли? Конечно, поработали. Если мышечные волокна не смогли ни сократиться, ни растянуться, то это называют изометрией. Во время изометрического сокращения мышц внешней работы не про-

исходит, но внутренне они работают, то есть, задействованные в работу мышечные волокна поддерживают деполяризацию мембран, потребляют энергию (АТФ) и постепенно утомляются.

Относительная рабочая нагрузка. Это отношение количества усилий, вырабатываемых в данный момент задействованной в работу мышечной массой к тем, что она может выработать в данный момент. Абсолютная нагрузка (количество веса, поднимаемого в данный момент) важна, но лишь до момента, когда она определяет, насколько тяжело работают мышечные волокна относительно того, на что они способны сейчас.

Продолжительность. Это отрезок времени, на протяжении которого происходит работа мышц, то есть, собственно их тренировка.

Почему высокий уровень внутренней работы так необходим?

Для того чтобы лампа на вашем столе зажглась, к ней из источника тока должно дойти электричество.

Точно так же с мышечными волокнами — чтобы они сократились, ваша нервная система (источник энергии) должна послать им электрический сигнал. Это не совсем электрический сигнал — это и электрический, и химический сигнал. Он состоит из импульсов, бомбардирующих ваши мышечные волокна и заставляющих их сокращаться.



Модель: Джордж Фарах (George Farah)



Модель: Кинг Камали (King Kamali)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD **MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

Говоря в общем, чем больше усилий требуется для выполнения поставленной цели (чем тяжелее ваш сет приседаний), тем выше должна быть частота и сила электрохимических импульсов, посылаемых в мышечные волокна.

Эти импульсы передаются посредством нервных клеток — нейронов. Каждое мышечное волокно контролируется, по крайней мере, одним моторным нейроном. Когда он получает импульс определенной силы, все подконтрольные ему мышечные волокна сокращаются, то есть включаются в работу. Моторный нейрон вместе со своими мышечными волокнами называется моторной единицей.

Все дело в деполяризации

Когда электрохимический импульс достигает поверхности мышечного волокна, он заставляет ее мембрану деполяризоваться. Подобно аккумуля-

тору вашего автомобиля, мембрана, окружающая каждое мышечное волокно, обладает электрическим зарядом. Если использовать заряд аккумулятора, то можно прокрутить стартер, который, в свою очередь, запустит мотор, мощность которого посредством трансмиссии передается колесам. Таким образом, потенциальная электрическая энергия, заключенная в аккумуляторе, в конце концов, преобразуется в механическую или кинетическую энергию вращения колес.

Мышечная мембрана выполняет роль подобного аккумулятора. Во время деполяризации запасенная в ней электрическая энергия преобразуется в механическую работу — сокращение мышцы. Перекрестное расположение протеиновых филаментов — актина и миозина, их скольжение вдоль друг друга вырабатывает усилие, заставляющее мышечное волокно сократиться. Именно так описывают ученые процесс сокращения мышцы.

Если вы хотите, чтобы ваши мышцы выработали усилия большие по сравнению с тем, что могут, то нервная система должна активировать множество мышечных волокон, дав каждому из них сигнал на деполяризацию при помощи импульсов высокой частоты. Если между подходами вы отдыхаете мало (или вообще не отдыхаете, как в случае сета со сбрасыванием веса), у мышечных мембран не остается много времени на реполяризацию, и вы можете обеспечить поддержание состояния деполяризации какой-то отрезок времени. Это и запускает мышечный рост.

Последнее исключительно важно. Разобравшись с этим, вы поймете,



почему относительная нагрузка важнее абсолютной.

Именно относительная нагрузка определяет степень деполяризации мембран, а комбинация относительной рабочей нагрузки и продолжительности отдыха (очень короткого) определяет степень их реполяризации. Эти же факторы обуславливают продолжительность деполяризации мембран, прежде чем вы снова нагрузите свои мышцы. Формула отдыха, предоставляемого работающим волокнам такова: между сетами очень короткий отдых (ОКО), между повторениями отдых также очень короткий.

Таким образом, мы можем объяснить два очень распространенных наблюдения:

- 1) Вы можете поддерживать большие мышечные структуры (и даже делать их еще больше), используя веса, гораздо более легкие, чем использовали раньше, когда мышц было меньше.
- 2) Вы можете стимулировать рост мышечной группы несколькими сетами на одной тренировке в то время как эта группа уже утомлена и не



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



Модель: Идрис Уэрд – Эл (Eric Ward – El)

способна выработать такие же усилия, как в первом сете.

Идеальный сет?

Представьте, что вы поднимаете вес, позволяющий вам выполнить 5 повторений до того, как наступит моментальный мышечный отказ. Каждое повторение занимает две секунды, а нагрузка требует выработки 85% усилий от тех, на что мышцы способны в конкретный момент.

Итак, 85% — это довольно высокая относительная рабочая нагрузка, до максимума осталось всего 15%. Сет не продлится долго, и есть возможность, что эти 85% заставят вас задействовать в работу большинство, если не все имеющиеся в наличии моторные единицы. Причем, эти единицы, возможно, будут депляризоваться с максимальной частотой. Если вы не активируете все имеющиеся моторные единицы в первом повторении, то обязательно задействуете их в следующих, если, конечно, будете тренироваться до отказа.

Когда вы больше не сможете включить в работу ни одной моторной единицы, а ваша нервная система «выдохнется», посылая в мышцу импульсы с максимальной частотой, сет закончится, если вы не уменьшите вес или не дадите мышечным волокнам восстановиться.

Представьте нагрузку, которая заставит вас выработать 70% усилий из тех, на которые способны мышцы, и позволит сделать 10 повторений. Это будет уже меньшая относительная нагрузка, но продлится она дольше. До отказа у вас в распоряжении еще 30% усилий.

Что даст вам больший рост мышечной массы: 85% и пять повторений до отказа или 70% и десять повторений до отказа? Ответ можете дать только вы сами. Не существует единой для всех формулы сетов и повторений. Для одних работает одна формула, для других другая.

Путем многолетних экспериментов бодибилдеры выяснили, что 8-10 повторений в нескольких сетах хорошо работают для большинства тренирующихся. Похоже, что при такой схеме нагрузка позволяет мышцам среднего человека поддерживать более высокую степень производства внутренней мощнос-

ти на продолжительность нагрузки, чем это происходит в случае единственного сета, выполняемого до отказа.

Падение мощности

Давайте поговорим о том, что происходит по завершении сета приседаний. Если вы отдохнете не-

сколько минут перед вторым сетом, то сможете поднять больший вес, чем если бы отдых был меньше. Причина в том, что вы дали мышечным волокнам больше времени на реполяризацию их мембран, и тем самым позволили им восстановить возможности по выработке усилий.

Фактически, если вы отдохнете достаточно долго, то сможете выполнить то же самое количество повторений с тем же весом, что и в первом сете, однако, ваша общая мощность будет меньшей, чем если бы отдых был короче, несмотря на тот же рабочий вес. Таким образом, ваши мышечные волокна не



Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

смогли поддержать высокую степень деполаризации, умноженную на продолжительность нагрузки, в тех мышцах, которые вы закончили тренировать.

Поскольку квадрицепсы не вырабатывали никаких усилий между подходами (особенно если вы просто сидели на скамейке), то, чем дольше вы отдыхали, тем больше снижалась их рабочая мощность с каждым сетом. Несмотря на тяжелую работу во время выполнения подхода, как только он прекращался, мощность тут же устремлялась к нулю.

Сеты со сбрасыванием веса

Конечно, если между сетами вы не будете отдыхать вообще, то вынуждены будете быстро снижать рабочий вес от подхода к подходу по мере истощения своих сил. Это называется сетом со сбрасыванием веса или стрип-сетом.

Если выполнять его правильно, то он способен обеспечить значительную величину произведения степени деполаризации на продолжительность нагрузки, и, следовательно, вызвать мышечный рост. Однако отклик мышц на подобный сет зависит от генетических факторов.

Многие программы строят мышцы слишком медленно лишь потому, что большинство людей слишком долго отдыхают между подходами или выполняют недостаточное количество сетов. Это неудивительно, ведь человеческий организм избегает сильных нагрузок. Он бы предпочел почитать журнал после подхода, чем тут же приступить к следующему, не дав мышцам отдохнуть. Проще говоря, быстрый и интенсивный тренинг — дело непростое, поэтому мы естественным образом его избегаем. Однако если вы постоянно будете слушать свой организм, то не сможете быстро построить мышечные размеры.

Большинство тренировочных методик все же строят какое-то количество мышц, потому что обеспечивают организму нагрузку и позволяют добиваться некоторой степени деполаризации после нее. Но если они полностью не согласуются с концепцией ОКО, то не строят мышцы с такой скоростью, как было бы возможно. Для экстремальных эктоморфов, как я, это может означать одно

Путем многолетних экспериментов бодибилдеры выяснили, что 8-10 повторений в нескольких сетах хорошо работают для большинства тренирующихся

лишь расстройство и медленный, или вообще нулевой прогресс.

Унифицированная теория тренинга

Итак, чтобы построить большие мышцы как можно скорее, вы должны заставлять их вырабатывать значительные усилия по отношению к тому, на что они способны в данный момент, не давая им долго отдыхать после этого. Важна и работа до отказа.

Бодибилдеры знают, что есть нечто очень мощное в тренинге до отказа. Конечно, можно построить мышцы и без отказа, но это будет гораздо медленнее. Я это испытал на собственном опыте. Я пытался



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



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

останавливать сеты незадолго до отказа, но это оказалось неэффективно в плане построения массы.

Высокая относительная рабочая нагрузка (85%) гарантирует, что мои мышечные волокна выработают достаточную степень деполяризации, помноженную на продолжительность.

В таких условиях ваши мышечные волокна начнут утомляться с первого же повторения. С момента начала работы они начнут потреблять АТФ. По мере утомления и снижения их способностей к сокращению, ваша

Некоторые атлеты демонстрируют удивительно большие мышцы, при этом мало или вообще не тренируясь с отягощениями

нервная система попытается включить в работу большее число мышечных волокон и увеличить частоту нервных импульсов для тех, которые уже работают. Тогда к последним повторениям сета, который вы выполняете до отказа, все имеющиеся в наличии мышечные волокна окажутся активированными и будут деполяризоваться с максимальной частотой.

Теперь вы понимаете, почему тренинг до моментального мышечного отказа и за его пределом при помощи сетов со сбрасыванием веса и форсированных повторений может



Модель: Кесар Мартинез (Cesar Martinez)

стать мощнейшим средством стимуляции мышечного роста.

Аэробный тренинг

Концепция ОКО утверждает, что отдых в 20-50 секунд (или полное его отсутствие в случае сета со сбрасыванием веса) лучше всего стимулирует рост мышц. Но даже

в этом случае такие сеты должны выполняться с высокой относительной нагрузкой. Это отличает подобный тренинг от аэробного, где от мышц требуется минимальный уровень усилий. Хотя работа на выносливость вы можете выполнять довольно длительное время (иногда несколько часов), общая

мощность в таком случае слишком мала для инициации мышечного роста.

Тем не менее, некоторые выносливостные атлеты демонстрируют удивительно большие мышцы, при этом мало или вообще не тренируясь с отягощениями, и поднимая незначительные веса. У меня был друг триатлонист. Бедра у него составляли в объеме 75 см при впечатляющей рельефности, а он годами не прикасался к штанге. Вероятно, процент быстросокращающихся волокон в мышцах его ног был довольно высок. Поскольку быстросокращающиеся волокна достигают максимальной мощности при быстрых сокращениях и легкой нагрузке, то можно понять, почему его 100-мильные заезды на велосипеде обеспечили им столь значительную стимуляцию, чтобы поддерживать подобную мускулистость бедер. Но с другой стороны, такое доминирование быстросокращающихся волокон, может быть, не позволило ему стать чемпионом в своем спорте. Если бы я так же тренировал свои ноги, то не добился бы ничего. Я это точно знаю, потому что уже пробовал.

Хорошая ли у вас генетика для бодибилдинга?

К трем наиболее важным генетическим факторам, определяющим успех в бодибилдинге, относятся следующие:

1) **Количество мышечных волокон.** Чем их больше, тем максимальнее будет рост от каждого повторения.

2) **Размеры мышечных волокон.** Множество маленьких волокон может быть более выгодным, чем владение большими, но в меньшем количестве. У всех мышечных волокон есть свой лимит размера. Чем больше волокно, тем ближе предел, и тем меньше у него остается потенциала для роста. Более того, может быть так, что поддерживать степень деполяризации в большом мышечном волокне будет труднее, чем в маленьком.

3) **Соотношение типов волокон.** Медленносокращающиеся волокна меньше склонны к росту. Если вы хотите иметь большие мышцы, то лучше, чтобы они состояли в основном из быстросокращающихся волокон.

Идеал — много небольших быстросокращающихся волокон. К сожалению, выбирать тут не приходится.

К эктоморфам или хардгейнерам обычно относятся люди с не очень хорошими показателями по всем трем параметрам.

Типы волокон и концепция ОКО

Помните широко распространенную рекомендацию тренировать медленносокращающиеся волокна высокими (12-15) повторениями при небольшой нагрузке? Теперь можете про нее забыть. Быстросокращающиеся волокна, естественно, сокращаются быстрее, чем медленносокращающиеся. Поэтому они достигают максимальной мощности при высокой скорости сокращений, что, как уже отмечалось, происходит при использовании легких весов. Физиологи называют это соотношением усилий и скорости, и иллюстрируют это специальным графиком, называемым кривой усилий и скорости.

Продолжительный отдых между сетами может позволить вам поднимать более тяжелые веса, но такие веса не дадут быстросокращающимся волокнам достигнуть пика мощности. Кроме того, продолжительный отдых значительно снижает общую рабочую мощность, что плохо согласуется с целями построения больших мышц. Помните, вы не собираетесь устанавливать силовые рекорды. Концепция ОКО разработана только для построения мышц, хотя, применяя ее, вы можете стать значительно сильнее.

Медленносокращающиеся волокна достигают максимальной мощности при более низкой скорости сокращений, что происходит при использовании тяжелых весов. Более того, поскольку медленносокращающиеся волокна более устойчивы к гипертрофии, им потребуется поддержание высокой мощности продолжительное время. Другими словами, им потребуется больше сетов. Заметьте, что некоторые ученые полагают, что медленносокращающиеся волокна могут лучше стимулироваться для роста максимальными изометрическими сокращениями.

Как вы уже поняли, вам потребуется некоторое время на экспери-



Модель Джо ДеАнгелис (Joe DeAngelis)



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

Основы тренировочной концепции ОКО

1. Тщательно разминайтесь. Это очень важно. Покрутите педали велотренажера или проведите 3-4 минуты на беговой дорожке. Чем выше будет скорость, тем быстрее появится пот, и скорее будут готовы к предстоящей работе мышцы и суставы.

2. В основном, если не исключительно, используйте только компаундные упражнения. Подберите 1-2 из них для каждой большой мышечной группы. Изолирующие упражнения менее эффективны, но иногда у вас нет выбора. Вот некоторые рекомендации:

Квадрицепсы: приседания со штангой или жимы ногами (приседания эффективнее).

Бицепсы бедер: мертвые тяги с прямыми ногами или сгибания ног лежа (мертвые тяги эффективнее).

Икры: подъемы на носки стоя.

Спина: тяги штанги в наклоне или подтягивания широким хватом (если необходимо, то с дополнительным отягощением; ладони смотрят вперед; хват чуть шире плеч).

Бицепсы: сгибания рук со штангой или гантелями стоя.

Грудь: жимы лежа.

Плечи: жимы гантелей или штанги для передних головок; тяги штанги или гантелей к подбородку для средних головок.

Трицепсы: жимы штанги узким хватом или отжимания на узких брусьях (если необходимо, то с дополнительным отягощением).

Пресс: кранчи (с дополнительным отягощением за головой, если необходимо).

Так называемые компаундные движения стимулируют больший мышечный рост в каждом повторении, к тому же, они сжигают больше калорий в каждом повторении, чем изолированные упражнения. Базовые движения тяжелее, но и результат будет лучше. Конечно, некоторые мышечные группы возможно тренировать только изолированными движениями (например, икры или пресс).

3. Выполняйте по 8 сетов (не считая разминочных) на каждую мышечную группу.

4. Поднимайте максимальный вес в 5-8 повторениях в каждом рабочем сете.

5. Отдыхайте 20 секунд между сетами – не больше, но и не меньше.

6. Важно, точно ли вы увеличиваете веса в каждом из ваших упражнений? Записывайте свои результаты в тренировочный журнал. Сделав сегодня 8 повторений, на следующей тренировке увеличьте вес на 2,5 кг (на 5 кг в упражнениях для ног).

7. Тренируйте каждую мышечную группу 2 раза в неделю. Через 3-4 недели увеличьте частоту тренировок до трех раз в неделю.

8. Если ваша тренировка занимает менее часа, дополните ее кардиоработой. Бегайте или крутите педали тренажера с максимальной скоростью. Вы должны тренироваться, как минимум один час в день.

9. Вы можете структурировать вашу тренировку, как вам нравится, но убедитесь, что она отвечает вышеизложенным требованиям. Вот простой сплит:

День 1: грудь, плечи, трицепсы

День 2: спина, бицепсы, пресс

День 3: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры

10. Берите день отдыха только тогда, когда почувствуете в этом настоятельную необходимость. Это может быть каждый десятый день. Многим людям не хватает силы воли довести свои мышцы до перетренированности, а между тем удивительно, насколько частый тренинг они могут выдержать.

Если вы вложите в свои тренировки 100% усилий, то я гарантирую, что через 4-6 недель заметите результаты.

Запомните концепцию ОКО: каждая из ваших тренировок заставляет мышцы поддерживать высокую рабочую мощность, помноженную на продолжительность работы, при этом волокна будут находиться в степени постоянной деполяризации и вырастут. Чем выше степень деполяризации после нагрузки, тем больший рост вы стимулируете. Удачи!

ментирования, чтобы вычислить количество сетов для каждой мышечной группы, необходимое для заметного ее роста. Если вы относитесь к таким же, как я, то вам может потребоваться гораздо больше сетов, чем рекомендуется приверженцами концепции «чем меньше, тем лучше». Генетически одаренные индивидуумы назовут это перетренированностью, но для большинства менее удачливых бодибилдеров их программы будут означать только одно – недотренированность.

**Продолжительный
отдых между сетами
может позволить вам
поднимать более
тяжелые веса,
но такие веса не дадут
быстрсокращающимся
волокнам достигнуть
пика мощности**

Внутренняя и внешняя мощность

Существуют значительные различия между внешней и внутренней мощностью. Первая показывает, сколько веса вы поднимаете в данный момент, вторая – насколько тяжело в этот момент работают мышечные волокна. Как быстро расщепляется АТФ за час? Сколько накапливается натрия внутри мышечного волокна, сколько калия снаружи него? С какой скоростью скапливаются ионы водорода и лак-



Модель: Боб Доннелли (Bob Donnelly)

Роб Тобурн достиг новых «мышечных высот» благодаря своей собственной теории тренинга. Когда он начинал тренировки, его вес был 66 кг при росте 185 см



До



После



тат? Все это очень важно при построении мышц.

Различия между внутренней и внешней мощностью очень важны. Например, в верхней четверти амплитуды приседаний или жимов ногами вы сможете поднять больше веса, благодаря более выгодному механическому положению, но мышцы на самом деле поработают меньше из-за лучшей рычажности. Но ведь вы заинтересованы в том, чтобы они поработали как можно более тяжело. Если вы действительно хотите мышечных размеров, не позволяйте вашему эго сосредоточиться на внешней мощности, лучше сосредоточьтесь на внутренней.

Опять же вам понадобятся некоторые эксперименты. Именно это мне и нравится в концепции ОКО — это не просто новый тренировочный подход,



это очень мощный принцип, применимый к различным тренировочным подходам. Он объясняет, почему та или иная работа подходит лучше определенным людям, и почему они лучше реагируют на

данный подход, чем другие. В каком-то смысле это унифицированная теория культуристического тренинга.

Как применить концепцию ОКО к своим тренировкам

Практически невозможно определить, какая комбинация нагрузки и отдыха между подходами позволит вам достичь в данной мышце наибольшей степени деполаризации мембран и сохранить ее по окончании подхода. Мы также не узнаем, была ли достигнута эта цель, пока не придем домой, не восстановимся и не повторим нагрузку.

Сделали ли 10 сетов (или 3 сета со сбрасыванием веса) всю необходимую работу для данной мышечной группы или возможно было еще больше стимулировать рост? Стоит ли снова прийти в спортзал через два или даже один день и нагрузить ту же мышечную группу снова, считая, что синтез миофибрилярного протеина, стимулированный прошлой тренировкой, уже вернулся в норму?

На эти вопросы вам предстоит ответить самостоятельно. Ответы могут быть неодинаковыми для разных людей и даже для разных мышечных групп.

Как бы мне этого ни хотелось, единого руководства по количеству необходимых сетов и величине интервалов отдыха между ними не существует. Я выяснил только то, что касается меня самого, поэтому вам придется пройти собственный путь проб и ошибок. Даже если бы вы точно знали количество волокон в каждой из ваших мышц и их соотно-

шение, экспериментов избежать не удалось бы. Например, если определенная комбинация повторений и интервалов отдыха между сетами оптимальна для стимуляции быстрогосокращающихся волокон, а другая идеально подходит для стимуляции медленносокращающихся волокон, будет ли разница между выполнением 5 сетов для каждого типа и 10 сетами, наполовину отвечающими потребностям каждого типа волокон? Все может быть. Экспериментируйте, но придерживаясь основ тренировочной концепции ОКО. **IM**

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



Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

МЕТАМОРФОЗЫ ПРЯМОЙ МЫШЦЫ БЕДРА

Добавьте размеров бедрам!

Квадрицепс состоит из четырех головок: широкой внешней мышцы бедра, широкой внутренней, широкой промежуточной и прямой мышцы. Прямая мышца бедра – это единственная двухсуставная головка, но большая часть упражнений для квадрицепса не нагружают ее в нужной степени, что обуславливает ее неполное развитие.

На эту тему есть очень хорошая иллюстрация в книге Пера Теша (Per Tesch) «Target Bodybuilding». Благодаря снимку, полученному методом магнитного резонанса, вы можете видеть, что на прямую мышцу бедра не особо влияют выпады, приседания со штангой или жимы ногами, хотя умеренную нагрузку приседания все же дают. Из всех протестированных упражнений только экстензии ног стимулируют прямую мышцу бедра в наибольшей степени. Тем не менее, это далеко не идеальное упражнение для этой мышцы, если выполнять его в общепринятой манере.

Как же развить прямую мышцу бедра? Она не только улучшает вид передней поверхности бедра при взгляде сбоку, но и определяет ее прорисовку. Для многих бодибилдеров четкая сепарация мышц бедра представляет проблему, и в основном это происходит из-за того, что они никогда по-настоящему не тренировали прямую мышцу. Она активно работает во время бега, поэтому бегунам также стоит над ней поработать, чтобы повысить скорость и предотвратить травмы.

К сожалению, большинство упражнений для квадрицепса в достаточной степени не растягивают прямую мышцу бедра в ее начале, поэтому она не может помочь в работе другим трем головкам. В той или иной степени вертикальное положение торса (например, во время приседаний) обеспечивает ненапрянутое состояние прямой мышцы бедра. Она бы и хотела сократиться, но не может. В таком упражнении, как экстензии ног, она включается в работу в самом конце упражнения, но этого мало. Вам нужно растянуть ее в районе верхнего региона бедра (начало мышцы), отклонившись назад. Тогда при согнутом колене, прямая мышца бедра оказывается натянутой и сможет лучше сократиться.



Одни из лучших прямых мышц бедра были у Тома Платца, обладателя легендарных ног. Однако ничто не далось ему даром. Он упорно и тяжело работал, выполняя два разных упражнения. Первое – это экстензии ног, которые он делал на старом тренажере без спинки. Он позволял Тому отклоняться назад гораздо сильнее, чем это возможно на современных тренажерах. Таким образом он растягивал верхний регион бедра, в частности, прямую мышцу.

Однако Том научился тренировать эту мышцу и на тренажерах со спинкой. Чтобы выполнить пару дополнительных повторений в конце сета, он поднимал ягодицы. Хотя и в небольшой степени, но это позволяло растянуть прямую мышцу бедра.

Вторым упражнением Тома были сисси-приседания, выполняемые с отклонением торса назад и сохранением его на одной линии с бедрами. Делал он это в гак-тренажере.

Надеюсь, что я вдохновил вас на более серьезные тренировки прямой мышцы. Если нагружать ее правильно, то ее развитие представляется не таким уж сложным. Конечно, большинство тренирующихся столкнется с проблемой наличия спинки у современных тренажеров для экстензий ног, но решение этой проблемы есть. Кстати, многие домашние тренажеры позволяют убрать спинку. Вам не нужно слишком сильно отклоняться назад. Как только вы почувствуете, что начинаете прогибаться в пояснице, значит, дальше отклоняться не нужно. На стандартных тренажерах прорабатывайте за раз одну ногу. Немного наклонившись в сторону, вы сможете дальше отклониться назад, поскольку спинка уже не будет так мешать. Всегда отодвигайте ее как можно дальше назад. Кроме того, вы можете подложить что-нибудь на сиденье.

Опуская вес, не доводите его до конца, чтобы не перерастянуть колени – выполняйте частичные повторения в верхней части амплитуды.

Обычные сисси-приседания, выполняемые с достаточным отклонением корпуса назад, отлично нагружают прямую мышцу бедра. Хорошо было бы соединять экстензии ног с сисси-приседаниями в конце вашей тренировки квадрицепсов. Это обеспечит вам прекрасную накачку и стимуляцию прямой мышцы бедра.

Кстати, подъемы ног в вися для пресса также нагружают эту мышцу, однако обеспечить ей достаточно работы не удастся, потому что мышцы пресса и подвздошно-поясничные мышцы устанут раньше. **IM**

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





СИЛОВАЯ РАМА

Снова о силовой раме и временах,
когда изометрия была в моде

Часть 2

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

В первой части я рассказал о людях, сыгравших важнейшую роль в изометрической лихорадке, прокатившейся по стране в начале 60-х годов, – докторе Джоне Зиглере (John Ziegler), авторитетном ученом из Олни, Мэрилэнд, и Бобе Хоффмане (Bob Hoffman), владельце «York Barbell Company» и самопровозглашенном Отце американской тяжелой атлетики, Самом здоровом человеке в мире, а также Величайшем едоке китайской пищи за пределами Китая и Величайшем в мире исполнителе польки. У него были и другие титулы,

ну, вы понимаете. Это его было безграничным.

Хоффман и Зиглер объединились, чтобы протестировать теорию новейшего силового тренинга. Зиглер имел мощный мозг, Хоффман – ресурсы для поддержки исследований и журнал «Strength & Health» для публикации ошеломляющих результатов. В случае, если бы изометрия смогла помочь улучшить результаты здоровых тяжелоатлетов, Зиглер намеревался использовать ее для реабилитации послеоперационных пациентов. Его мотив был чисто гуманитарный.

Хоффман же почувствовал золотую жилу. Если изометрия сработает, его атлеты получат огромные преимущества перед соперниками, что повысит рейтинг продаж его тренировочного оборудования и пищевых добавок. Поскольку для выполнения изометрических упражнений необходима силовая рама, то и здесь можно было заработать.

Теперь Зиглеру нужен был доброволец, предпочтительно молодой и согласный скрупулезно следовать рекомендациям дока. Гримек предложил Билла Марча (Bill March), 23-летнего тяжелоатлета, жившего в Довере неподалеку от резиденции Хоффмана. В то время Билл весил 80 кг и только что выиграл «Middle Atlantic-60» с суммой в трех упражнениях 340 кг. Хоффману понравился претендент, и Билл был приглашен на собеседование.

Как любой юный атлет, Марч усмотрел в этом предложении шанс быстро сделать великолепную карьеру. От него требовалось только тренироваться – роскошь, которую не мог позволить себе в то время ни один тяжелоатлет. Единственной загвоздкой было требование Зиглера лично наблюдать за каждой тренировкой Билла в своем домашнем спортзале в Олни, в 90 милях от Йорка.

Зиглер, живший в большом доме, предполагал, что Билл будет жить и тренироваться у него, однако Марчу это не понравилось. Хотя он очень хотел принять участие в эксперименте, его недавняя женитьба делала невозможным пятидневное пребывание вне своего дома. Кроме того, перспектива проезжать 180 миль туда и обратно пять раз в неделю, да еще и тяжело тренироваться Билла совсем

не радовала. Он боялся, что подобный режим ему долго не выдержать.

И вот тут на сцене появился Дик Смит (Dick Smith), дабы сыграть немаловажную роль в этой спортивной истории. Смити с молодости посещал «York Barbell Gym», а когда его близкий друг Верн Уивер (Vern Weaver) вошел в йоркскую команду, остался один. Он никогда не тренировался ради выступлений на соревнованиях, но находил удовольствие в совместных тренировках с Уивером, Гримеком, Жюлем Бэконом и Станко. Ему очень нравилось находиться среди тяжелоатлетов и бодибилдеров, настолько нравилось, что он бросил свою работу в автомобильном магазине и перешел в «York». Там он выполнял всевозможные поручения, являясь одновременно тренером команды.

Билл Марч был одним из фаворитов Смити, поэтому тот вызвался возить его на тренировки и обратно, и выступать в качестве ассистента Зиглера. Эксперимент начался.

Итак, в игру вступили еще две важные фигуры. Я хочу подчеркнуть неоченимую роль Смити в успехе всего предприятия. Думаю, без него изометрия никогда бы не приобрела такую популярность, по крайней мере, в то время. Скорее всего, после нескольких поездок в дом Зиглера Билл отказался бы от дальнейшего участия в опытах, интересы доктора изменились бы, и он мог уйти в область экспериментов с устройствами, заставляющими мышцы непроизвольно сокращаться, или с некоторыми аминокислотами, например, L-лизинном, способными укреплять здоровье и оказывать на мышцы анаболические эффекты.

Роль Смити в развитии изометрии в то время не была оценена. Если Хоффман в самом деле был отцом американской тяжелой атлетики, то Смити был ее добрым дядюшкой, который делал все необходимое для успеха того или иного атлета. Без его усилий изометрия, скорее всего, продолжала бы пылиться на дальней полке до сих пор, как это произошло со многими другими инновациями доктора Зиглера.

Итак, все ключевые элементы были на месте: финансовая поддержка Хоффмана, гений Зиглера, целеустремленность Марча и готовность Смити работать. Изометрические тренировки, разработанные доктором Зиглером, начались. Свою систему он выработал,



М. Хоффман, Д. Смит и Билл Марч (David Young and Bill March)

применяя результаты экспериментов, проведенных ранее в Германии и в России.

Билл Марч начал стремительно прогрессировать. Когда олимпийская команда тяжелоатлетов прибыла в Йорк для финальных тренировок перед поездкой в Рим, Билл тренировался вместе с Джимом Джорджем (Jim George) и Джоном Палскампом (John Palskamp) и часто превосходил их по показателям. Его быстрый рост вызывал множество разговоров в команде. Клиника, к которой была приписана олимпийская команда, располагалась в Нью-Йорке, и с ней связана история вхождения в эксперимент еще одного атлета, Луиса Рике (Louis Riecke) из Нового Орлеана.

Тренируясь в Йорке, Рик как-то приобрел какую-то одежду, которая вызвала у него сыпь вокруг талии. Он отправился к доктору Зиглеру, врачу сборной тяжелоатлетической команды, где и спросил обо всем этом шуме относительно особых тренировок Билла Марча. Его интересовали методы достижения столь замечательного результата в такие короткие сроки.

Док был очень осторожен – только он, Марч и Смити знали, что на самом деле происходит в Олни. Хоффман, конечно, тоже был в курсе, но не знал нюансов тренировочной системы. Док не планировал участия в эксперименте более одного субъекта, но даже если бы это было не так, Рик не особо отвечал его требованиям. В свои 34 года Рик соревновался уже более двадцати лет и уже давно прошел апогей своей карьеры. Зиглеру это было не нужно.

Тем не менее, что-то привлекло доктора в Рике. Луис обладал приятной внешностью и был весьма образован. Кроме того, у него была медицинская степень – большой плюс в глазах Зиглера. Луис выразил горячее желание изучить новую тренировочную систему, и Док согласился подумать. Сейчас он был очень занят и обещал вернуться к разговору после Олимпийских Игр.

Спустя некоторое время Зиглер предложил Рiku стать вторым тестируемым субъектом эксперимента, однако, он не сказал, что планирует испытать на нем несколько другую систему изометрического тренинга.



Модель: Дэвид Доррелл (David Dorrell)

Рик прибыл в Олни под покровом строгой секретности, Зиглер не проинформировал об этом Хоффмана или кого-либо другого о своем намерении. Рика он заставил поклясться, что тот не расскажет ни одной душе о том, что узнает.

Теперь мы понимаем, что Зиглер хотел проверить в действии более продвинутую форму изометрического тренинга, когда атлет перемещает вес на короткую дистанцию, а затем выполняет изометрическое удержание на протяжении заданного количества времени. В тренировках Марча он сохранил чистую изометрию, чтобы затем сравнить результаты обоих атлетов. В случае превосходства новой системы, которую он называл изотонической-изометрической, Док перевел бы на нее и Марча.

Каждый выпуск журнала «Strength & Health» пестрел рапортами о невероятных успехах Билла Марча. Во времена, когда увеличение суммарного результата в трех движениях на 15 кг за год было просто удивительным, Марч добавил 75 кг всего за одиннадцать месяцев. Он перешел в категорию свыше 90 кг, что было неслыханно, и столь чу-

десный прогресс целиком объяснялся изометрическим тренингом.

Я был настроен скептически. Я считал Марча генетически одаренным атлетом, который, к тому же, имел в своем распоряжении самые лучшие пищевые добавки. Вдобавок, он мог только и делать, что тренироваться. В таких условиях любой мог показать замечательный прогресс. А еще у него был супертренер, Боб Хоффман! (Боже, неужели это я сказал!)

Мы все считали, что происходящее в Йорке никак не относится к остальным атлетам страны. «York Barbell» для тяжелоатлетов был все равно что «Yankee Stadium» для бейсболистов, и не имел никакого отношения к тому, что делали мы в YMCA в Далласе. Поэтому я продолжал тренироваться, как обычно.

Изменило мой настрой и заставило меня тянуть и толкать неподвижный гриф не триумфальное продвижение Марча, а скорее внезапный прогресс Рика. Поскольку на юго-западе проводилось мало соревнований, Луис приехал в Техас осенью 1960 года, где мы встретились с ним на помосте. Он выполнил 116 кг в жиме, 120 кг в рывке и 144 кг в толчке. Я отстал от него на 10 кг в жиме, на 15 кг в рывке, но толкнул 148 кг. Это позволило мне надеяться опередить его в ближайший год-два. Всегда полезно иметь определенную цель, человека, которого ты должен догнать и перегнать.



В следующий раз мы встретились на турнире в Хьюстоне в марте 1961 года. Мои мечты рассыпались в прах, когда Рик показал 135, 130 и 164 кг. Как и все присутствовавшие, я был поражен. Такой шаг за год был просто невозможен, но я видел это собственными глазами. Никто не помнил, чтобы атлет, далеко перешагнувший свои золотые годы, мог показывать такой рост. Он заявил, что доктор Зиглер обучил его новой форме силового тренинга.

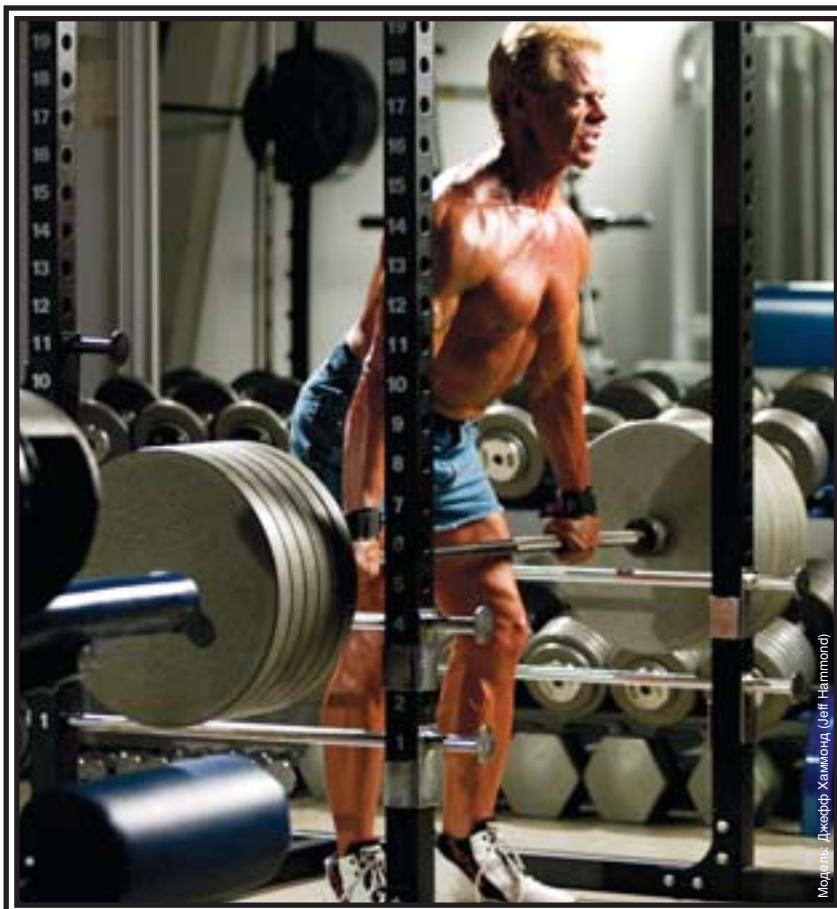
Вот тогда я и начал включать в свою программу изометрические упражнения, но не только их исключительно. Мне нравится работать с отягощениями и ощущать приятное утомление после тяжелой сессии. Я выполнял изометрию в нетренировочные дни на стадионе, когда оттуда уходила футбольная команда. Отсутствие освещения не представляло проблемы. Тренировка была очень простой – тяги, жимы и приседания.

Я попытался получить всю доступную информацию по изометрии, чтобы ни в чем не ошибиться. Я купил тренировочный курс «York Barbell» и изучил его, как учебник. При изометрическом тренинге мышцы не сокращаются, как в обычных упражнениях со штангой и гантелями. Вся энергия расходуется на напряжение, а не на движение, что помогает выработать максимальные усилия.

Базовая программа предлагала три позиции в жимах над головой, приседаниях, тягах и подъемах на носки. Вы могли заменить обычные приседания на фронтальные, и тяги широким хватом на тяги узким. Конечно, при некоторой фантазии любое упражнение могло стать изометрическим – наклоны вперед со штангой на плечах, тяги штанги в наклоне, сгибания рук и так далее. В тяговых движениях рекомендовались кистевые лямки.

В каждой позиции вы делали только один подход. Уперев гриф в стопоры, вы продолжали жать или тянуть со стопроцентными усилиями на протяжении 9-12 секунд. Подразумевалось, что вы будете работать быстро, очень мало отдыхая между позициями. Моя тренировка обычно длилась 15 минут, включая калистеническую разминку. Кроме того, я нарушал правила – доступ к силовой раме был разрешен только атлетам университета.

Марч и Рик продолжали демонстрировать невероятные успехи, а Хоффман



Модель: Джефф Хаммонд (Jeff Hammond)



Модель: Марвин Монтоя (Marvin Montoya)

активно делать деньги на продаже силовых рам и изометрических силовых курсов. Вначале в рекламе говорилось о силовой раме и изометрической тренировочной системе Хоффмана-Зиглера, но очень скоро название программы изменилось на «Изометрическую систему Хоффмана». Дока это не заботило – он работал не ради рекламы. Хоффман же делал все возможное, чтобы убедить публику в том, что система родилась именно в его гениальном мозгу.

Таков был стиль Хоффмана. Он заставил читателей «Strength & Health» поверить, что идея протеинового порошка принадлежит ему, хотя в действительности первооткрывателем был Рео Блэр (Rheo Blair). Когда Томми Коно (Tommy Kono) разработал бинты для коленей, сделанные из того же резинового материала, что и гидрокостюм, они назывались «ТК Kneebands». Недолго. Через некоторое время в рекламе уже значилось «ВН Kneebands». Боб был еще тем фруктом.

Так работает ли изометрия? Этим вопросом задался каждый атлет, когда выяснилось, что оба участника изометрического эксперимента принимали анаболический стероид под названием «Дианабол». Была ли новая тренировочная система обыкновенным мыльным пузырем? Многие считали именно так. Но я отвечаю на вопрос иначе: да, изометрия работает. Я и мои товарищи по команде в Далласе добились с ее помощью значительного прогресса. На некоторые части тела изометрия оказывает лучшее влияние, чем на другие, – это вопрос индивидуальности. Изометрия улучшила мою тяговую мощность в толчке и помогла в жиме, но никак не сказалась на приседаниях.

Чистая изометрия обладает некоторыми недостатками, и самый большой из них в том, что вы никогда не знаете точно, работаете ли вы с максимальным усилием. Вам может казаться, что вы тянете или жмете на все сто, но в большинстве случаев это не так. Со стороны невозможно определить, применяете ли вы к неподвижному грифу 50 или 80% усилий. Умение совершать максимальное напряжение в любом движении приходит с практикой.

Как указывал Зиглер, никто не способен выработать 100% усилий. Такое может произойти только в экстремальной ситуации, например, при подъеме автомобиля, под колеса которого попал близкий вам человек.



Кроме того, проблема изометрии для многих из нас заключалась в ее однообразии. Конечно, тренировка проходила быстро, но вы не получали никакого удовольствия от одного повторения в девяти или десяти упражнениях. Мне очень нравится сам процесс подъема отягощений. Работа в изометрических упражнениях была далеко не легка, но она не шла ни в какое сравнение с успешным рывком, толчком или приседом. Кроме того, изометрия ничего не давала сердечнососудистой и респираторной системам, нормальная работа которых важна не только силовым атлетам, но каждому заинтересованному в качестве своей жизни.

Еще один не очень радостный для меня аспект изометрического тренинга заключался в том, что невозможно выразить его результаты в цифрах. Как и в работе на тренажерах, вы не можете точно сказать, становитесь вы сильнее или нет. Не рекомендовалось толкать или тянуть неподвижный гриф дольше 12 секунд – в изометрии больше не значит лучше. Но с другой стороны, если результаты одного из ваших главных упражнений повышаются после изометрии, вы можете отнести этот успех на счет статических сокращений.

Несмотря на некоторые слабые моменты, я считаю, что изометрия имеет право на существование в рамках любой силовой программы. Это хороший способ усилить слабый пункт любого упражнения, например, мертвую точку жимов лежа. Установите стопоры силовой рамы на том уровне, который вы не можете миновать, когда рабочий вес приближается к максимальному, зафиксируйте неподвижный гриф против стопоров и давите его вверх 12 секунд. Выполняйте это упражнение три раза в неделю в те дни, когда нет жимов лежа

(или когда вы жмете легко), и вскоре вы заметите положительные результаты. Если тяговая фаза вашего рывка нуждается в улучшении, изометрия вполне может справиться и с этой задачей.

Изометрия хороша также по соображениям вариативности. Если вы почувствовали наступление плато, на две-три недели перейдите на чистую изометрию. Вернувшись к обычному тренингу отдохнувшим, вы почувствуете прилив энтузиазма, и может быть, даже станете сильнее.

В вашем спортзале может не быть силовой рамы, но ее роль в изометрических упражнениях способен сыграть тренажер Смита. В Далласе мы просто переворачивали крюки вниз и работали в жимах, тягах и приседаниях. Правда, тренировочному напарнику приходилось вставать на основание тренажера, чтобы оно не отрывалось от пола.

Помните, я описывал портативные изометрические устройства в прошлом месяце? «Strength Builder», продаваемый «York Barbell», имел деревянные грифы: на один вы вставали, другой держали в руках. Они были соединены цепями. Устройство позволяло выполнять целый ряд упражнений. Пири Рейдер (Peary Rader) продавал более качественную модель из металла. Сейчас она не выпускается, но при желании вы сможете сами сделать нечто подобное. Одну такую штучку я смастерил в летнем лагере для мальчиков в Брансоне, Миссури. Во время сплава по реке Буффало у многих из нас были подобные устройства. Вы могли позаниматься изометрией минут 20, потом еще 20 минут растягиваться, а затем побегать или попрыгать. В плане поддержания силы это лучше, чем ничего.

Но вернемся на ранчо в Олни. Как только секрет «Дианабола» был раскрыт, изометрия впала в немилость и к концу 60-х годов окончательно сошла со сцены. Чистая изометрия вместе с изометрическими сокращениями с отягощениями были задвинуты в дальний угол, потому что атлеты почувствовали себя одураченными. Все считали, что победы Марча и Рика обеспечили стероиды, а не новая форма тренинга.

Однако дело в том, что изотоническая изометрия или изометрия с отягощениями – это один из лучших способов увеличения силы. В следующий раз я детально расскажу о том, как использовать этот замечательный метод в ваших тренировках. **IM**

Московский Международный Фитнес Фестиваль MIOFF 2006

В этом году
мероприятие состоит
из четырех разделов:

- Бизнес-выставки
- **Форума**
- Веллнес-конвенции
- Пре-форума

В Wellness-Конвенции
примут участие ведущие
российские презенторы:

Подробности: www.mioff.ru

20-22 сентября в ЛФК «ЦСКА» пройдет **IV Московский Международный Фитнес Фестиваль MIOFF**. Мероприятие является единственной профессиональной площадкой для представителей фитнес- и веллнес-индустрий и традиционно собирает специалистов, чья работа – красота и здоровье.

Более 80 экспонентов представят современное спортивное оборудование для профессионального и домашнего использования, тренажеры и программы для фитнес-, веллнес- и SPA-центров, спортивное питание, солярии, новинки в области косметики и косметологии.

Вера Гребенькова, Леля Савосина, Михаил Афус, Сергей Литав и др. Известный в Европе фитнес-эксперт Дженнаро Сетолла проведет ряд мастер-классов по программе Body Fly разработанной им на основе элементов танца, йоги, пилатес и Mezieres (гимнастики для улучшения осанки).

В программе IV Форума специалистов управления индустрии фитнеса примут участие более 70 спикеров, которые проведут свыше 80 семинаров, бизнес-дискуссий и круглых столов. В рамках Форума руководители ведущих компаний фитнес-индустрии поделятся опытом организации бизнеса, менеджмента, маркетинга услуг в сфере фитнеса и веллнеса. Так, генеральный директор «SPA Технолоджи» и директор по развитию «Spa Practice Group (SPG)» Наталья Филиппова поделится опытом создания SPA-пространства «с нуля» – от создания концепции и разработки инвестиционного пакета до выбора технологий обслуживания, оборудования и эффективного подбора кадров, а представители компании «Гиперсквош» (Германия – Санкт-Петербург) расскажут как о мировом опыте интеграции сквоша и фитнеса, так и об особенностях этого процесса в условиях российского бизнеса.

Кроме того, на территории бизнес-экспозиции будет построена действующая модель Веллнес-Клуба. В специально выделенной компактной зоне будут проведены презентации программ и оборудования для специалистов и посетителей.

Предстоящий фестиваль MIOFF 2006 пройдет при поддержке Олимпийского комитета России, Федерального агентства по физической культуре и спорту, Комитета национальных и неолимпийских видов спорта России, международной организации IHRSA.



ВЫСТАВКА

Tuff Stuff, True Fitness,
Reebok, Nautilus,
Stairmaster, Star Trac,
Sportsart, Gervasport,
Teca, Motus, Genesis,
Life Fitness, the Step,
Body bar System, Arma
Sport, Aqua Jogger,
Body Pump, Eurosport,
Troy, Johnson Health Tech
Co., Ltd., Life Fitness,
Stex, Hammer Strength,
Paramount, Hoist, H-
Power, Atlantis, S-fitness
и др.

Всего:
более 150 брендов

ФОРУМ

Allan Pilkington
Annette Lang
Brian Morris
Jorg Hidding
Rod Hill
Karsten Hollasch
Дари Елена
Калашников Дмитрий
Каширин Алексей
Куткина Ирина
Половинкин Александр
Семенов Денис
Толопи Виктория
Тризна Елена
Цымбал Нина
Юсина Анастасия

Всего:
более 79 лекторов

ВЕЛЛНЕС КОНВЕНЦИЯ

Дженнаро Сеттла,
автор и разработчик
программы Body Fly,
впервые в России
представит свою
оригинальную методику,
сочетающую элементы
Йог, Пилатеса и
гимнастики для
улучшения осанки-
Mezières. Цель
тренировки – улучшение
физического состояния
организма через
внутренний духовный
рост и самовыражение.

Всего:
более 20 мастер-
классов



20-22 сентября 2006
Москва, ЛФК ЦСКА

ПАРТНЕРЫ:



ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПОНСОРЫ:



ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПАРТНЕР:

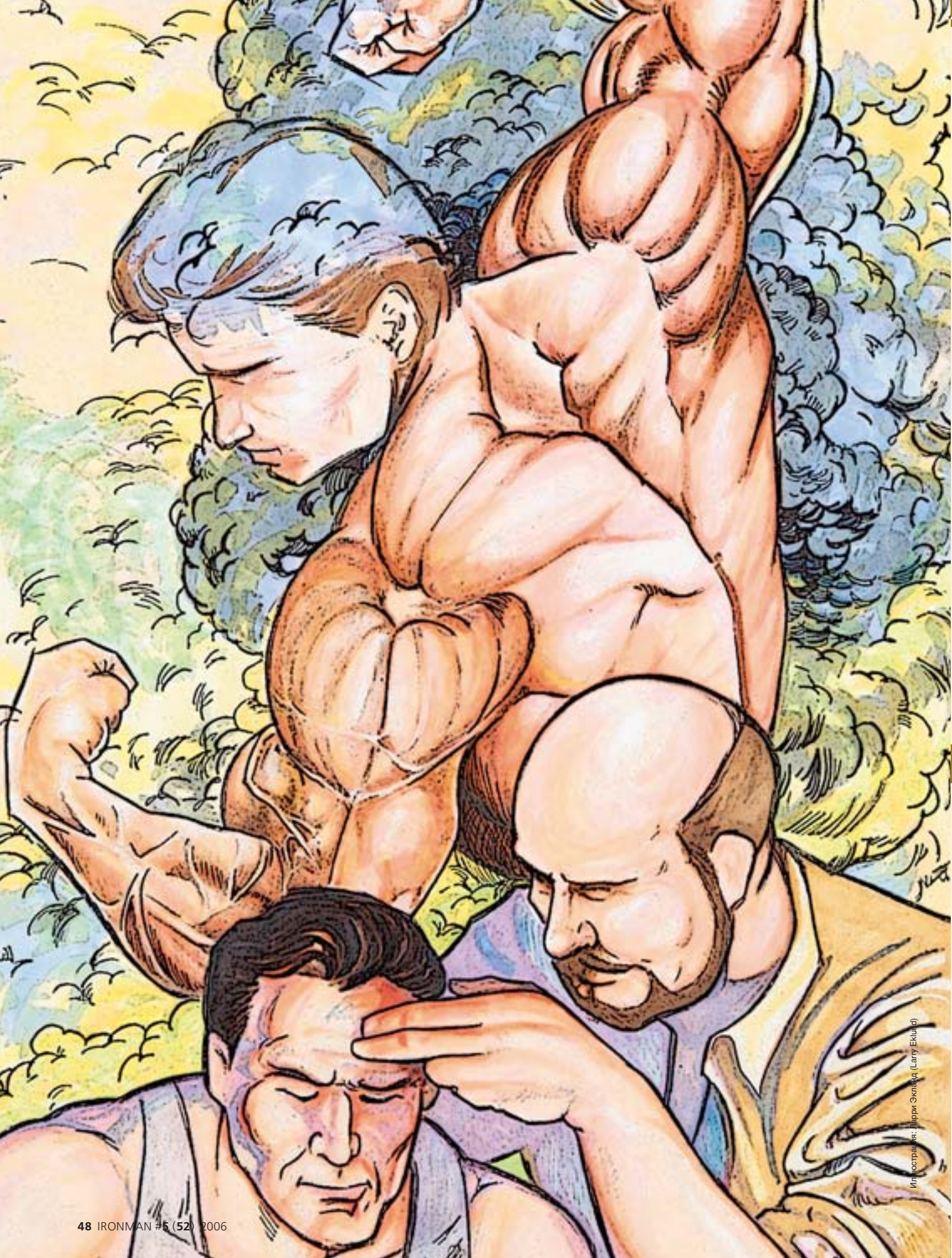
ОРИГАНИЗАТОРЫ:

Тел.: +7(495)105 51 56
Факс: +7(495)105 51 56
E-mail: post@fitness-report.ru
Web: www.fitness-report.ru



Тел.: +7(495)101 44 07
Факс: +7(495)101 44 17
E-mail: festival@rte-expo.ru
Web: www.rte-expo.ru





МЫШЛЕНИЕ ЧЕМПИОНА

Визуализируем
и растем

Часть 1

Дэвид Янг (David Young)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Самого значительного прогресса в своей бодибилдерской карьере я добился в 1981 году, когда работал вместе с Питером Зигелем (Peter Siegel). За пять месяцев я построил 15 кг качественных мышц, избавился от 7 кг бесполезного жира и стал гораздо сильнее во всех своих упражнениях!

Кто такой Питер? Это один из лучших в мире, если не лучший, спортивный тренер и гипнотерапевт. Взглянув на список его клиентов, вы увидите самые известные имена в бодибилдинге и профессиональном спорте, включая NBA, NFL, NHL и PGA.

В мире бодибилдинга Питер заставлял Тома Платца, восьмикратного Мистера Олимпия Ли Хэйни, Майка Кристиана, Бо Ко, Андреаса Калинга (Andreas Cabling), Рэя Ментзера и многих других поднять свой уровень тренировочной интенсивности, драйва и воли к победе. Даже Дориан Йейтс со своей легендарной рабочей дисциплиной воспользовался программой Питера.

Питер помогает людям превращать себя в сверхуверенных чемпионов, учит их контролировать свой психологический настрой. Сегодня он расскажет нам, как ему это удается. Итак, у нас в гостях Питер Зигель!



Невье (Nevyev)

IRONMAN: Вы говорите, что 90% успеха в спорте относится к ментальной области. Тем не менее, большинство бодибилдеров ничего не делают в плане улучшения своего ментального подхода к тренировкам и программирования себя на успех. Вероятно, это происходит потому, что люди не знают, как использовать ментальные техники для достижения пика результативности, и в итоге начинают сомневаться в своих возможностях. Как им может помочь Ваша программа?

Питер Зигель: Во-первых, вы должны понимать принцип цикличности работы своего организма. Во-вторых, вы должны точно знать свои цели: что вы хотите получить от каждой тренировки? Этот момент многие упускают. Каждая трениров-

ка должна что-то давать вам, и следует понимать, что именно, перед тем, как идти в спортзал. Как предстоящая тренировка изменит вас? По какой схеме сетов/повторений вы будете работать? Вы должны абсолютно четко представлять это.

Далее, я помогаю вам понять, как вы чувствуете и действуете в нор-

мальных условиях: как вы мыслите, как объясняете явления, как реагируете на них, откуда берутся результаты, которые вы обычно получаете, энергия и решимость, которые вы используете на своих тренировках.

Затем я идентифицирую вас, когда вы находитесь на пике возможностей – в этот момент вы действуете, как чемпион. Именно так вы ведете себя, пытаясь выполнить дополнительное повторение. Обеспечивает драйв то, что внутри вас – ваше максимальное «Я», которое никогда не бывает довольно самим собой и тем, что уже было достигнуто. Чтобы стать великим, добиться успеха и своей цели, вы должны сделать больше, чем в прошлый раз. Вы подталкиваете себя на более высокий уровень мощности, чтобы достичь желаемых результатов.

ИМ: Ух ты! Я уже чувствую прилив мощности, драйва и энтузиазма только от одних этих слов. Как Вы всего этого добиваетесь?

ПЗ: Я обрисовываю предельно ясные тренировочные цели. Затем я помогаю понять процесс, который позволит вам их достичь и воплотить свою чемпионскую сущность еще до того, как вы приступите к тренировке. Ваша мощь фокусируется, и вы точно знаете, чего хотите. Например, перед своей собственной тренировкой я могу сказать себе: «Вот, чего я хочу от сегодняшней тренировки, и вот так я добьюсь поставленных целей». Теперь я уже не обычный человек, а чемпион, настроенный на победу, и такое состояние я сохраняю в себе на протяжении всей тренировки.

Если более конкретно, то я могу сказать себе: «На последней тренировке я использовал гантели весом 40 кг в жимах на наклонной скамье и выполнил 8 повторений, поэтому сегодня я возьму 42,5 кг и сделаю 6-7 повторений. Я хочу выйти на новый уровень, чтобы никогда не испытывать комфорта и самодовольства. Я достигну невероятной интенсивности и буду бороться за успех на каждой тренировке. Только так я рассматриваю свои тренировочные цели, только так я добьюсь успеха!» Я помогаю вам зафиксировать эти идеи прямо в собственном подсознании.



ИМ: Можно ли это применить к нутрициональному аспекту бодибилдинга?

ПЗ: Свою диету вы можете рассматривать с двух точек зрения. Если вы намерены проделать всю эту тяжелую работу в спортзале, то вы, наверное, достаточно мотивированы на тренировки и отказ от вредной пищи, которая ухудшит результаты. Вы, предположительно, мотивированы на то, чтобы питаться такими продуктами, которые помогут вам построить сухую мышечную массу и избавиться от лишнего жира. На самом же деле, целеустремленные люди должны иметь сильнейшую мотивацию, чтобы соблюдать эти правила, но все равно есть искушение: «Я не могу это есть, но мне хочется». И тут начинается борьба с диетой. Поэтому сначала надо узнать, что вы должны есть, а затем настроиться на выполнение своих диетических задач.

ИМ: Допустим кто-то уже знает, что и когда нужно есть, и принял твердое решение привести себя в форму. Как он или она должны использовать собственное мышление, чтобы следовать строгой диете, тренировочному и аэробному режиму?

ПЗ: Спросите себя, насколько вы целеустремленны в своих занятиях бодибилдингом. Вы должны четко осознавать весь физический и ментальный процесс. Определившись, твердо скажите себе, дайте установку: «Теперь, когда я решил следовать



Нельс (Newey)

диете, я буду питаться определенным образом, и не буду есть те или иные продукты. Я не буду есть вечером после установленного часа и буду пить протеиновые коктейли, витамины, минералы и аминокислоты.

И снова, вы должны четко определиться в том, чего хотите, представлять желаемые результаты и быть нацеленным только на них. Как поднять себя на максимальный уровень целеустремленности прямо сейчас? Как этот уровень скажется на моих ощущениях? Как он скажется на моем мышлении? Какой будет решимость и воля к победе? Каким будет драйв? Какими будут мои усилия? А восстановление? Какая выносливость, убежденность и обязательность от меня потребуется?

Обычное ваше «Я» может просто захотеть усесться перед телевизором с огромной пиццей и бутылкой пива, но тогда вы «включите» дисциплину своего максимального «Я». Спросите себя, как бы оно поступило в данной ситуации, а потом попытайтесь воссоединиться с ним так, как я только что описал. Ваше максимальное «Я» знает, что вы должны и можете есть салат, куриные грудки и ямс. Теперь вы не боретесь с собой – вы используете свою целеустремленность.

Ваше максимальное «Я» естественным образом целеустремленно во всех бодибилдерских аспектах вашей деятельности. Вы проходите мимо

«Баскин-Роббинс», потому что «я хочу быть поджарым и прорисованным – это место не соответствует моим планам! Если мне захочется перекусить, то я добавлю немного фруктов в мой протеиновый коктейль и выпью его».

Это не тот случай, когда вы боретесь с собой, чтобы не съесть то, что вам хочется, или съесть то, что нужно. Это полное слияние с самим процессом, неразрывная связь с тем самым максимальным «Я» (особенно в эмоциональном плане). Если вы когда-нибудь сбиваетесь с выбранного пути, то немедленно вновь соединяетесь с этой частью самого себя и возвращаетесь на дорожку к цели.

ИМ: Это умение, которому вы обучаете людей, остается с ними навсегда? Как долго длится эффект?

ПЗ: Если я с кем-то поработал, то эффект длится пожизненно. Мне пишут люди, которые приобрели один из моих аудиокурсов 22 года назад, и говорят, что до сих пор извлекают из него пользу.

Пройдя через процесс ментальной настройки, который я использую, вы приобретаете силу воли, способности, естественную привычку правильно питаться, придерживаться грамотной диеты без самопринуждения и внутренних конфликтов, способных свести на нет все ваши усилия.



модель: Майк Кристиан (Mike Cristian)

Я не говорю, что чувства голода не будет, но ваше максимальное «Я» не даст ему победить вас. Один из аспектов моей программы заключается в том, что я учу ваше максимальное «Я» отражать атаки голода при помощи мышления. Например, мобилизуйте себя, твердо сказав: «Подожди минутку! То, что я получу в результате успеха, будет гораздо больше того, что я буду иметь, если поддамся искушению. Я останусь на дороге успеха и добьюсь того, чего захотел. Я больше не борюсь с искушениями и голодом — я иду по выбранному пути, потому что в нем вся моя сила!»

ИМ: Чем Ваша программа отличается от того, что делает психолог Фил, например, или мотиватор Тони Роббинс?

ПЗ: Есть отличия. Во-первых, психологи работают с сознанием человека, то есть с состоянием его ума в данный момент. Сейчас вы можете анализировать и обрабатывать информацию, цензурировать идеи, судить о вещах и принимать осознанные решения, базирующиеся на вашей интерпретации информации, однако, в подсознании вы этого не можете. Гипнотерапевты работают исключительно с подсознанием.



Модель: Стив Кумер (Steve Kummer)



Модель: Боб Д'Амико (Bob D'Amico)

Психолог беседует с вами, спрашивает вас, что вы думаете или чувствуете в той или иной ситуации, а потом пытается помочь вам понять, почему это имеет место или почему у вас возникают проблемы, или почему та или иная вещь занимает в вашей жизни столько места. Если вам удастся понять это, то есть шансы, что вы с этим справитесь. Сколько курильщиков знают об опасности курения? А как много алкоголиков понимают всю опасность алкоголизма? А игроки в азартные игры? Тем не

менее, они продолжают это делать. Сколько толстых людей знают, как опасно есть жирную и высококалорийную пищу, но они продолжают ее есть. Почему? Потому что они подсознательно запрограммированы на это.

Тони Роббинс применяет НЛП, систему, изменяющую поведение, и его познания в гипнозе этим и ограничиваются. Я гипнотерапевт, но знаю и НЛП, и могу сказать вам, что гипноз в рамках НЛП — это больше вопросы структуры, чем глубокое понимание того, как можно применить его в качестве терапевтической методики.

Но довольно о докторе Филе и Тони Роббинсе. От Питера Зигеля уходят чемпионами, и его методы сегодня используют миллионы людей во всем мире! **ИМ**

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

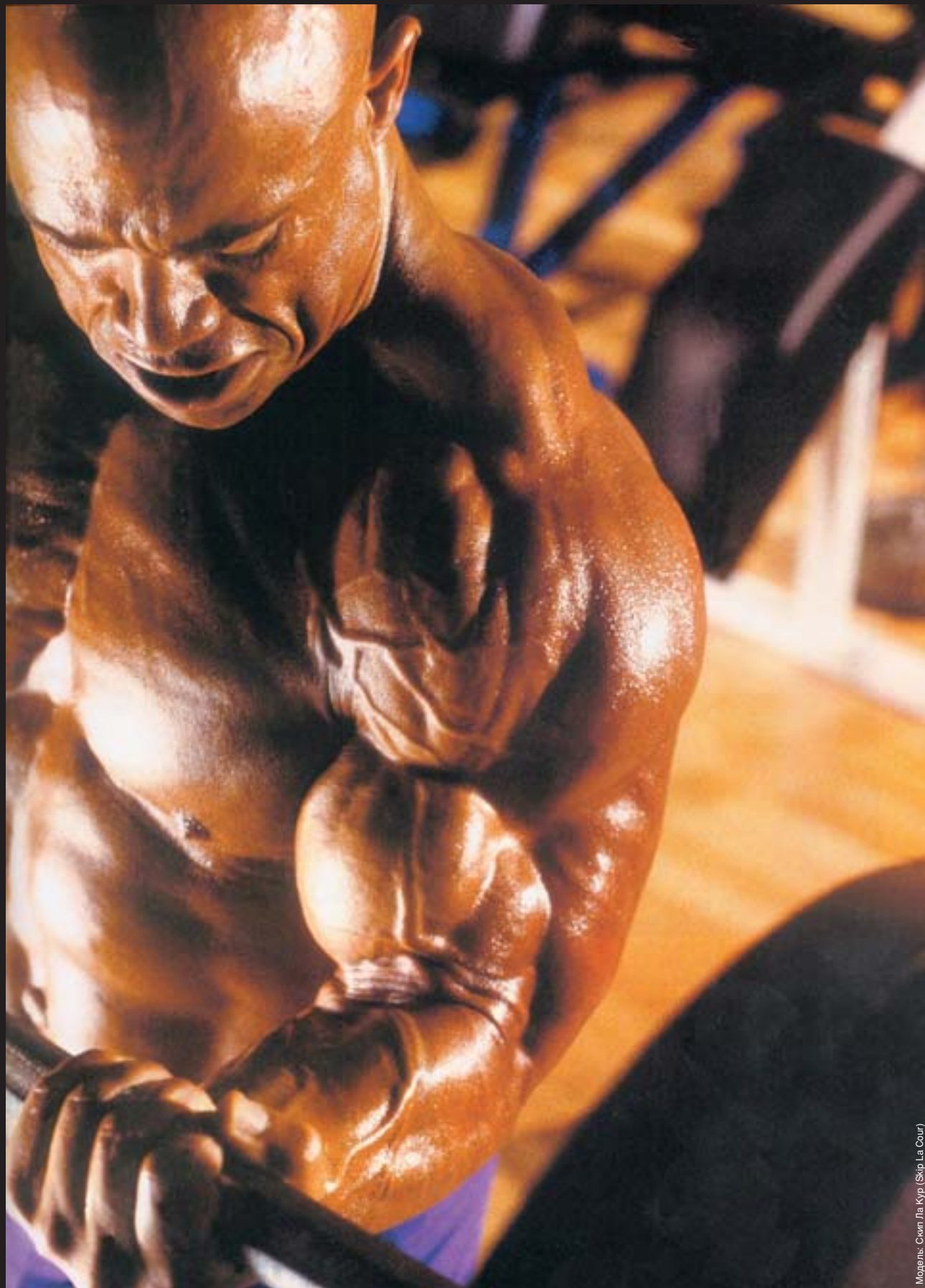
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС



Модель: Свен Пя Кип (Шип Ла Кур)

Мускульная МАШИНА

Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Что нужно для
впечатляющего роста

Часть 2

Скип продолжает анализировать тренировочные стратегии, которые помогли ему стать одним из лучших натуральных бодибилдеров мира и победить в таких турнирах, как NPC «Team Universe» и «Musclemania».

Определение цели

Прежде чем переступить порог спортзала, вы должны точно знать, чего вы ждете от своей тренировки. Отправляясь в зал, каждый надеется на великолепный результат, но одной лишь надежды мало. Первым шагом должно стать точное определение, чего вы должны достичь сегодня.

Успешность сессии зависит от множества факторов – рабочих весов, количества повторений, формы, уровня вашей концентрации. Все влияет на качество фигуры, которую вы постройте. Какой же компонент наиболее важен для вас?

Конечный результат определяется правильно расставленными приоритетами. Например, если вы отдадите приоритет форме и решите никогда не жертвовать техникой выполнения упражнений ради величины поднимаемых весов, то вы вправе надеяться на впечатляющие результаты. Они будут коренным образом отличаться от результатов того атлета, который решит поднимать большие веса любой ценой, вне зависимости от формы. Точно так же достижения человека, который избегает разговоров в спортзале, стремясь сохранить должный настрой и концентрацию, очевидно будут другими, нежели у того, кто приходит туда поболтать с друзьями и заодно потренироваться.

Я строю свои сессии вокруг таких понятий, как эффективность, результативность и сосредоточенность.



Эффективность. Приоритет номер один для меня – насколько хорошо я нагрузил целевую мышечную группу в каждом сете. Почувствовал ли я, что вес был именно таким, как я хотел? Или мне пришлось дополнительно привлекать другие мышцы? Отдал ли я каждому сету все, что мог, и работал ли до абсолютного отказа?

Результативность. Следующий приоритет – результаты. Насколько большой вес я поднял, сколько повторений с ним сделал и какова при этом была форма: идеальная, средняя или небрежная? Насколько я приблизился к максимальному показателю в данном упражнении? Насколько приблизился к максимальному числу повторений в этом упражнении с этим весом? Удалось ли мне соблюсти золотую середину между строгой и небрежной формой выполнения упражнения? Легко ли мне работалось или каждое повторение давалось с трудом?

Но все эти компоненты приобретают значение, только если я действительно нагрузил целевую мышцу и работал в каждом сете до абсолютного мышечного отказа. Кому какое дело, сколько килограммов я поднял, если я не сумел стимулировать мышечный рост?

Сосредоточенность. Третьим ключевым компонентом я считаю умение сосредоточиться. Насколько хорошо я сконцентрировался в каждом упражнении? Испытывал ли сегодня эмоциональный подъем? Все ли мои мысли были посвящены тренировке, или я думал о чем-то постороннем? Сумел ли я подойти к действительно серьезному весу или снизил его из-за страха или лени? Допускал ли я лишние, не относящиеся к делу разговоры?

В этом аспекте тренинга я также предпочитаю золотую середину. Обычно, когда вы глубоко сосредоточены, тренировка проходит великолепно, но так происходит не всегда. Бывает, что вы полностью сфокусированы на цели и работаете с величайшей в мире интенсивностью, но тренировка получается недостаточно эффективной. А бывает, что вы не так уж и собраны, однако тренировка дает замечательный результат.

Таковы мои цели. А ваши? Повысьте качество своих тренировок,

сосредоточившись на том, что для вас наиболее важно. Вот несколько советов, которые помогут вам подняться на новый уровень:

1. Перед каждой тренировкой определяйте, что в ней наиболее важно для вас.

2. Будьте точны в постановке целей.

3. Отслеживайте, насколько вы приближаетесь к вами же установленным стандартам.

4. Достигнув своих целей, немедленно повышайте уровень требований к себе.

Продолжительность тренировок

Ваши тренировки с отягощениями должны длиться не дольше часа. Я довольно либерален в этом плане и уверен, что вы могли бы достичь еще большей эффективности и за более короткие сессии, но многим людям трудно сократить время своего пребывания в спортзале. Им начинает казаться, что они поработали недостаточно для достижения своих бодибилдерских целей. Поэтому я останавливаюсь на одном часе.

Как бы вы ни обосновывали более длинные тренировки, они не станут более продуктивными. Вам следует добиваться от себя максимальной эффективности за короткое время. Я называю время, проведенное в спортзале, «часом силы».

Прежде чем вы скажете, что мои спортивные успехи, достигнутые в коротких тренировках, обусловлены многими годами тренировочного опыта, позвольте мне прояснить один момент: именно недостаток опыта заставляет вас считать, что в спортзале нужно проводить много времени.

Ни в коем случае не хочу вас обидеть, я лишь хочу, чтобы вы не повторяли моих ошибок. Вспомним знаменитую фразу Мистера Олимпия Ли Хэйни: «В зале вы должны стимулировать мышцы, а не уничтожать их». Вы вполне успеете сделать необходимую работу за час и менее. Чем дольше вы находитесь в спортзале, тем слабее вы сфокусированы на тренировке. Это факт. А чем ниже концентрация, тем ниже эффективность вашего тренинга.

Помню, однажды Ронни Коулмэн сказал мне, что его тренировки длятся 40 минут, включая кардиотре-



нинг. Я не поверил. При всем моем огромном уважении к Ронни, его 15-летнему опыту и мировым титулам, я просто не мог поверить, что кто-либо способен эффективно сделать всю работу за столь короткий срок. «Конечно, своим успехом он обязан богатому опыту и великолепной генетике», — подумал я. Звучит знакомо, верно? А между тем, сам я к тому времени тренировался уже семь лет и был национальным чемпионом.

Только через пять лет я все понял. Если бы я сразу послушался Рона, то достиг бы всего этого намного раньше. Жаль, что он не убедил меня тогда. Уж лучше бы он треснул меня по макушке гантелью, чтобы вдолбить эту истину в мою глупую голо-

ву. Тогда я сэкономил бы по крайней мере пять лет не самого продуктивного тренинга и кучу бесполезно потраченных в спортзале часов.

Сделайте одолжение, не повторяйте мою ошибку и внимайте советам более опытного и успешного бодибилдера. Стремитесь к максимальной интенсивности за максимально короткое время.

Разминка

Разминочные сетов предназначены лишь для того, чтобы подготовить ваш организм к более тяжелым рабочим подходам. Однако не отводите слишком много времени на растяжку и разминку. Все, что вам нужно, — это «разбудить» мышцы, чтобы не получить травмы. Необхо-



димо при этом сберечь как можно больше энергии и сил для предстоящих рабочих сетов. Инициировать процессы построения мышц призваны именно рабочие сеты. И чем меньше будут веса и повторения в ходе разминки, тем эффективнее будет ваша тренировка.

С другой стороны, не теряйте концентрации во время разминочных подходов. Для меня ментальная разминка, подготовка мозга к тяжелой работе, так же важна, как и разминка физическая. В легких сетах я использую те же формулы психологической настройки и ту же форму выполнения движений, что и в рабочих.

Во время разминки я не позволяю себе отвлекаться. Мне не хочется снижать эффективность своей тренировки и повышать риск травмы только из-за того, что я не уделю достаточно внимания тому, что делал. Очень часто атлеты травмируются именно при работе с легкими весами, а все потому, что не воспринимают их всерьез.

Укорачивая свои тренировки, не пожалейте нескольких минут перед разминкой для психологической подготовки.

Тяжелые веса

Многие эксперты бодибилдинга не согласны с тем, что работа с тяже-

лыми весами крайне важна для построения мышечной массы. Несмотря на все, что вы слышали по этому вопросу, поверьте мне: к большим мышцам ведут большие веса!

Я твердо верю, что тяжелый тренинг является краеугольным камнем процесса построения больших, плотных, высококачественных мышц. Человеческий организм – это высокочувствительная адаптационная машина. Когда вы поднимаете тяжелые веса, вы просто вынуждены к этому готовиться. Если ваш организм хочет выжить и преодолеть нанесенные тренингом травмы, он должен адаптироваться. Вы должны заставить мышцы расти.

Этот процесс известен как гипертрофия. Мышцы становятся больше и сильнее вследствие стремления организма справиться со все более возрастающими требованиями.

Я понимаю, не все согласны с моей концепцией. Действительно, существуют и другие методы стимуляции мышечного роста. Однако тяжелый тренинг – это наиболее эффективный путь к мышцам, дающий максимальные результаты за кратчайшее время, правда при условии, что вы прилагаете значительные усилия.

Почему этот способ так эффективен? Потому что вы гораздо раньше достигаете абсолютного отказа. Аб-

солютный отказ, или работа до момента, когда вы больше ничего не можете сделать, должен стать целью каждого подхода в каждом упражнении. Психологически тяжелые веса более эффективны потому, что, быстрее достигая абсолютного отказа, вы меньшее время должны быть предельно внимательны, а чем короче период концентрации, тем выше шансы вложить в подход 100% усилий.

Чтобы стимулировать новый рост всего четырем или шестью повторениями, вам необходимо двигать более тяжелые веса. Если в подходе я могу выполнить более шести повторений, то этот вес я уже считаю легким. И наоборот, если я не могу сделать даже четырех повторений, значит, вес слишком тяжел.

Поверьте мне, люди, добившиеся хорошего мышечного роста работой с легкими или умеренными весами, получили бы большую отдачу, переключившись они на тяжелые. Большие веса – большие мышцы. Это мое твердое убеждение.

Форма

Я уже упоминал о золотой середине в вопросе формы выполнения упражнений. В каждом повторении вы должны стремиться к тому, что я называю «приемлемым качеством»,

или, другими словами, к оптимальному балансу между двумя крайностями — небрежной и абсолютно строгой формами. Очевидно, что пренебрежение формой столь же недопустимо, как и абсолютно идеальная работа.

Многие бодибилдеры делают качество выполнения упражнений главным аспектом своего тренинга. Они объясняют это тем, что работа с тяжелыми весами в принципе менее эффективна. «Моя форма всегда понастоящему строга, — гордо заявляют они. — Тяжелые веса бесполезны, если вы поднимаете их с нарушением формы».

Я ни в коем случае не призываю вас значительно нарушать форму и рисковать здоровьем ради подъема больших весов. Небрежная форма действительно не способна нагрузить целевую мышцу в достаточной степени. Кроме того, если вы получите травму в погоне за весом, это отбросит вас назад, что гораздо хуже, нежели тренировки с меньшими

**Чтобы стимулировать
новый рост всего
четырьмя или шестью
повторениями, вам
необходимо двигать
более тяжелые веса.**

**Если в подходе
я могу выполнить
более шести
повторений,
то этот вес я уже
считаю легким.
И наоборот, если
я не могу сделать
даже четырех
повторений, значит,
вес слишком тяжел**

весами. Я говорю о приемлемом качестве, которое означает, что вы поднимаете веса, достаточно тяжелые для построения мышечной массы, и используете форму, достаточно хорошую, чтобы нагрузить соответствующую мышечную группу. Некоторые называют такую стратегию контролируемым читингом.

Пол Делиа (Paul Delia) из «AST Sports Science» считает, что абсолютно правильная форма способна даже навредить. «Использование строго регламентированной формы может нарушить биомеханическую естественность движений. Это дает чрезмерную нагрузку суставам, соединительным волокнам и сухожилиям, что повышает ваши шансы получить травму.

Строгая форма, к тому же, существенно ограничивает ваши рабочие веса вследствие изолирующего эффекта и неоптимальной биомеханики. Из-за меньшей суммы весов, повышенной травмоопасности и меньшей общей перегрузки (выра-



жающейс в меньшем мышечном росте) строгая форма не идет ни в какое сравнение с контролируемым читингом.

Контролируемый читинг позволяет вам тренироваться тяжелее с меньшей нагрузкой на суставы и большей перегрузкой мышц. Такая манера выполнения упражнений совпадает с биомеханическими требованиями нашего организма к работе связок и амплитуде движений. Коротче говоря, контролируемый читинг позволяет вам максимально перегружать мышцы при минимальном риске их травмировать».

Концентрическая и эксцентрическая фазы движения

Недавно я принял твердое решение уделять больше внимания контролю движения веса по всей амплитуде в каждом упражнении.

Хотя за годы тренировок я построил довольно значительные мышечные размеры, я уверен, что добился бы большего, если бы всегда чувствовал, как вес стимулирует мышечную группу по всей амплитуде движения.

Просмотр ваших тренировочных дневников сильно отличается от того, что вы видите в зеркале спортзала. Посмотрев на себя со стороны с помощью видеозаписей, я понял, что мне предстоит еще много работы в плане улучшения техники. Это и стало моей основной целью в последние пару лет.

Есть несколько уроков, которые вы можете извлечь из моего опыта и использовать для повышения результативности своей работы в спортзале.

Во-первых, убедитесь, что вы чувствуете, как работают мышцы во время выполнения упражнений. Поначалу вам, возможно, придется

несколько снизить веса ради этого, но со временем вы все наверстаете. Вновь начав тренироваться с большими весами, вы сможете заметнее стимулировать мышечный рост.

Во-вторых, постоянно стремитесь повышать эффективность своих тренировок. Независимо от достигнутого, всегда есть более высокий уровень. Никогда не успокаивайтесь, никогда не думайте, что вы уже знаете абсолютно все. Я мог бы удовлетвориться своими мышцами и завоеванными титулами, однако считаю, что у меня еще есть возможности для совершенствования. Не забывайте этого.

И наконец, снимите свои тренировки на видеокамеру. Вы будете весьма удивлены тем, как выглядите со стороны. Вы сможете обнаружить недостатки, о которых раньше и не подозревали. Именно это и произошло со мной. **IM**



Ваши тренировки с отягощениями должны длиться не дольше часа. Я довольно либерален в этом плане и уверен, что вы могли бы достичь еще большей эффективности и за более короткие сессии, но многим людям трудно сократить время своего пребывания в спортзале. Им начинает казаться, что они поработали недостаточно для достижения своих бодибилдерских целей. Поэтому я останавливаюсь на одном часе

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



Построение великолепной фигуры

Часть 16

Специализация на руки

Джон Литл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Неудивительно, что бугрящиеся бицепсы и массивные трицепсы, густо переплетенные венами, — заветная мечта не только соревнующихся бодибилдеров. Большинство парней очень любит тренировать руки, потому что они обладают наивысшим болевым порогом и легко достигают накачки (очень важный психологический стимул в тренинге). Однако не стоит чересчур увлекаться накачкой: руки очень легко перетренировать и ока-

заться перед лицом регресса в размерах и силе.

Как часто нужно тренировать руки?

В нашем районе жил бодибилдер, которого знали все, — у него были великолепные руки! Для тех времен он обычно тренировался: 6 сессий в неделю по 20 подходов на каждую часть тела, каждая тренировка длилась 1-2 часа. Нет нужды говорить, что он принимал стероиды. Объем его руки был — 45,5см! Ему завидовали все!

Мы все думали, что секрет такого успеха кроется в 20 сетах, выполняемых 6 раз в неделю в ходе двухчасовых тренировок и, конечно, в стероидах, способных усилить восстановительные способности и выносливость. Вывод — еще одна победа теории множественных сетов.

Следующие несколько лет я его вообще не видел, но потом снова встретил в одном из клубов — его руки стали еще больше! Начали говорить о том, что он как-то необычно тренируется. Это меня особенно заинтересовало. Между прочим, в его нынешнем спортзале тренировались

на тренажерах «Наутилус» и любая тренировка, подразумевавшая больше двух сетов на мышцу, считалась перебором. Что такого он делал, что могло еще больше улучшить его потрясающее развитие?

Как выяснилось, его тренировки действительно стали совершенно другими. Можно даже сказать, что изменения были революционными. Он перестал придерживаться 20-ти сетов на группу мышц и многочасовых тренировок: теперь он тренировался лишь три раза в неделю, выполняя всего 6 упражнений на каждой сессии, делая по одному сету в каждом.

Более того, повторений в каждом из них было — всего два! И это еще не все — каждое повторение длилось не более 30 секунд, то есть, минута на каждое упражнение и всего 18 минут тренировок в неделю — согласитесь, настоящая революция в деле построения массивных мышц!

Он был огромен, выполняя множественные сеты и принимая стероиды, но стал еще больше при 6 минутах работы на каждой тренировке. Я почти уверен, что от стероидов он так и не отказался, однако, именно тренинг, а не фармакология стимулирует адап-



Его тренировки действительно стали совершенно другими. Можно сказать, что изменения были революционными. Он перестал придерживаться 20-ти сетов на группу мышц и многочасовых тренировок: теперь он тренировался лишь три раза в неделю, выполняя всего 6 упражнений на каждой сессии, делая по одному сету в каждом. Более того, повторений в каждом из них было — всего два!



тивный отклик нервной системы в виде сверхкомпенсации или мышечного роста. Если бы это было не так, то пользователям стероидов вообще не нужно было тренироваться, достаточно было сидеть перед телевизором с бутылочкой «Примоболана» в руке.

Скелетные мышцы лучше всего растут, подвергаясь анаэробным нагрузкам, что подразумевает работу в течение 15-60 секунд. Любое упражнение, длительность которого выходит за эти рамки, приводит к включению аэробного механизма и увеличению выносливости в ущерб силе и размерам мышц.

Это явление известно в кругах физиологов в качестве закона конкретности. Наш Канадский Колосс вмещал свои сеты в шестисекундный диапазон (два концентрических и два эксцентрических повторения по 15 секунд), что держало организм в рамках анаэробных метаболических процессов.

Мы можем сделать вывод, что тренировать руки более трех раз в неделю в лучшем случае непродуктивно. Высокообъемная работа на любую часть тела заставляет вас больше забираться в свои выносливостные резервы, чем действительно строить размеры и силу мышц. Так стоит ли нам следовать подходу нашего канадского героя и

выполнять 6 сетов за минутную тренировку? Вполне возможно, тем более, что наука подтверждает правильность такой стратегии, не говоря уже о явных результатах, которые она дает.

Как вы уже знаете из предыдущих статей этой серии, количество сетов для специализируемой части тела должно составлять пять для начинающих, четыре для продвинутых и не более двух для опытных бодибилдеров. Подчеркиваю, это максимальные цифры. Для актуализации вашего потенциала вполне может хватить и меньшего количества, но вы сами должны это выяснить на практике. Если вы прогрессируете в силе и размерах, то вы угадали цифру, если нет – сокращайте количество сетов.

Помните, что для восстановления и роста между тренировками организму требуется 48 часов. Для инициации роста сначала он должен восстановиться. В условиях специализации на руки ваши тренировки должны стать короткими, интенсивными и редкими. Расписание тренировок в понедельник, среду и пятницу вполне

подойдет и, конечно же, очень важно выбрать правильные упражнения.

Немного анатомии

Главная функция бицепса – супинировать кисть, то есть, разворачивать ее вверх. Вторая функция – это подъем предплечья к плечу.

Вы не сможете эффективно нагрузить бицепс, если не обеспечите выполнение обеих функций. Поэтому в тренировках бицепса мы не будем использовать EZ-гриф, он обеспечивает пронарованное положение кистей, что не позволяет нагружать бицепсы достаточно эффективно. Лучше всего выбрать подтягивания узким хватом, концентрированные сгибания рук, сгибания рук на блоке, в тренажере или на скамье Скотта с вертикальной подставкой для рук.

У трицепса также две функции. Главная – это выпрямление предплечья, а вторая – это опускание руки вниз и отведение ее назад за плоскость корпуса. Зная это, мы выберем отжимания на брусьях (локти близко к корпусу), жимы



вниз на блоке, отжимания между скамейками и/или выпрямления руки назад стоя в наклоне.

Тренировочные принципы

В этом месяце мы используем только два принципа: обычные сет, выполняемые за точкой отказа при помощи форсированных и негативных повторений и сет со сбрасыванием веса, в ходе которых вы, достигнув отказа, снижаете вес примерно на 20% и продолжаете работать до следующего отказа.

Тренировочная программа

Подтягивания (ЗТО)	1хИЧП
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Сгибания рук на скамье Скотта с вертикальной подставкой для рук (ЗТО)	2хИЧП
Отжимания на брусьях (ЗТО)	1хИЧП
Выпрямления руки с гантелью назад стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1хИЧП
Жимы вниз на блоке (ЗТО)	2хИЧП
Фронтальные приседания (на блоке)	1хИЧП
Сгибания ног	1хИЧП
Подъемы на носки	1хИЧП
Разведения рук с гантелями лежа	1хИЧП
Подъемы рук в стороны	1хИЧП
Мертвые тяги с прямыми ногами	1хИЧП

ЗТО означает за точкой отказа.

Когда вы больше не можете выполнить ни одного повторения в строгой технике, сделайте 2-3 форсированных повторения при помощи тренировочного напарника и 2-3 негативных повторения — ваш напарник поднимает вес, а вы опускаете его на 6-8 счетов.

Подтягивания. В этом упражнении лучше использовать кистевые лямки, чтобы усилить слабое звено — предплечья и бицепсы. Возьмитесь за перекладину хватом снизу на ширине плеч. Медленно сократите бицепсы, пока руки не коснутся плеч (или вы не подниметесь максимально высоко). Задержитесь в сокращенной позиции на два счета, а затем медленно, за четыре



Модель: Берри Кабов (Berry Kabbov)





Модель: Берри Кабов (Berry Kabbov)

ты) приготовьтесь к последнему упражнению для бицепсов. У вашей скамьи Скотта должна быть вертикальная подставка для рук, чтобы обеспечить максимальное сопротивление бицепсу в сокращенной позиции. Медленно согните руки, задержитесь в верхней точке на некоторое время и медленно, за 4 секунды опустите отягощение вниз в стартовую позицию. Выполните ИЧП и продолжите за точкой отказа двумя форсированными и двумя негативными повторениями, в последних опуская вес в течение 6-8 секунд. На этой стадии ваши бицепсы уже достаточно увеличатся в размерах, но вам предстоит еще один сет. Помните о необходимости доводить каждый подход до момента, когда вы больше не можете сократить бицепсы ни на дюйм. Это делает упражнение эффективней и, в конечном итоге, продуктивней. Отдохните пару минут и приступайте к тренировке трицепсов.

Отжимания. Займите позицию упора на прямых руках на брусьях. Медленно опуститесь вниз, пока кулаки почти не коснутся подмышек. Из этой позиции полной растяжки медленно вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП и продолжите за точкой отказа с двумя форсированными и двумя негативными повторениями.

Выпрямление руки назад стоя в наклоне. Возьмите гантель в правую руку и наклонитесь вперед, свободной рукой обопритесь о скамью. Правая рука должна прижиматься к корпусу и быть согнутой в локте под 90°. Медленно сократите трицепс, заставив предплечье полностью вы-

прямиться назад. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета, и медленно вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП, сразу же снизьте вес на 10% и выполните еще один сет той же рукой. Сделайте то же самое для правой руки.

Жимы вниз на блоке. Это очень эффективное упражнение, которое составляет трицепсы выполняя обе их основные функции – выпрямление предплечья и до некоторой степени отведение руки за плоскость корпуса. Возьмитесь за рукоятку блока хватом сверху. Локти должны быть плотно прижаты к грудной клетке. Медленно выпрямите руки до выключения локтей. Тут важно в полной степени ощутить сокращение мышц. Все три головки трицепса полностью сокращаются. Задержитесь в нижней точке на два счета и вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП и продолжите за точкой отказа двумя форсированными и двумя негативными повторениями. Немного отдохните и выполните второй сет.

Фронтальные приседания на блоке. Это упражнение, выполняемое на блоке (подставке под пятки), служит замечательным строителем мышц передней поверхности бедра. Стресс в данном случае приходится исключительно на них. Встаньте перед стойкой со штангой. Подойдите под гриф так, чтобы он расположился на передних дельтоидах. Перекрестив руки, положите левую на гриф над правым плечом, правую над левым. Локти держите на уровне глаз. Сняв штангу со стойки, отступите назад и пятками встаньте на деревянный блок, поставив ноги на ширину плеч. Блок должен быть

секунды опуститесь в стартовую позицию. Выполните индивидуальное число повторений (ИЧП). Когда доберетесь до верхнего предела ИЧП, увеличьте сопротивление, прикрепив на пояс дополнительное отягощение, и попытайтесь выполнить нижнее число повторений диапазона ИЧП.

Концентрированные сгибания. Сядьте на скамью и возьмите в правую руку гантель умеренного веса. Слегка наклонитесь вперед, чтобы локоть правой руки уперся во внутреннюю поверхность бедра в районе колена. Медленно начинайте сгибать руку без всякой помощи со стороны корпуса или использования инерции пока не коснетесь плеча. Медленно, за четыре секунды опустите гантель в стартовую позицию. Выполните ИЧП, затем снизьте вес на 10% и сразу же продолжите упражнение для этой же руки. Повторите то же самое для левой руки.

Сгибания рук на скамье Скотта с вертикальной подставкой для рук. После небольшого отдыха (1-2 мину-



длиннее ширины ваших плеч. Присядьте на четыре счета, пока пятки не коснутся ягодиц, а затем медленно поднимитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Сгибания ног. Для сбалансированного развития всегда важно тренировать антагонистичные мышцы, иначе вам грозят травмы. Сгибания ног нагружают бицепсы бедер, икры и плантарные мышцы. Лежа на скамье тренажера для сгибаний ног, заведите пятки под подушечки, а руками возьмитесь за рукоятки или за край скамьи. Медленно сократите бицепсы бедер, пока пятки не коснутся ягодиц, задержитесь на два счета, прежде чем за 4 секунды вернуться в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Подъемы на носки. Если у вас нет специального тренажера, можно выполнять это упражнение, стоя на блоке или ступеньке с легкой штангой на плечах, или подниматься на носок одной ноги, держа в руке гантель. Если тренажер есть, тогда встаньте на его блок, расположив плечи под специальными подушечками. Пятки должны свисать с блока. Из позиции полной растяжки икр медленно поднимитесь на носки на максимальную высоту, задержитесь в сокращенной позиции на два счета и за 4 секунды опуститесь в растянутую позицию. Выполните ИЧП.

Разведения рук с гантелями лежа. Главной функцией грудных мышц является сведение рук к срединной линии корпуса, поэтому лучшим упражнением здесь будут разведения рук лежа. Взяв в каждую руку по гантели, лягте на горизонтальную скамью. Держа руки слегка согнутыми в локтях, разведите их в стороны и вниз по широкой дуге до уровня корпуса. Из этой растянутой позиции верните их в стартовую позицию силой грудных мышц. Представьте, что вы обнимаете бочку – руки слегка согнуты, ладони смотрят друг на друга. Выполните ИЧП.

Подъемы рук в стороны. Это сильное изолирующее упражнение для средних головок дельтоидов, которое в последней четверти амплитуды еще и нагружает верхние отделы трапециевидных мышц. Встаньте прямо, держа в опущенных перед собой руках пару гантелей. Медленно и только силой дельтоидов разведите прямые руки в стороны примерно до уровня плеч. Задержитесь в этой

Как вычислить диапазон индивидуального числа повторений (ИЧП)

Дальнейшие инструкции помогут вам определить идеальный диапазон повторений для каждой мышечной группы.

Шаг 1. Выясните максимальный вес, который вы можете поднять в данном упражнении один раз с соблюдением правильной техники. Затем после короткого отдыха (примерно 5 минут) выполните максимально возможное число повторений в строгой технике с 80% от максимального веса. Например, если ваш максимальный сингл в жимах лежа составляет 100 кг, то на гриф установите 80 кг.

Шаг 2. Умножьте полученное число повторений на 0,15 и округлите результат до ближайшего целого числа. Если вы сделали 6 повторений, то $6 \times 0,15 = 0,9$ или 1.

Шаг 3. Прибавьте только что полученное число к выполненному числу повторений. В нашем случае это будет $1 + 6 = 7$.

Полученное число будет верхним пределом диапазона повторений, который вы должны превзойти, прежде чем увеличить сопротивление на 5%.

Шаг 4. Вычитите все ту же единицу из количества выполненных повторений: $6 - 1 = 5$. Это нижний диапазон числа повторений для данной мышечной группы. С него следует начинать после очередного увеличения рабочего веса, чтобы стимулировать 20% резервов мышцы.

точке на два счета и медленно, за 4 секунды вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Мертвые тяги с прямыми ногами. Это прекрасное упражнение на общее развитие. Оно не только нагружает низ спины, но и накладывает значительный стресс на предплечья, бицепсы, широчайшие спины и трапециевидные мышцы. Возьмитесь за гриф разнохватом (одна ладонь смотрит на себя, другая от себя). При чуть согнутых руках и прямых ногах поднимите вес с пола, сокращая мышцы низа спины. Спину во время выполнения упражнения держите плоской, иначе можно получить травму. Выпрямившись, задержитесь на два сче-



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)

та и опустите штангу в стартовую позицию. Выполните ИЧП.

Позанимавшись по этой программе, вы быстро заметите рост размеров рук. Не забудьте только подкрепить его дополнительными калориями. Если почувствуете слабость и недостаточное восстановление между сессиями, перейдите на две тренировки в неделю (например, по понедельникам и вторникам), что даст вам дополнительное время на восстановление.

А теперь тренируйтесь и стройте свои руки! Вам понадобится дополнительная сила рук для специализированной программы следующего месяца. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI
power

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



Heavy Duty

A close-up photograph of a hand gripping a barbell, with a large, dark, textured weight plate visible in the background. The image is partially obscured by the large title text.

Часть 1 Высокоинтенсивный тренинг
Тренировочные принципы
Майка Ментзера

Джон Литтл (John Little)

Майк Ментзер рассматривал бодибилдинг как дисциплину, основанную на медицинской науке, но он также подчеркивал, что для превращения в истинно научную дисциплину бодибилдинг должен базироваться на неопровержимых фак-

тах. Но тогда должны быть сформулированы фундаментальные принципы, поддерживающие состоятельную теорию, которая станет эффективным руководством для развития мышечных волокон выше нормального уровня.

Если это произойдет, говорил он, то прогресс в бодибилдинге не будет хаотичным и базирующимся на непредсказуемых мелочах. Наоборот, тренирующийся вправе будет ожидать определенного результата от каждой тренировки. Ментзер был уверен, что ни одна тренировка не должна быть пустой или непродуктивной. Мышцы могут становиться все больше и сильнее, но должны быть причины для их роста. После открытия и формулировки таких принципов эти причины станут настоящей наукой продуктивного бодибилдинга.

Однако, имея принципы, тренирующийся должен получить в свое распоряжение еще и метод, определяющий тренировочный успех, то есть, динамику продвижения к цели – построению больших и сильных мышц.

В своей последней книге «High Intensity Training the Mike Mentzer Way» (соавтором которой я имел честь быть) Майк сформулировал окончательную версию своей системы высокоинтенсивного тренинга, в которой были представлены семь принципов успешной науки бодибилдинга:

1. Идентификация
2. Интенсивность
3. Продолжительность
4. Частота
5. Специфичность
6. Адаптация
7. Прогрессия

Эти принципы стали воплощением многолетних размышлений Майка и его опытов над самим собой, что дает нам великолепный пример интеграции мозга и тела.

Первым Майк поставил принцип идентификации. Это основа всей системы. Если вы не знаете, с чем имеете дело, то не сможете разобраться в природе этого явления, выяснить его потенциал и ограничения. Интенсивность – это принцип, определяющий единственный стимул мышечного роста, а длительность и частота тренировок – это его следствия. Тем не менее, вы должны четко уяснить себе все три принципа, если хотите реализовать феномен мышечного роста.

Специфичность напрямую связана с идентификацией и говорит о том, что определенный тип усилий приводит к вполне определенному типу эффекта. Построение силы и размеров требует специфических тренировок –

анаэробных и высокоинтенсивных, и другой вид тренинга, например, аэробный/высокоинтенсивный не принесет таких же результатов.

Адаптация указывает на природу физиологических процессов, происходящих во время роста. Увеличение мышечной массы – это адаптационная, защитная реакция организма на высокоинтенсивный тренировочный стресс. Адаптационный процесс характерен для всех людей, поскольку у всех у нас одинаковая физиология, то есть, мы отвечаем на стимул высокоинтенсивного тренинга физиологической адаптацией, которая может быть у разных людей вовсе неодинаковой по длительности (Это больше относится к третьему принципу – продолжительности).

Последний принцип – это прогрессия. Он говорит о том, что тренировочный стресс, накладываемый на мышцы (и нервную систему), должен прогрессивно возрастать, если вы заинтересованы в постоянном росте.

Майк считал все эти принципы взаимосвязанными. Он был уверен, что успех любого человека в бодибилдинге прямо пропорционален тому, как он сможет понять и применить эти семь принципов.

Интенсивность/перегрузка

Ваш прогресс напрямую связан с интенсивностью тренировок, то есть, перегрузкой мышц. Майк в своей книге очень подробно останавливается на этом моменте. Но, несмотря на это (а так же на усилия всех авторов, писавших на эту тему, включая и меня), многие тренирующиеся так и не разобрались в этом вопросе. Слово «перегрузка» очень часто употребляется в мире бодибилдинга, но что на самом деле оно означает?

Самое простое объяснение: организм не получает тренировочного эффекта, делая то, что он считает легким. Для того чтобы извлечь пользу из своих тренировок, вы должны постоянно увеличивать интенсивность упражнений, чтобы она превышала уровень, который вы имеете в повседневной жизни.

Если вы предпримете простейшее движение, например, поднимите карандаш, то мышцы справятся с этой работой без всяких проблем. Вы можете выполнять это движение сколько угодно, уровень вашей физической подготовки не повысится ни на йоту. Однако, если вы начнете поднимать вес, который тяжелее



Модель: Барри Кабоа (Barry Kaboia/Neveix)

обычного для вас, то мышцы рано или поздно увеличатся в размерах.

Например, одно время Майк тренировался с применением техники предварительного утомления, которая подразумевает выполнение изолирующего упражнения для целевой мышцы и сразу же за ним компаундного упражнения для нее же. Однако через несколько лет, приспособившись к данной программе, Майк вполне резонно решил, что для запуска следующего раунда мышечной адаптации ему следует найти способ дальнейшего увеличения интенсивности своих мышечных сокращений. Так он и сделал, перейдя на чистые негативы, статические удержания, частичные повторения и разнотипные сокращения. В последней технике вы выполняете максимальный сингл и сразу же за ним максимальный негатив или опускание веса. Подняв в позитиве максимальный для вас вес, вы начинаете опускать его, а ваш тренировочный напарник давит на него, обеспечивая дополнительное сопротивление, с которым вы боретесь. Подобные техники оживили прогресс Майка и позволили добавить еще 5 килограммов качественных мышц к его и без того суперфигуре.

Запомните, что перегрузка должна прогрессировать. Вы же не пытаетесь поднять максимальный для себя вес, впервые переступив порог спортзала. Фактически, степень пере-

грузки, которой вы можете подвергнуть собственные мышцы, определяется вашими индивидуальными физиологическими характеристиками. Важно, чтобы вы обеспечили мышцам работу, с которой они не сталкиваются в повседневной жизни. Это касается не только мышечных волокон. В ходе своих аэробных тренировок вы постепенно перегружаете свою систему, увеличивая дистанцию или скорость движения.

Специфичность

Как я уже говорил, эффекты тренинга зависят от его типа. Иными словами, вы получаете то, ради чего тренируетесь. Слишком многие люди теряют огромное количество тренировочного времени на усилия, которые ведут их в противоположном их желаниям направлении. Имея в виду слишком большое время тренировок, они заявляют, что тренируются много. Но очень часто они смогли бы достичь гораздо большего тренировочного эффекта за меньшее время, если бы следовали более концентрированной и грамотно спланированной программе. Если вы намерены построить большие и сильные мышцы, то ваши тренировки должны быть подчинены именно этой цели. Ментзер стал одним из самых знаменитых бодибилдеров двадцатого столетия, потому что направил свои тренировки на достижение вполне определенной цели.

Очевидно, если вы тренируетесь, бегая на длинные дистанции, то это не улучшит ваш бросок в бейсболе. Точно также, если вы развиваете выносливость, то не увеличите силу и размеры ваших мышц. Существует лишь небольшое перекрытие между анаэробной и аэробной энергетическими системами, то есть, между силовым и выносливостным тренингом или наоборот.

Более того, движения, выполняемые в упражнениях, должны быть взаимосвязаны с интересующим вас видом спорта. Вы должны тренировать мышцы и нервную систему именно в этих движениях. Некоторые люди тренируются для увеличения результативности в теннисе, играя в сквош. Это бесполезно, если вы намерены стать классным теннисистом. Мяч другой, вес ракетки не тот, совершенно другие удары и специфическая интенсивность мышечных сокращений – вообще никакого сходства между двумя видами спорта. Подумайте, ради чего вы намерены тренироваться, и составьте соответствующую программу.

Частота

Четвертый принцип Майка Ментзера предлагает вам определить необходимое количество дней отдыха между тренировками, которые смогут обеспечить вам полное восстановление и адаптацию (шестой принцип). Майк при его спортивной



Модель: Майк Ментзер (Mike Mentzer) / Неве (Neve)

форме редко тренировался более одного раза в четыре-пять дней. Иногда он вообще прекращал тренинг на недели или даже месяцы, хотя и не злоупотреблял этим. Таким образом он позволял своей системе полностью восстановиться, понимая, что каждый шаг в направлении роста энергозатрат (увеличения интенсивности мышечных сокращений) требует снижения частоты тренировок.

Люди, тренирующиеся для достижения верхнего предела своего потенциала в бодибилдинге, в неистовом рвении тренируются настолько интенсивно и часто, что перегружают свои репаративные подсистемы. Многие молодые ребята с фанатичным желанием построить огромные мышцы тренируются много дней в неделю, выполняя огромное количество сетов в многочисленных упражнениях, каждое из которых истощает их мышцы, опустошает их физические резервы и тормозит прогресс.

Вообще, после высокоинтенсивной тренировки организму требуется довольно много времени для восстановления своих ресурсов. Тренирующиеся же в случае первых признаков замедления прогресса часто начинают тренироваться еще тяжелее, тем самым делая себя меньше и слабее, то есть, получая совершенно противоположное тому, к чему стремились.

Если вы заметили падение результативности своих тренировок, проверьте тренировочную программу, вполне вероятно, что вы перегрузили свои физиологические возможности. Пересмотрите расписание ваших тренировок в сторону сокращения их частоты, при этом не теряя своего тренировочного энтузиазма. **IM**

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

www.allotika-sila.ru

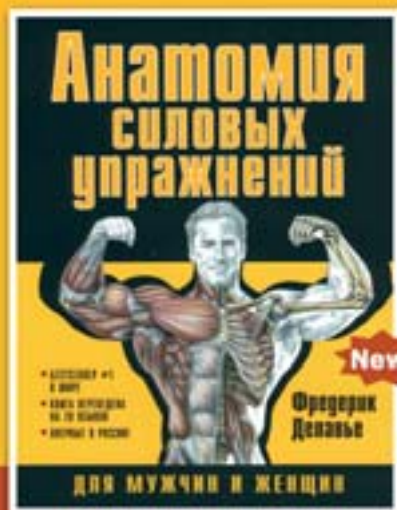
тренажеры
беговые дорожки
велотренажеры
силовые станции

протени
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 волшебство «Анатомии силовых упражнений»! Одна из самых продаваемых в мире книг по силовому тренингу теперь и на русском языке! Суммарный тираж издания в настоящее время уже превысил отметку в полмиллиона экземпляров.

Эта уникальная книга позволяет взглянуть на силовые упражнения с самой необычной точки зрения – изнутри человеческого тела. Более 400 цветных иллюстраций наглядно и в деталях продемонстрируют вам механику силового тренинга, работу каждой мышцы во взаимодействии с окружающими суставами и общей структурой скелета. Вооружитесь рентгеновским взглядом – картины, вам открывшиеся, позволят получить самое глубокое суждение о сути силовых тренировок. Такого вы не увидите нигде, кроме как в книге Фредерика Делаویه.

Помимо этого «Анатомия силовых упражнений» уделяет значительное внимание проблемам спортивного травматизма и мерам предотвращения ущерба. Каждая глава посвящена отдельной мышечной группе и рассматривает в целом 115 упражнений для рук, груди, спины, ног, ягодиц и пресса.

Об авторе

Бывший главный редактор французского ежемесячника Powermag Фредерик Делаویه, сегодня пишет для журнала Le Monde du Muscle и является постоянным автором нескольких других изданий о бодибилдинге, в том числе – IRONMAN Magazine.

Изучивший анатомию человека в престижной Школе изящных искусств в Париже, затем практиковавшийся при Парижском факультете медицины, Делаویه обладает исключительным знанием устройства человеческого тела и талантом доступно рассказать об этом даже новичку.





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.



Подружитесь с овсянкой

Польза для здоровья,
тренировок и либидо

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

Овсянка в том или ином виде – это основа большинства бодибилдерских диет. Тем не менее, многие задаются вопросом: а чем она так полезна? В большинстве статей об овсянке говорится о ее способности понижать уровень холестерина в крови. Фактически она была одним из первых продуктов, признанных в Соединенных Штатах «функциональным». Функциональные продукты по определению улучшают здоровье и предотвра-

щают болезни. В результате такой рекламы потребление продуктов из овсянки за последние тридцать лет выросло вдвое!

Овес – это на самом деле цельный зерновой продукт. Его обработка включает в себя удаление шелухи и освобождение сердцевины. Сердцевина слегка отпаривается для придания ей жареного привкуса и деактивации энзима липазы, дающего продукту прогорклый вкус. После этого зерна нарезают, получая хлопья.



Время приготовления овсяных хлопьев зависит от толщины нарезки. Раньше они были толще, чем современные хлопья, а хлопья быстрого приготовления наиболее тонкие и готовятся почти мгновенно. Среди цельных продуктов из овса овсянка, овсяная каша, овсяные хлопья и овсяная мука. Оболочка овсяного зерна известна, как овсяные отруби.

Овес – это настоящий кладезь нутриентов. Он богат протеином и содержит больше нутриентов, чем другие виды зерна, такие как пшеница, кукуруза, ячмень или рожь. Овес – это самый мощный растительный источник токотриенолов, членов семьи витаминов Е, которые способны оказывать даже больший антиоксидативный эффект, чем альфа-токоферол, являющийся основным компонентом пищевых добавок с витамином Е. Овес содержит и другие натуральные антиоксиданты, такие как полифенолы,

Есть два основных вида диетарной клетчатки: растворимая и нерастворимая. Растворимая считается более эффективной в снижении уровня жиров в крови. Делает она это двумя способами. Во-первых, она связывает желчные кислоты в кишечнике и выводит их из организма. Это заставляет печень производить больше желчи в процессе, который требует холестерина. Таким образом, уровень холестерина в крови снижается. Другой способ – это образование в кишечнике жирных кислот с короткими цепочками, которые затем проходят через печень, где могут тормозить синтез избыточного холестерина.

Овсяная клетчатка на 55% состоит из растворимых волокон и на 45% из нерастворимых. Нерастворимая клетчатка очень полезна, потому что предотвращает целый ряд заболеваний, включая рак кишечника, геморрой, запоры, дивертикулез и анальные трещины. Растворимые волокна в овсянке состоят в основном из бета-глюканов. Которые сами по себе являются очень любопытными соединениями. Будучи главными растворимыми волокнами овса, они обладают противовоспалительными эффектами, активируя цитокины, вещества, активирующие иммунные клетки.

Как уже отмечалось, наиболее известный положительный эффект овса – это снижение уровня жиров в крови. Сюда входит снижение общего уровня холестерина, как и уровня

липопротеинов низкой плотности (LDL). LDL часто называют плохим холестерином, поскольку он связан с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Влияние овса на кровяные липиды особенно заметно у людей с их повышенным уровнем. Исследования показывают, что для его получения вам необходимо съедать полторы тарелки овсянки в день, что дает вам около 3 грамм бета-глюканов. Кроме того, овсянка способна повышать уровень липопротеинов высокой плотности, которые считаются полезными.

Хотя бета-глюканы на 75% ответственны за воздействие овса на липиды, в процессе участвуют и другие элементы. Например, овес имеет особое соотношение аминокислот аргинина и лизина, которые также помогают в снижении уровня липидов. Такое же правильное соотношение аминокислот характерно для соевых продуктов.

К другим элементам овсянки относятся токотриенолы, которые, как показали некоторые исследования, могут вызывать регрессию атеросклеротических бляшек. К тому же, овсянка содержит мононенасыщенные жиры, во многом определяющие полезность средиземноморской диеты, которая предотвращает сердечно-сосудистые заболевания и рак.

Одно из исследований кормящих матерей показало, что потребление злаков, по крайней мере, пять раз в неделю приводит к снижению риска заболеваний сосудов и сердца на 19%. (1) У людей, потребляющих овсянку пять раз в неделю или более, наблюдается снижение риска подобных заболеваний на 29%. Исследование мужчин показало, что питание согласно диете с высоким содержанием растворимой клетчатки оказалось более действенным спосо-



Модель: Аллен Сарказден (Allen Salkizzen)

сапонины и уникальную для овса группу антиоксидантов, называемую авенантрамидами. Согласно одному из докладов, представленных в 2002 году на ежегодной встрече по экспериментальной биологии, эти особые овсяные антиоксиданты значительно подавляют воспалительные и атерогенные процессы, приводящие к сердечно-сосудистым заболеваниям.



бом снижения риска сердечно-сосудистых заболеваний, чем низкожировая диета.

Еще одним фактором риска сердечно-сосудистых заболеваний, которому успешно противостоит овес, это гипертония. (2) В ходе одного эксперимента люди с повышенным давлением ежедневно потребляли или 137 грамм овсяных хлопьев, содержащих 12 грамм клетчатки (из них 6 грамм растворимой), или пшеничные хлопья с 3 граммами клетчатки. (3) Из 73-х субъектов у 45 – давление снизилось. После 12 недель эксперимента средний уровень общего холестерина упал на 15%, а LDL на 16%. Значительно улучшились и показатели глюкозы в крови. В группе, потреблявшей пшеничные хлопья, 42% субъектов смогли сократить дозы принимаемых гипертензивных лекарств, но изменения картины кровяных липидов отмечено не было.

Еще одна защитная функция овса связана с эндотелиумом, внутренней выстилкой кровеносных сосудов. Высокожировая диета приводит к тому, что просвет артерий сужается, однако, одно из исследований показало, что потребление овса и прием



более стабильный уровень глюкозы в крови и непрерывное поступление энергии в систему. Меньший подъем уровня инсулина, кроме того, означает замедление синтеза жира, поскольку инсулин служит наиболее мощным стимулятором его отложения.

клетчатки тормозят процесс ожирения, снижая уровень инсулина.

Протеин известен своим мощным насыщающим эффектом. Он притупляет аппетит, а овес отличается более высоким содержанием протеина, чем другие злаки, такие как пшеница, ячмень, кукуруза и рис. Кроме того, способствует насыщению и высокое содержание клетчатки, облегчая диету и проти-



витамина Е предотвращает такое развитие событий. (4)

Понятно, что овес помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, но что он может сделать для ваших тренировок и общего рациона питания? Растворимая клетчатка в овсе замедляет абсорбцию углеводов. То есть, если вы едите продукты с высоким гликемическим индексом, вызывающие значительный подъем уровня инсулина, то клетчатка снижает их гликемический индекс, понижая уровень инсулина. Это означает бо-

Одно из исследований показало, что в 50-граммовой порции углеводов каждый грамм бета-глюканов из овса снижает гликемический индекс на четыре единицы. (5) Другой эксперимент продемонстрировал, что клетчатка предотвращает подъем уровня инсулина, набор веса и увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний эффективнее, чем потребление насыщенных жиров, а продукты с высоким содержанием



водействуя стимулирующим аппетит эффектом инсулина. Эксперименты показывают, что люди, которые едят на завтрак овсянку или другие продукты из овса, чувствуют большее насыщение и съедают меньше во время обеда, чем облегчают себе борьбу с лишним весом.

Потребление овса перед тренировками тоже разумно. В ходе одного



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

JOINT FORMULA

натуральная формула для защиты

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ !



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



© Галль: Франк Зейн (Frank Zein)

исследования ученые сравнили эффекты потребления перед тренировкой хлопьев из овса, пшеницы и кукурузы. Овес привел к меньшей оксидации углеводов и более низкому уровню инсулина, чем другие крупы. (6) Кроме того, наблюдалось меньшее падение уровня глюкозы перед упражнениями из-за сниженного высвобождения инсулина, что означало больше энергии и более интенсивные тренировки.

Одна из проблем занятий спортом заключается в том, что во время тренировок вы используете больше кислорода, что приводит к усиленному образованию побочных метаболитов, называемых свободными радикалами. Среди прочего свободные радикалы связаны с мышечными воспалениями и торможением процессов восстановления. Опыты над крысами показали, что потребление грызунами овса перед физическими нагрузками на беговой дорожке значительно снизило оксидативные последствия тренировок.

Овес также богат глутамином, аминокислотой, помогающей поддерживать ослабляемый упражнениями иммунный отклик. Глутамин

важен для здоровья внутренней выстилки кишечника, которая использует его в качестве источника энергии. Более того, жирные кислоты с короткими цепочками, производимые овсом, также помогают поддерживать и защитить желудочно-кишечную функцию.

Кроме всего вышесказанного есть и не особо подтвержденные положительные эффекты овса. Одно из исследований сообщило, что потребление зеленого овса помогает наркоманам легче отказаться от опиума, другое, что курильщики, потреблявшие овес, смогли сократить количество выкуриваемых сигарет, хотя последующие эксперименты не подтвердили этот факт.

Зеленый овес, часто продаваемый под своим ботаническим именем *Avena sativa*, предлагается как усилитель потенции и даже был замечен в качестве ингредиента некоторых подобных пищевых добавок. В неопубликованном исследовании, заказанном Институтом передовых исследований сексуаль-

ности человека, 20 мужчин и 20 женщин в возрасте от 22 до 64 лет три раза в неделю получали по 300-миллиграммовой капсуле *Avena sativa* на протяжении шести недель: 22% мужчин и 15% женщин сообщили об увеличении чувствительности гениталий. К тому же, 36% мужчин и 29% женщин заявили о возрастании частоты оргазмов.

Однако в этой области способности овса не подтверждены серьезными научными исследованиями.



Даже если овес не обладает эффектами афродизиака, всех остальных свойств более чем достаточно для включения его в любой спортивный рацион питания. **IM**

Ссылки:

1. Wolk, A., et al. (1999). Long-term intake of dietary fiber and decreased risk of coronary heart disease among women. *JAMA*. 281:1998-2004.
2. Keenan, J.M., et al. (1997). Oat cereal and hypertension. *Can J Cardiol*. 13(suppl):91B.
3. Pins, J.J., et al. (2002). Do whole-grain oat cereals reduce the need for antihypertensive medications and improve blood pressure control? *J Family Pract*. 51:353-359.
4. Katz, D., et al. (2001). Acute effect of oats and vitamin E on endothelial responses to ingested fat. *Am J Prevent Med*. 20:124-129.
5. Jenkins, A.L., et al. (2002). Depression of the glycemic index by high levels of beta-glucan fiber in two functional foods tested in type-2 diabetics. *Eur J Clin Nutr*. 56:622-628.
6. Paul, G., et al. (1996). Oat, wheat or corn cereal ingestion before exercise alters metabolism in humans. *J Nutr*. 126:1372-1381.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ



**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

История УСПЕХА

Возрождение Джеймса ДеМело

Кларк Бартрэм (Clark Bartram)

24 апреля 1998 года Джеймс ДеМело (James DeMelo) попал в серьезную автокатастрофу – огромный грузовик протаранил его автомобиль... К счастью, рядом оказался врач, который, не обнаружив у него пульс, тут же оказал ему необходимую помощь.

Волею Всевышнего жизнь Джеймса была спасена, но он сломал шею в двух местах, а позвоночник – в четырех. Кроме того, сломанными оказались несколько ребер и лопаточная кость, не считая других травм.

«Три месяца я носил бандаж на шее и еще несколько устройств, чтобы шейные позвонки смогли срастись, – вспоминает ДеМело. – Но даже после этого мне

предстояло пройти долгий путь реабилитации. Остались значительные повреждения нервов, и большая часть моих мышц атрофировалась. Мне предстояло столько всего преодолеть, что я даже не был уверен в своих силах. Но нужно было пробовать».

«Кто-то мне сказал, что единственная преграда между человеком и тем, чего он хочет, это желание попытаться и вера в то, что этого можно достичь. Хотя было очень трудно, но я все же заставил себя ходить в спортзал два раза в день. За первые же две недели я стал сильнее и выносливее, а моя подвижность значительно улучшилась. Я начал понимать, что у меня все-таки есть возможность вернуться к прежней жизни, и ее нельзя упускать».



«Через три месяца регулярных тренировок, диеты и приема пищевых добавок я потерял 8 кг жира и набрал 5 кг сухой мышечной массы. Через два месяца тренировок я уже настолько хорошо себя чувствовал, что на неделю смог отправиться в командировку в Гану (Западная Африка). Притом, что в начале тренировок я не мог выполнить даже 15-минутную кардио-тренировку или поиграть со своей дочерью больше 5 минут. Я не мог поднимать ничего тяжелого, тогда мне казалось, что ничего из этого мне никогда больше не будет под силу. Теперь же я хочу сказать каждому, попавшему в беду — восстановление возможно, возрождение возможно, жизнь продолжается! Главное — верить в себя!».

«Всю жизнь я духовно помогал людям (я священник), но теперь я понимаю, что могу помочь им и физически. Я образец того, чего может достичь человек при помощи упорства, тяжелой работы и веры в Бога. Своим жизненным опытом я мотивирую людей в спортзале. Я верю, что выход всегда есть, даже из самой сложной ситуации. Я продолжаю двигаться в выбранном направлении и с полным правом могу сказать: «Эй, я сделал это, значит, сможете и вы».

«Через год я отправился на прием к своему доктору, и он просто не поверил своим глазам. Но я из-

менился не только физически, эта катастрофа перевернула всю мою жизнь. Хотя я очень рад, что могу бегать и играть со своими дочерьми, учить их футболу и другим играм, но больше всего я счастлив оттого, что моя судьба помогла мне преодолеть все жизненные трудности».

«Теперь я понимаю, что, помогая другим осуществлять их мечты, вы в будущем осуществляете свои. Я могу сказать людям: «Вы в силах изменить свою жизнь! Думайте не о том, кто вы есть, а о том, кем вы можете стать»».

Автокатастрофа оказала значительное влияние на жизнь ДеМело, но бодибилдинг был ее составной частью и раньше. Это несчастье просто помогло оценить все в перспективе. Он не просто священник, он миссионер-евангелист, как Джеймс себя называет, «потому что я все время путешествую, предпринимая крестовые походы за душами людей. Я побывал в 20 странах, мои работы переведены на восемь языков». Сейчас Джеймс ДеМело живет в Гранд-Рэпидс (Мичиган), со своей женой Мисти и дочерьми Алексой, Микаэлой и Элиссой. Сегодня мы публикуем интервью, из которого вы сможете узнать о его мыслях относительно прошлого и настоящего бодибилдинга, а также его будущего.

IRONMAN: Почему Вы покинули соревновательную сцену?

Джеймс ДеМело: Сказать по правде, особой сцены не было. Я уже понял, что происходит на профессиональном уровне, когда тренировался в «Gold's Gym» в Венеции (Калифорния). Там занимались лучшие из лучших, но я стал свидетелем странных действий, теневого бизнеса и использования самых разнообразных фармакологических средств. Я смотрел на все это и думал: «Неужели это то, чего я хочу?» Когда вы живете в свете вечных истин, ваши жизненные ценности меняются. Вы начинаете использовать свои деньги и время с умом. Вы ставите во главу угла отношения с людьми, их индивидуальность, а не славу, титулы и тому подобное. Мои приоритеты сильно поменялись.



Ваши самые светлые воспоминания, связанные со спортом?

Красота человеческого тела, хорошая физическая форма, которая достигается тяжелой работой и дисциплиной. Так было в 1983 году, когда я выиграл «Teen Nationals», и в 1986 году, когда я выступал в тяжелой весовой категории на «USA».

А что больше всего Вам запомнилось?

Встреча с Джо Вейдером и фотографии на обложке «Muscle&Fitness». Еще знакомство с Джоном Баликом и Майклом Невье, и, конечно, номер «IRONMAN», где я на обложке. Я много лет уважал этих людей и восхищался их работой, а потом и сам встретился с ними. Это было настоящим событием для меня.

Вы не скучаете по соревновательному бодибилдингу?

Даже не знаю. Наверное, я скучаю по товарищеской атмосфере в спортзале. Попытки обойти товарища, совместные походы на пляж, демонстрация собственных достижений... Но я совсем не скучаю о стероидах и том давлении, которое ты оказываешь на семью, готовясь к соревнованиям.

Как Ваш сегодняшний тренинг отличается от тех времен?

Сейчас я тренируюсь намного меньше и намного легче. Я провожу в спортзале один час шесть раз в неделю, нагружая определенную часть тела лишь раз в семь дней, по сравнению с тремя разами в мои сорев-



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

новательные времена. Веса от легких до умеренных, раньше они были очень тяжелыми. Теперь я немного старше, суставы уже хрупкие, поэтому я должен тренироваться мягче с прицелом на долгую жизнь в спорте.

Руководствуясь своим опытом, что бы Вы могли сказать юным атлетам, идущим на все ради размеров?

Думайте, ребята, думайте! Соревновательная карьера недолговечна, она заканчивается, стоит вам разменять четвертый десяток. Помните об этом.

Если спортзал – это все, чем вы собираетесь жить, то и живите, стремитесь получать от этого удовольствие. Забудьте о нравственности, этике, последствиях, потому что ваши действия все равно не дадут какой-либо отдачи в будущем. Однако – и это очень важный момент – со смертью жизнь не кончается! Смерть – это не ваше уничтожение, но ваш переход в вечность. Поэтому в вечности вам придется ответить за все, что вы делали на Земле. Приведу цитату из фильма «Гладиатор»: «Все, что мы делаем на земле, аукнется нам в вечности». Подумайте об этом.

Как Вы думаете, стоят ли все те дозы лекарств, которые принимают профи, кратковременной славы?

Печально то, что делают с собой ребята для того, чтобы стать большими. Я читал о гормональных манипуляциях и фармакологических средствах, которые они применяют, чтобы противостоять побочным эффектам других лекарств. Это зловещий замкнутый круг – настоящая тюрьма. За все надо платить, и цена будет немалой.

Вы бы хотели, чтобы Вас вспоминали, как бодибилдера или, прежде всего, как личность?

Цельным бодибилдером и добродетельной личностью.

Намерены ли Вы что-нибудь создавать или продвигать – веб-сайт, пищевую добавку, книги?

У меня есть веб-страничка, где я говорю от имени своей церкви. Скоро выйдет моя книга «Divine Exchange». Она о том, насколько больше Бог дает нам, чем мы даем Ему. Моя жизнь сегодня гораздо полней той, от которой я когда-то отказался.

Кто был Вашим кумиром, и кто Вам нравится сейчас?

Кумиров было много. Одним из них был Арнольд, который столько

достиг и не только в бодибилдинге. Но больше всего меня восхищает Денис Тенериньо. Он был не только великолепным бодибилдером, он был праведником, служил Богу всем сердцем и душой, и много сделал для человечества и вечности.

Что будет с бодибилдингом через 10-20 лет?

Если ситуация со стероидами не изменится, то я не вижу ничего хорошего. Недавно я слышал, что умерли еще пять бодибилдеров, и читал о нескольких операциях, к которым прибегли атлеты. Десять лет назад я уже предсказал, что имплантанты и всякие манипуляции с различными частями тела уничтожат будущее бодибилдинга. Теперь я слышу о том, как ребята впрыскивают себе масло в руки, вставляют имплантанты в икры и так далее. Что случилось с доброй старой генетикой и тяжелой работой в спортзале?! Атлеты выглядят как герои мультфильмов с талией такой же широкой, как грудь. Рафинирован-

ная, симметричная фигура ушла в прошлое. Теперь на сцене царствуют бестолковые, неестественно выглядящие чудовища, и это разрушает спорт. Единственная надежда – натуральный бодибилдинг, но, к сожалению, он не очень популярен.

Собираетесь ли Вы когда-нибудь вновь выступить?

Нет. У меня теперь другие интересы и очень полная и занятая жизнь. Иногда я путешествую по 30 недель в году. Оставшееся время я посвящаю своей семье.

Что Вы думаете о направлении, в котором дрейфуют многие культуристические журналы – я говорю о бикини и нижнем белье?

Рад, что вы затронули эту тему. Раньше я очень любил читать журналы, даже после ухода с соревновательной сцены. Но когда началось все это, я принял моральное решение больше не приносить ни один из них домой. Если честно, то это граничит с порно, и мне не хотелось бы, чтобы мои дети это видели. Я скучаю по тем временам, когда вы могли открыть журнал и действительно узнать что-то новое о тренинге, получить новый мотивирующий импульс. Теперь это реклама «Виагры», нижнего белья и полуголые парады. Я уже много лет не покупаю журналы и не собираюсь этого делать, если ничего не изменится. Однако я слышал, что «IRON-MAN» собирается отойти от этого направления. Хорошо бы!

Если подвести итог, был ли Ваш бодибилдинг и его соревновательный период положительным опытом? Повторили бы Вы все это снова? Изменили бы что-нибудь?

Да, это был положительный опыт, однако я бы никогда не применял фармакологию. Я бы остался натуральным и больше пропагандировал бы подобный стиль жизни. Самое лучшее, что мне дал бодибилдинг, это дисциплина, энергия и упорство. Это отразилось на всех аспектах моей жизни.

Благодаря бодибилдингу, передо мной открылось множество возможностей. Именно сердце определяет чемпионский статус бодибилдера. Это как жизнь с Богом: Ему нужны не просто наши мысли, Ему нужны наши сердца. Мир еще увидит, что может сделать Бог для человека и посредством человека, который полностью отдал ему свое сердце. Я пытаюсь стать таким человеком. **IM**

Тренинг Джеймса ДеМело

Две недели я работаю с легкими/средними нагрузками, затем месяц тяжело и интенсивно. Потом я повторяю цикл. Это помогает мне избежать перетренированности и травм.

Ноги я тренирую раз в неделю, потому что они у меня и так хорошо развиты еще с соревновательных времен – мне не нужно много работы, чтобы поддержать их в форме. На тренировках я часто меняю упражнения, это вносит вариативность и новизну.

Моя кардиотренировка занимает 30 минут в день и состоит из бега, велотренажера и эллиптического тренажера.

Иногда я тренируюсь с определенной целью. Например, сейчас я тренирую грудь и спину в понедельник, руки в среду, плечи и трапеции в пятницу, а в остальные дни бегаю. Почему? Потому что мне предстоит поездка в высокогорный район, где придется много ходить, для чего требуется хорошее состояние сердечно-сосудистой системы.

Сегодня, по сравнению с прошлым, мой тренинг во многом инстинктивен и преследует одну цель – долголетие.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

СУПЕР ЙОХИМБЕ

СУПЕР ЙОХИМБЕ – концентрированный и гарантирующий потенцию экстракт коры йохимбе, стандартизированный по йохимбину



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

A full-page background image of a very muscular man seen from the back, standing in a gym. His back muscles, including the trapezius and latissimus dorsi, are extremely defined and covered in a layer of sweat, giving them a shiny appearance. He is wearing blue athletic shorts and black wristbands. The gym equipment is visible in the blurred background.

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

Программа №45
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание **Рост**

Последнюю версию нашей тренировочной программы можно было бы назвать «Все возможные вариации для каждой части тела». Конечно, это не экстрим, но мы пытались изменить почти каждый сет каждого упражнения, чтобы запустить рост максимального числа мышечных волокон. Даже малейшие изменения упражнения могут продвинуть вас на шаг ближе к идеальной фигуре.

Например, в день тренировки груди мы выполняем три сета жимов лежа. В первых двух сетах мы несколько варьируем хват, а в третьем переключаемся на гантели. То же самое мы проделываем с дельтоидами – два сетов жимов в тренажере Смита, один жим гантелей. Для квадрицепсов это два сета гак-приседаний с варьированием ширины постановки стоп от узкой до широкой. Затем идет подход приседаний в тренажере Смита – фронтальных приседаний по сути, ведь они очень похожи на гак-приседания, только с меньшей амплитудой.

Как видите, третий подход в упражнениях в средней позиции всегда варьируется. В первых двух сетах мы можем изменить хват или постановку ног, но для выполнения третьего сета мы всегда используем другое оборудование. Делаем мы это для каждой части тела, что означает небольшое повышение объема нагрузки. Для того, чтобы улучшить восстановление, мы прекратили выполнять негативные повторения.

Вспомните, у нас было только два сета упражнения в средней позиции, с медленным негативом в конце второго подхода, теперь же негатива не будет, но зато появится третий сет. Да, мы понимаем, что замена не совсем эквивалентна, поскольку еще один сет сильнее нагрузит наши восстановительные возможности, чем негативы, но даже один медленный негатив очень даже нагружает нервную систему. Исследования показали, что негативные повторения в наибольшей степени повреждают мышечные волокна, поэтому наша замена не так уж и плоха.

Тем не менее, это факт, что мы снова слегка повысили объемы тренировок (в прошлом месяце мы добавили сет унилатерального упражнения в сокращенной позиции для каждой части тела). За это решение мы бы получили подзатыльник от Майка Ментзера, но опытным путем мы выяснили, что в данной фазе подготовки нам необходимо небольшое повышение объемов (как и более сфокусированные сокращения мышц), чтобы войти в наилучшую форму. Да, интенсивность важна, но когда речь идет о построении мышц, постепенное наращивание объемов нагрузки работает лучше, по крайней мере, для нас.

Мы внесли еще несколько изменений в программу, о которых читайте далее.

Дельтоиды. В прошлом месяце мы добавили сет подъемов рук в стороны в конце тренировки плеч, чтобы замкнуть цепочку позиций мышечного сокращения. Мы пытались заканчивать стимуляцию каждой части тела унилатеральным движением, но это было неудобно, поэтому мы переключились на подъемы рук в стороны сидя с небольшим наклоном вперед. Однако теперь мы пошли еще дальше – ввели в программу три-сет. Да, это значительное увеличение объема тренировки, но дельты у нас отстают, поэтому для нас это то, что нужно. Вы же помните, что в отстающих мышечных группах наблюдается низкая нейромышечная эффективность, и поэтому, чтобы начать расти, им требуется больше сетов.

Джонатан выполнял тяги гантелей к подбородку, затем сразу же сет со сбрасыванием веса подъемов рук в стороны сидя с наклоном вперед и опорой грудью на спинку наклонной скамьи. Стив также выполнял тяги гантелей к подбородку, но затем следовали подъемы рук в стороны сидя и снова тяги к подбородку, но уже с более легким весом, чем в первом сете. Такой трисет давал убийственную финальную накачку и жжение.

Даже малейшие изменения могут значительно отразиться на вашей фигуре, и тренировка верха груди перед низом – хороший тому пример. Мы уже ощутили увеличение верхнего отдела груди, и прорисовка здесь сформируется быстрее, чем когда-либо



Модель: Джонатан Лоучи (Jonathan Louche)

Модель: Стив Холман (Steve Holman)

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №45

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

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти	
Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы в тренажере Смита	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Жимы гантелей сидя	1x8
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (по достижении отказа продолжить тяги гантели вверх)	1x10,4
Послешоковый суперсет	
Тяги гантелей к подбородку	1x9
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в небольшом наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Трицепсовые экстензии лежа	1x15
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (по достижении отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Послешоковый три-сет	
Экстензии рук над головой на блоке	1x9
Экстензии рук с гантелями над головой	1x8
Экстензии рук над головой на блоке	1x6
Выпрямления руки назад на блоке стоя в наклоне	1x9
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук с гантелями	1x8
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Сгибания рук с гантелями	1x5
Паучьи сгибания одной руки с гантелью	1x9
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8
Сгибания рук в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс	
Экстензии ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Послешоковый суперсет	
Фронтальные приседания в тренажере Смита	1x10

Сисси-приседания	1x10
Послешоковый суперсет	
Сисси-приседания	1x10
Фронтальные приседания в тренажере Смита	1x10
Экстензии одной ноги	1x9
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x20,20,10
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере*	1x15
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,8,6
Подъемы на носок одной ноги	1x12
Подъемы коленей в висе	2x15,10
Подъемы коленей (1 + 1/4 в первом сете)	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на Абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса и частичными повторениями в конце сета в растянутой позиции)	1x8,6
Кранчи со скручиванием корпуса	2x10
Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы	
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа	2x8-10
Сведения рук над бедрами лежа (сет со сбрасыванием веса)	1x8,6
Жимы гантелей лежа	1x10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x8-10
Разведения рук на блоках на наклонной скамье	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Постактивационный модифицированный суперсет	
Отжимания на широких брусьях (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Отжимания от пола	1 x максимум
Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками	1x9
Подъемы на носки сидя	1x20
Подъемы на носки сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x15,8
Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти	
Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	1x8-10

Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10,6
Послешовый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Гиперэкстензии	
(сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Сгибания ног	(1 + 1/4) 1x8
Пулловеры в тренажере	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы вниз	2x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Послешовый три-сет	
Тяги вниз на высоком блоке хватом снизу	1x8-10
Пулловеры с гантелью	1x9
Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой	1x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Послешовый суперсет	
Шраги с гантелями сидя	1x10
Шраги с гантелями	1x6
Шраги в тренажере «Наутилус»	1x8
Тяги гантели одной рукой в наклоне	1x9
Послешовый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1x10
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Послешовый суперсет	
Сгибания рук в запястьях со штангой за спиной	1x10
Вращения рук в запястьях (сет со сбрасыванием веса)	1x10,6
Тренажер для низа спины	1x8-12

Последнюю версию нашей тренировочной программы можно было бы назвать «Все возможные вариации для каждой части тела». Конечно, это не экстрим, но мы пытались изменить почти каждый сет каждого упражнения, чтобы запустить рост максимального числа мышечных волокон

Трицепсы. В упражнении в растянутой позиции, экстензиях рук над головой на блоке, мы выполняли сет с двойным сбрасыванием веса. В духе нашей новой вариативной концепции мы решили и сюда включить работу с гантелями. Теперь мы переходим от экстензий на блоке к экстензиям с гантелями и снова возвращаемся к блоку. Нам такая тактика понравилась, хотя реализовать столь стремительный переход от одного снаряда к другому в переполненном спортзале иногда бывает затруднительно. В таком случае вы можете выполнять обычное снижение веса и просто варьировать ширину хвата от широкого до узкого. Мы используем веревочную рукоятку, но если вы будете менять хват, то возьмите прямую.

Квадрицепсы. Здесь снова вариации в растянутой позиции. Раньше мы выполняли сет с двойным сбрасыванием веса в сисси-приседаниях в конце тренировки квадрицепсов. Это трудное упражнение, и после третьего снижения веса мы несколько нарушали форму, хотя и работали всего лишь с весом собственного тела. То



Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман (Jonathan Lawson and Steve Holman)

ПРОГРАММА №45 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

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

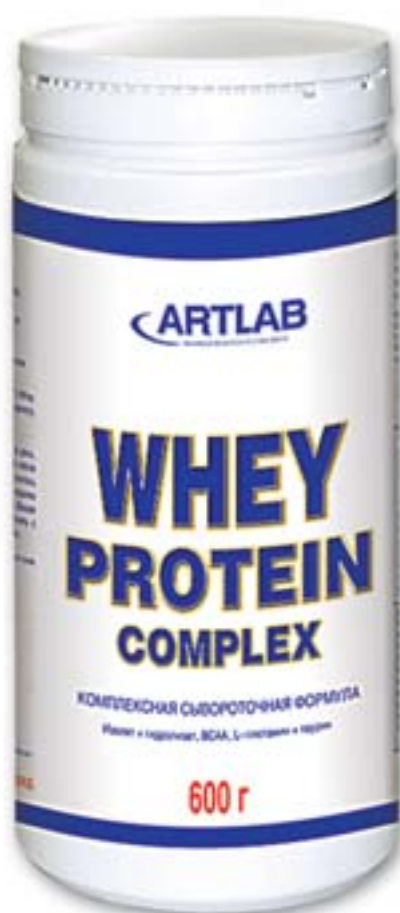
Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, разгибатели кисти	
Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы штанги сидя	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x10,6
Жимы гантелей сидя	2x10
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
Подъемы рук в стороны или тяги гантелей к подбородку (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,5
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
Сгибания рук в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x9,6
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 классическом стиле со стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания в классическом стиле	2x8-10
Экстензии ног	1x8-10
Постактивационный модифицированный суперсет	
Фронтальные приседания	1x7
Сисси-приседания	1x9

Экстензии одной ноги или выпады с двухсекундной паузой в верхней точке каждого повторения	1x8-10 3x20,15,10
Подъемы на носок одной ноги	
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	2x10-15
Подъемы коленей на наклонной скамье	(1 + 1/4) 1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на Абдоминальной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кранчи со скручиванием корпуса (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x20
Кранчи со скручиванием корпуса	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 лежа 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
Послешоковый три-сет	
Отжимания на широких брусьях	1x9
Отжимания от пола	1x6
Отжимания от пола с упором на колени	1 x максимум
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)	2x8-10
Послешоковый суперсет	
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x9
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье	1x6
Перекрещивания рук с гантелями	1x9
Подъемы на носки сидя	3x15-20



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



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

Восстанавливающий эффект удивительной комбинации сывороточных белков усилен специальной формулой восстановления, состоящей из ВСАА (1,6 г на порцию 40 г (!), L-глутамина (2 г на порцию), таурина (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



Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти	
Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x10,6
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 со сбрасыванием веса)	1x9,6
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Шраги с гантелями (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,6,4
Тяги гантели одной рукой в наклоне	1x8-10
Послешоковый три-сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях (сет со сбрасыванием веса)	1x12,8

Один медленный негатив очень нагружает нервную систему. Исследования показали, что негативные повторения в наибольшей степени повреждают мышечные волокна

есть, в третьем сете мы не могли снизить нагрузку (если только не отрезать себе что-нибудь), поэтому решили перейти на два суперсета.

Наш новый сегмент работы в растянутой позиции состоит из фронтальных приседаний в суперсете с сисси-приседаниями. Далее после короткого отдыха следует сет сисси-приседаний и фронтальных приседаний в тренажере Смита – порядок обратный первому суперсету. Благодаря тактике двойных суперсетов, венозность в этом году у нас проявилась гораздо раньше.

Грудь. Тут у нас произошли самые большие изменения. Раньше мы выполняли связку из жимов лежа и сведений рук на блоках лежа, а затем суперсет из отжиманий на брусьях и от пола. Затем мы добавили сюда работу на верхний отдел груди. А потом возник вопрос: если у нас обоих верх груди отстает, почему мы нагружаем его последним? Ответом стали такие изменения: сначала мы выполняем постактивационный суперсет из жимов лежа и сведений рук в кроссовере лежа, затем делаем работу для верха груди и связку из отжиманий. В завершение мы выполняем упражнение в сокращенной позиции – чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками, прорабатывая таким образом грудь сверху до низу.

Для выполнения последнего упражнения следует лечь на горизонтальную скамью, установленную внутри кроссовера, и взяться за рукоятки низких блоков. Сведите руки над лицом, чтобы сократить верхний отдел груди, а затем (держа их сведенными) переместите к животу. Далее верните их в положение над лицом и возвратите в стартовую позицию. Это одно повторение.

Как мы уже отметили в начале статьи, даже малейшие изменения могут значительно отразиться на вашей фигуре, и тренировка верха груди перед низом – хороший тому пример. Мы уже ощутили увеличение верхнего отдела груди, и прорисовка здесь сформируется быстрее, чем когда-либо. **IM**

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

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

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

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

ЮНЫЙ **АТЛЕТ**

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!



JUNIOR **ATHLETE**

- ПРОТЕИН № 1
- ПРОТЕИН № 2
- ПРОТЕИН № 1 С КРЕАТИНОМ
- ПРОТЕИН № 2 С КРЕАТИНОМ
- АМИНО № 1
- АМИНО № 2
- СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
- КРЕАТИН
- ВИТАМИНЫ



JUNIOR

Как Красивое сделать Прекрасным



Lady Fitness - сила Природы



FAT BURNER system

синергическая система для сжигания жира
мощный термогенный эффект



FAT BURNER system -2

синергическая система контроля веса,
усиленная хитозаном
Хитозан + L-карнитин + Термодженики



FAT BURNER system -3

синергическая система для сжигания жира
усиленная white willow bark extract
Салицин + Цитрамакс + L-карнитин + Пикосливая С



Fe plus

ключевой фактор в борьбе с анемией,
предупреждает возникновение
дефицита железа в организме



FIT FACTOR

Уникальная ночная формула
для усиленного сжигания жира



F-80

Белковый фитнес - коктейль
с L-карнитином и минералами



AMINO BALANCE 3000

Сбалансированный комплекс
всех аминокислот



FLEX FORMULA

Для здоровья кожи, волос, ногтей и суставов



L - КАРНИТИН

Ключевой фактор в борьбе с лишним весом



VITA COMPLEX

Комплекс витаминов и минералов
на каждый день



EXTRA - FIT

Низкокалорийный коктейль
с жиросжигающими агентами



ENERGY BAR

Супербатончики с гуараной и кофеином



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS

Усваиваются быстро и эффективно



ОСВЕЖАЮЩИЕ ФИТНЕС НАПИТКИ

Незаменимы в повседневной жизни



SLIM BAR

Батончики с L-карнитином гарантируют минимум жира и максимум энергии