

IRONMAN MAGAZINE

A male bodybuilder is shown from the waist up, flexing his right bicep. He is wearing a posing suit with the number 12 on the hip. The background is white.

Гран-при IRONMAN 2006

Бычья сила

Серьезная аминокислота
на пользу серьезному атлету

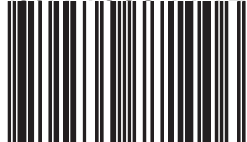
От заурядного к невероятному

О важности психологического
настроя

Идеальная спина

10 заповедей обретения
мощного тыла

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#1 (56) 2007

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporейтед, США

Издатель и редакционный директор:

Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

Русское издание:

Редакционный совет:

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

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

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

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

Главный редактор: Дмитрий Киселев

Редактор: 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.



От заурядного к невероятному
стр. 66

«Называйте это, как хотите – ментальный настрой, внутренняя философия или даже личная идеология – в атлетизме психологический фактор несет едва ли не первостепенное значение...»

Гран-при IRONMAN 2006
стр. 20

«Итак, долгожданное событие вновь состоялось. 4 ноября 2006 года в Киноконцертном зале Московской мэрии прошел очередной праздник силы и красоты – уже шестой по счету чемпионат на приз нашего журнала...»



Бычья сила
стр. 74

«Протеины состоят из аминокислот и в конечном итоге на них же и расщепляются. Общее число аминокислот – 22. Все они делятся на заменимые и незаменимые. Незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться в организме. Человек получает их из пищи...»

Идеальная спина
стр. 50

«Иногда бывает смешно смотреть, как много времени и сил бодибилдеры и другие атлеты тратят на тренинг груди, не придавая при этом значения спине...»





стр. 8



стр. 16



стр. 58

Содержание

От редакции	6
Леонид ОСТАПЕНКО	
Цена молока	8
Джерри БРЭЙНАМ	
Приседания	12
Рон ХЭРРИС	
Лишние украшения	14
Рон ХЭРРИС	
Руки полные силы	16
Джон ХЭНСЕН	
Гран-при IRONMAN	20
Леонид ОСТАПЕНКО	
Рождение бодибилдера (часть 4)	42
Рон ХЭРРИС	
Идеальная спина	50
Рон ХЭРРИС	
Силовая рама (часть 6)	58
Билл СТАРР	
От заурядного к невероятному	66
Питер СИГЕЛ	
Бычья сила	74
Джерри БРЭЙНАМ	
Heavy Duty	84
Джон ЛИТТЛ	
Тренинг, питание и рост (часть 49)	92
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Приседания
стр. 12



Лишние украшения
стр. 14



Тренинг, питание и рост
(часть 49)
стр. 92



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

Леонид Остапенко

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ



С наступлением нового года всегда связываются самые радужные надежды, строятся грандиозные планы, возникают новые задачи, открываются далеко идущие перспективы. Это полностью относится и к нашим атлетическим устремлениям, вне зависимости от того, велики они или скромны. Несомненно, все цели достижимы. При условии, что вы – человек волевой и целеустремленный. В противном случае все планы рухнут, будто замки из песка... Мы не сомневаемся, что читатели журнала «IRONMAN» – люди именно железные. Однако порой даже самые сильные натуры сталкиваются с недостатком знания о том, как организовать жизнь таким образом, чтобы мечты сделались реальностью.

Начнем с того, что прежде всего вы должны планировать... быть здоровыми. Без здоровья никакие, даже самые незначительные планы не воплотятся в жизнь. Речь идет о функциональном здоровье – в нашем случае это здоровое сердце и сосуды как составная часть той исполнительской системы, что получает нагрузку при занятиях бодибилдингом и фитнесом, плюс работоспособный пищеварительный аппарат как подчиненный элемент, обеспечивающий значительную часть процесса восстановления. Разумеется, вы должны поддерживать в здоровом состоянии и собственную нервную систему как основной механизм, управляющий практически всем организмом.

Как увязать это в несложный и правильный алгоритм поведения? Вот несколько рекомендаций:

1. Поставьте себе реальные, а не надуманные задачи на ближайший тренировочный цикл. Учтите, что зимой и ранней весной успешнее всего реализуются программы наращивания мышечной массы и роста силовых качеств. Нет смысла сейчас думать о серьезной коррекции жировых отложений, если, конечно, вы не столкнулись с проблемой начальной стадии ожирения.

2. Если на время новогодних праздников вы снизили уровень нагрузок, не бросайтесь сломя голову в новую тренировочную программу. Входите в полноценную работу постепенно и последовательно. Это означает как минимум два занятия в тренажерном зале и одно занятие в аэробной зоне в неделю. Это позволит вам «перезарядить батареи» и вернет потребность в систематических занятиях. 2-3 недели такого тренинга – и вы будете готовы к наращиванию нагрузки для серьезного прироста массы или силы.

3. Если вы отошли от принципов атлетической диеты, то постепенно, в течение 2-3 недель, вернитесь к схеме сбалансированного питания, которую мы неоднократно обсуждали в наших публикациях в журнале

и на сайте. Не делайте этого слишком резко – в ходе праздничных застолий ваш организм наверняка существенно растратил свой ферментный ресурс, так что резкое наращивание, например, доли белка, чревато нарушениями оптимального пищеварения.

4. Одной из главных своих задач поставьте возвращение к схеме качественного 8- или 9-часового сна в сутки. Это очень важно. Сон, наряду с тренировками, – главнейший стимулятор выброса важных гормонов, ответственных не только за прирост силовых качеств и рост мышц, но и за оптимальное течение многих других подчиненных, но в сумме своей решающих процессов организма. Сон обеспечивает отдых не только мышцам, но и нервной системе, без качественной работы которой в нынешних условиях хронического стресса вы не сможете двигаться вперед.

5. Поддерживайте в рабочей форме свое спортивное мышление. Это означает получение новых для вас сведений либо освежение в памяти подзабытых теорий и методик атлетического тренинга, восстановления и питания. Вернитесь к публикациям, опубликованным на нашем сайте и на страницах журнала – свежий взгляд на старые проблемы часто помогает найти достаточно простые и действенные программы и методики, которые помогут двигаться вперед.

6. Постарайтесь пользоваться конструктивными советами, а не следовать слепо крайне ошибочным, но, тем не менее, живучим мифам. Вот пара самых устойчивых – существование «самого лучшего и самого действенного, универсального комплекса упражнений» и «самой лучшей и действенной диеты для сохранения красивой фигуры». Одержимостью первой легендой страдают, как правило, мужчины. Страстью ко второй пылает большинство женщин. Жалею, но все это – не более чем выдумки. Самая эффективная программа и самая правильная диета действительно существуют – но только в каждом конкретном случае индивидуально для вас, и ни для кого больше. Их следует тщательно, на научной, а не фантастической основе, отбирать, примерять и применять на себе.

Не представляете, как добиться этого? Мы вам поможем. В новом году мы тоже видим для себя новые перспективы: публикации материалов о методике тренировок для реализации самых разнообразных целей и задач, тактике использования пищевых добавок, вариантах диетической практики, опыте зарубежных и отечественных чемпионов. От вас требуется только поддерживать с нами постоянную связь – читать наш журнал и заходить почаще на наши сайты. Вместе мы обязательно преуспеем! **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



Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ЦЕНА МОЛОКА

Способно ли оно сгладить рельеф?

Получаемые из молока протеины, сывороточный и казеин, считаются наилучшими источниками белка для бодибилдеров и других атлетов. Между тем, само молоко как продукт питания долгие годы остается предметом неразрешимых диетологических споров. С точки зрения здорового развития ребенка ничто не сравнится с материнским молоком, но в период после младенчества потребность человека в молоке не считается обязательной.

Интернет переполнен спорами о пользе молока для взрослых людей. В связи с этим говорится о множестве проблем, связанных с содержащимися в молоке гормонами, в частности, с инсулиноподобным фактором роста IGF-1. Последний – это анаболический гормон, продуцируемый в мышцах. Считается, что он может выступать фактором появления злокачественных образований. IGF-1 – это пептидный гормон, то есть, он состоит из длинной цепочки аминокислот, соединенных в определенной последовательности.

Любой попадающий в желудок протеин начинает расщепляться пищеварительными кислотами и заканчивает свою деградацию в печени. Утверждения о том, что гормоны с такими размерами, как у IGF-1, способны преодолеть пищеварительный барьер и проникнуть в кровь, далеки от истины, хотя это случается иногда у младенцев. Некоторые ученые считают, что

молоко содержит другие протеины, защищающие IGF-1 в процессе пищеварения, помогая активным гормонам попасть в кровь.

С точки зрения бодибилдинга молоко обладает как полезными, так и вредными свойствами. Для желающих набрать вес и мышечную массу молоко – почти идеальный продукт, но многие атлеты избегают его, хоть и не всегда способны объяснить, по какой причине. Выступающие на соревнованиях говорят, что из-за содержащегося в молоке натрия может произойти задержка жидкости, хотя натрия в нем очень немного.

И все же – что так отпугивает бодибилдеров от молока? Если исключить индивидуальные проблемы, такие как непереносимость лактозы (неспособность полностью расщеплять лактозу, молочный сахар, вследствие недостатка энзима лактазы) или аллергию на сами молочные протеины (большая редкость), считается, что молоко ухудшает мышечную дефиницию у бодибилдеров.

Говорят, что в молоке слишком много жира, хотя в действительности его всего лишь 3,5%. При этом существуют и нежирные виды молочных продуктов, где процент жира составляет меньше единицы. В нежирном молоке не содержится ничего, что могло бы способствовать задержке жидкости или отложению жира.

Получаемые из молока протеины, считаются наилучшими источниками белка для бодибилдеров.

Между тем, само молоко как продукт питания долгие годы остается предметом диетологических споров.

С точки зрения здорового развития ребенка ничто не сравнится с материнским молоком, но в период после младенчества потребность организма в молоке не считается обязательной





ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

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



схема проезда

Или содержится?

Гликемический индекс продуктов показывает, насколько быстро углеводы попадают в кровь. Изначально разработанный для диабетиков в 1981 году, гликемический индекс представляет интерес для людей, желающих знать характер углеводов, попадающих в пищеварительную систему. GI выявил тот факт, что некоторые «пользующиеся уважением» комплексные углеводы на самом деле ведут себя скорее как простые сахара (например, печеный картофель и морковь). Однако следует учитывать, что многие высокоуглеводные продукты содержат жиры, замедляющие попадание углеводов в кровь (например, мороженое, обладающее низким гликемическим индексом, но не считающееся диетическим продуктом).

Некоторые продукты провоцируют подъем уровня инсулина, обладающего собственным индексом. Молоко – довольно странный продукт. При умеренном GI в 41 пункт, оно обладает высоким инсулиновым индексом. Нечто, содержащееся в молоке, вызывает значительный подъем уровня инсулина, что было выяснено сначала на примере цельного молока, а затем и обезжиренного (1).

Так что же это? Некоторые молочные аминокислоты способствуют высвобождению инсулина, в том числе две из трех аминокислот с разветвленными цепочками (лейцин, изолейцин и триптофан). Говядина содержит те же самые аминокислоты, но отличается низким гликемическим индексом и низким индексом инсулина. Есть вероятность того, что лактоза, попадая в систему вместе с молочными аминокислотами, обладает синергическим эффектом. Похоже на правду, поскольку добавление протеина к углеводам увеличивает отклик инсулина примерно на 37%.

За реакцию инсулина могут отвечать и другие компоненты молока. Кроме основных протеинов, сыворотки и казеина, молоко содержит целый ряд других белков, известных как пептиды. Как полагают ученые, пептиды могут оказывать определенное физиологическое воздействие на организм человека. По большей части оно положительно, но известно также, что молоко способно поднимать уровень инсулина непропорционально своему калорийному и нутрициональному содержанию.

В молоке присутствуют небольшие количества гормонов, таких как эстроген и тестостерон, но вероятность того, что они успешно минуют пищеварительный барьер и оборону печени, минимальна.

Исследования показали, что единственным продуктом, не вызывающим значительного отклика инсулина, является сыр. Все остальные, включая цельное и обезжиренное молоко, йогурты, мороженое и творог, способствуют всплеску инсулина большему, чем можно было ожидать. У чувствительных к инсулину людей эти продукты способны вызвать настолько мощный подъем инсулина, что это может привести к реактивной гипогликемии – резкому понижению уровня сахара в крови. Эффект этот настолько ярко выражен, что добавление молока к пище, содержащей смесь высоко- и низкогликемических продуктов может закончиться значительным высвобождением инсулина.



Парадоксальной реакцией инсулина можно объяснить часто наблюдаемую задержку жидкости после потребления молока. Высокий уровень инсулина способствует высвобождению надпочечниками другого гормона – альдостерона. Альдостерон задерживает натрий и, следовательно, жидкость, способствуя выводу калия.

Будучи мощным анаболическим гормоном, инсулин способствует не менее мощной задержке жира в организме. При его секреции подавляются все механизмы, влияющие на оксидацию жиров. Те же, что отвечают за сохранение жиров, – активизируются. Сам по себе инсулин никого не может сделать толстым, но в сочетании с сахарами его жиронакопительный эффект значительно усиливается.

Светлая сторона во всей этой мрачной истории с молоком заключается в том, что активизация инсулина может быть удачно использована после тренировки, когда его подъем только выгоден. По окончании тренировочной сессии инсулин способствует активности энзимов, обеспечивающих ресинтез гликогена в мышцах, а это означает ускорение восстановления. Кроме того, инсулин способствует проникновению аминокислот в мышцы, что усиливает образование в них протеина и добавляет атлету размеров и силы. Именно поэтому сразу после тренировки рекомендуется потреблять коктейль из быстроусвояемого протеина (сыворотки) и простых сахаров. **IM**

Ссылка:

1. Hoyt, G., et al. (2005). Dissociation of the glycemic and insulineric responses to whole and skimmed milk. *Brit J Nutr.* 93:175-77.

Новый протеиновый батончик

32 PROTEIN BAR

содержащий
32% белка



Заказы по тел:

(495) 221-64-02

www.sportservice.ru

Вкус: ванильный

Вкус: фруктовый

Вкус: шоколадный

Рон Хэррис (Ron Harris)

ПРИСЕДАНИЯ

6 СПОСОБОВ ИЗВЛЕЧЬ МАКСИМУМ ИЗ ПРИСЕДАНИЙ

Приседания превосходно служили культуристам многие годы. Они помогли мне построить серьезную массу и усилить мощность ног, и потому меня весьма раздражает, когда ребята с развитым торсом и слабым низом тела жалуются, что это упражнение ничего не дает им. Этого не может быть! Приседания – одно из самых основных и естественных движений, всегда гарантирующее отличный результат. Если вы тоже сомневаетесь в этом, ознакомьтесь с шестью рекомендациями, применение которых изменит ситуацию к лучшему:

1. Не пользуйтесь услугами тренировочного напарника. Да, вы прочитали правильно. Как и многие тренирующиеся, в работе с большими весами я долгое время слишком полагался на помощь напарника. Теперь мне даже немного стыдно за это. Отказавшись от посторонней помощи вы точно выясните, на что способны на самом деле. Уверяю вас, есть огромная разница между самостоятельным приседом с весом в 200 кг на плечах и тем же самым достижением при участии напарника. Вы не просто ощутите большее удовлетворение и гордость самим собой –

квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодичные мышцы получат гораздо большую стимуляцию роста.

2. Приседайте в силовой раме. Я уверен, что предыдущая рекомендация несколько смутила вас, поскольку отсутствие напарника за спиной лишает ощущения безопасности во время тренировки. Как можно взвалить на себя огромный вес, не будучи уверенным, что сможешь преодолеть мертвую точку? Вспомните о силовой раме. На страницах нашего журнала мы постоянно говорим об этом замечательном виде оборудования, и на то есть веские основания. Все, что вам нужно, – это установить стопоры чуть ниже самой низкой точки амплитуды приседаний, и можно ни о чем не беспокоиться. Если вы не сможете встать в последнем повторении, просто присядьте чуть ниже и оставьте гриф на стопорах.

3. Приседайте до конца, а не до половины. В любом спортзале есть ребята, приседающие с несколькими дисками на каждой стороне грифа. Но в большинстве случаев они выполняют лишь частичные повторения, не опускаясь даже до параллели бедер полу. Лично я не могу назвать такую манеру серьезной работой. Я несколько раз пробовал присесть до параллели, но даже не смог выполнить упражнение до конца – оно совершенно не ощущалось. В нижней точке смену направления движения обеспечивают ягодичные мышцы и бицепсы бедер. В приседаниях до параллели полу и выше это делают связки и сухожилия коленей. Поэтому, когда некоторые говорят о том, что приседания опасны для коленей, они отчасти правы. Приседайте до самой нижней точки, и тогда можете не бояться за свои суставы.

4. Не бинтуйте колени. Еще одна практика, значи-

тельно снижающая эффективность приседаний – это бинтовка коленей. Если вы не соревнующийся пауэрлифтер, то бинты вам вовсе не нужны. Они помогают взять больший вес, но это не бодибилдинг. Цель бодибилдинга – максимально нагрузить мышцы и стимулировать их рост. Мне очень нравится фраза Дориана Йетса, которой он объяснил отсутствие необходимости в бинтовке коленей: «Я могу подставить под ягодицы пару пружин, но что они дадут моим квадрицепсам?». Бинты могут стянуть коленную чашечку и сделать ее более уязвимой для травмы. Кроме того, бинтовка и перебинтовка занимают много времени, сильно затягивая тренировку. Четыре сета приседаний могут затянуться на час.

5. Используйте силовой пояс только в самых тяжелых сетах. Силовой пояс – это отличный вид тренировочного снаряжения для приседаний, но лишь в самых тяжелых сетах. Пока вы работаете с весом, позволяющим выполнить не менее десяти повторений, пояс вам не нужен. Используйте его только в рекордных подходах.

6. Носите плотную обувь. Раньше я никак не мог понять, почему некоторые парни в зале приседали в тяжелых рабочих или армейских ботинках. Мне казалось, это очень неудобно, а они просто хотят обратить на себя внимание. Однако, когда в приседаниях я дошел до серьезных весов, то кое-что понял – тяжелая обувь идеально подходит для тяжелого тренинга. Подошва таких ботинок очень жесткая, а лодыжки в ней плотно фиксируются, чего не скажешь о беговых кроссовках или баскетбольной обуви – она слишком пружиниста и не обеспечивает лодыжке достаточной стабильности. Поэтому в день приседаний лучше взять с собой в зал армейские ботинки. По крайней мере, Ронни Коулмэн делает именно так. **IM**



Модель: Гус Малликарджки (Gus Mallikardjki)



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



Рон Хэррис (Ron Harris)

ЛИШНИЕ УКРАШЕНИЯ

Нужны ли культуристу татуировки?

В суровые 70-е годы, когда я вырос, татуировка на теле была знаком принадлежности к совершенно определенной группе людей. Она подразумевала, что ее владелец либо служил в армии, либо отсидел срок в тюрьме, либо принадлежал к банде байкеров (были возможны и все варианты сразу). Татуировка недвусмысленно говорила, что с ее обладателем шутки плохи.

Сегодня все изменилось. Татуировки вошли в моду и стали обычным делом как для мужчин, так и

для женщин. Сейчас трудно встретить человека в возрасте от 18 до 35 лет, который не имеет хотя бы одной татуировки. При этом тату уже давно не маркирует человека как опасного маргинала. Какое отношение имеет это к бодибилдингу? Многие бодибилдеры тоже делают себе татуировки. Украшают или уродуют они тем самым свои тела?

Прежде чем сделать татуировку, стоит серьезно подумать. Рисунок на теле останется с его носителем на всю жизнь. Конечно, татуировку можно удалить с помощью лазера,

но процедура эта пока еще довольно дорога и болезненна. К тому же, остающийся после удаления рубец иногда выглядит еще менее эстетично, чем самая отталкивающая наколка. Если ваша цель – упорными тренировками создать из своего тела произведение искусства, то имеет смысл избегать «украшений» в нижеследующих регионах.

Самый худший выбор – это чрезвычайно популярная область плеч и внешняя часть рук. Конечно, эмблема Супермена на дельте или цепочка гантелей на бицепсе прямо сейчас может показаться замечательной идеей, но подумайте, как это скажется на общем впечатлении от вашей фигуры в дальнейшем. Следующие регионы – грудь, верх спины, бедра, икры и пресс. Татуировки в этих местах способны разрушить гармонию даже самой лучшей фигуры.

Гораздо более приемлемы область между лопаток, низ спины, внутренние поверхности предплечий и лодыжки. Меня часто спрашивают, влияет ли наличие татуировок на судейские решения в культуристических соревнованиях. Некоторые приводят в пример шестикратного Мистера Олимпия Дориана Йетса, забывая, что две его татуировки находились на внутренней стороне предплечий и почти исчезли при нанесении тонирующего крема. Я бывал на любительских турнирах, где некоторые парни демонстрировали «полный рукав», то есть, татуировки, покрывавшие каждый квадратный сантиметр от плеча до кисти. Неважно, как хорошо развиты руки – при таком обилии татуировок они не произведут приятного впечатления, и карьере профессионала такими руками не сделать.

Я не против татуировок (у меня самого их три, а у жены – целых четыре). Я лишь хочу сказать: прежде чем вводить краску себе под кожу, нужно крепко подумать. Прическу и одежду сменить легко – рисунок на теле останется навсегда. **IM**



Модель Джордж Ольсен (George Olesen)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Джон Хэнсен (John Hansen)

РУКИ ПОЛНЫЕ СИЛЫ

Небольшое дополнение к тренингу рук

Вопрос: Я тренируюсь по пауэрлифтерской программе, но не уверен, что мне нужно нагружать руки. Я не хотел бы перетренировать бицепсы и трицепсы, и тем самым затормозить их рост. В понедельник я выполняю жимы лежа, тяги штанги к подбородку и тяги вниз хватом снизу. В среду – приседания, в пятницу – армейские жимы. Нужно ли мне нагружать руки в пятницу?

Ответ: Да, я думаю, что тренинг рук в пятницу – это хорошая идея. Мне кажется, что при такой сокращенной программе перетренированность тебе не грозит.

Я не пауэрлифтер, но полагаю, что в твою программу нужно добавить несколько вспомогательных упражнений. Кроме того, в качестве ключевого движения тебе требуются мертвые тяги. Их можно включить в программу пятницы или среды вместе с приседаниями. Правда, в последнем случае это может оказаться лишним, поскольку мертвые тяги и приседания – очень интенсивные упражнения.

Для развития силы корпуса тебе понадобятся упражнения для пресса – они добавят результативности приседаниям и мертвым тягам. Полуподъемы корпуса на наклонной скамье и подъемы коленей в висях нагрузят верхний и нижний отделы пресса соответственно. Тренируй пресс хотя бы раз в неделю после основной работы.

Для рук я добавил бы пару сетов сгибаний со штангой и трицепсо-



Модель: Невилл (Neville)



Модель: Стив Куммер (Steve Kummer)



Модель: Марвин Монро (Marvin Monroe)

**Бодибилдинг дает
уникальный опыт каждому.
Все мы разные, и каждый
должен самостоятельно
выяснять, что эффективно
именно для него.
Нужно постоянно искать
новые способы тренировок
и режимы питания**

MD

Новые вкусы изотонического напитка

MD L-CARNITINE



чай
с малиной



зеленый чай
с лимоном



чай
с лиметтой



Заказ по тел:
(495) 221-64-02

MUSCULAR
DEVELOPMENT



вых экстензий лежа, или отжимания на брусьях. Выполняй их после основных, тяжелых упражнений.

Вопрос: Мне только что стукнуло 18, а тренироваться я начал пару лет назад. Я живу в Австралии, и до моих первых соревнований осталось четыре месяца. Я поднял свой вес с 63 кг до 85 кг с 9% жира – и все это только натуральными способами. Мне интересно, какие важные уроки Вы усвоили за годы тренировок? Можете ли Вы подсказать мне что-нибудь насчет позирования?

Ответ: Я тренируюсь уже 28 лет, но все еще учусь, как нужно тренироваться и как питаться. Бодибилдинг дает уникальный опыт каждому. Все мы разные, и каждый должен самостоятельно выяснять, что приносит пользу именно ему. Тело постоянно стареет и меняется, а это значит, что нужно постоянно искать новые способы тренировок и режимы питания, вызывающие отклик организма.

Самое важное, что я уяснил для себя за годы тренировок, – это то, какие упражнения более эффективны для построения мышечной массы, и как применять их, чтобы не перетренировать часть тела или организм в целом. Как только я нашел эти упражнения и составил из них индивидуальную программу, прирост мышечной массы стал лишь вопросом времени и интенсивности усилий.

Позированию на соревновательной сцене следует отдать не меньше труда, чем тренировкам. Во-первых, нужно внимательно изучить программы выдающихся атлетов прошлого. По общему мнению, культуристы 70-80-х годов вкладывали в свое позирование не в



Модель: Джефф Дьюлль (Jeff Dweille)

пример больше усилий, нежели наши современники. Большинство сегодняшних соревнующихся спортсменов (за исключением Дэррема Чарльза, Мэлвина Энтони и Ли Приста) просто прогоняют свои программы.

Купи видео с атлетами тех лет и посмотри, как выступали Арнольд Шварценеггер, Фрэнк Зейн, Мохаммед Маккави, Крис Диккерсон, Ли Хэйни, Рик Гаспари, Ли Лабрада, Шон Рэй, Боб Пэрис, Винс Тейлор и другие. Обрати внимание, как они переходят от одной позы к другой, как выбирают позы, подчеркивающие достоинства их фигуры и скрывающие недостатки, как увязывают позирование с музыкой.

Первый шаг в составлении программы – это выбор поз, лучше всего подходящих твоей фигуре. Не выбирай позу только потому, что она отлично смотрится у твоего любимого бодибилдера. Она должна хорошо смотреться у тебя! Набрав десяток поз можно заняться составлением из них программы.

Теперь тебе останется только выработать переходы между позами. Постарайся сделать их плавными, используй руки для создания красивых, изящных движений. Лучше всего будет обратиться к опытному человеку, который сможет дать твоей программе серьезную оценку.

Позирование – это непростое искусство, но просмотры выступлений великих культуристов помогут создать программу, подчеркивающую достоинства именно твоей фигуры. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



IRON

2006

Фотограф: Александр Чепурняк

4 ноября 2006,
Москва, Концертный зал мэрии



Гран-При IRONMAN

- | | |
|-----------------------|----------|
| 1. Павел Кириленко | Россия |
| 2. Роландас Поцюс | Литва |
| 3. Роберт Петракович | Польша |
| 4. Юрий Леонов | Россия |
| 5. Лукаш Осладил | Чехия |
| 6. Далибор Хайек | Чехия |
| 7. Сергей Козин | Россия |
| 8. Димитр Димитров | Болгария |
| 9. Христомир Христов | Болгария |
| 10. Тагир Фахрутдинов | Россия |
| 11. Михаил Воробьев | Россия |
| 12. Роман Дудушкин | Россия |
| 13. Богдан Кравченко | Украина |
| 14. Роман Проценко | Россия |
| 15. Ян Салакс | Россия |
| 16. Андрей Павлов | Россия |

MAN





1 место Павел Кириленко

Леонид Остапенко

Взгляд из зрительного зала

Итак, долгожданное событие вновь состоялось. 4 ноября 2006 года в Киноконцертном зале Московской мэрии прошел очередной праздник силы и красоты – уже шестой по счету «Гран-При IRONMAN». До сих пор считавшееся «не вполне международным» из-за участия лишь спортсменов из СНГ центральное соревнование России стало таковым в полной мере. Немного статистики: 9 спортсменов из России, двое атлетов из Чехии, двое из Болгарии, и по одному из Украины, Литвы и Польши. Среди них – три чемпиона мира, четыре чемпиона Европы, а все остальные обладали статусом не ниже национального чемпиона.

Что и говорить, значимость мероприятия сделалась заметно выше не только по рангу прибывших на него соискателей титула «Мистер IRONMAN», но и по уровню их подготовки. В Москву съехались самые сильные спортсмены в самой превосходной форме. Поэтому и схватка случилась жесткая, поэтому и судейская работа была достаточно напряженной. Потому и результаты удовлетворили далеко не всех. Особенно не устроили они тех, кто слабо разбирается в судейских критериях оценки в бодибилдинге, а также разных прочих, кто превыше всего ставит окружность бицепсов. Однако не бицепсами едиными... Но еще многим другим – о чем я и хочу сегодня повести речь, поскольку мне

скучно пересказывать протокольные записи, а вам было бы скучно слышать уже не раз слышанное.

Начнем с конца. Поговорим о лучшем, не самом лучшем и о том, что может быть улучшено... На том уровне, который показали участники нынешнего «Гран-При», успех дела решают не только масса тела и окружность бицепсов. Победу составляет сложный, многоплановый образ – атлета профессионального уровня без изъянов, как со стороны генетики, так и по части качества работы над телом и его презентацией. Коротко расскажу о каждом участнике, вышедшем на соревновательную сцену в тот вечер – последовательно пройдем от последнего места до первого.





Андрей Павлов (Россия). Великолепная генетика и пропорции, приятная масса мышц. Приятная сценическая внешность. Его любит публика, у него свои поклонники. Это атлет, на мой взгляд, имеющий шансы вплотную приблизиться к таким великолепным культуристам, как Дмитрий Голубочкин и Олег Макшанцев. Резервы его исключительны. Андрею в первую очередь следует избавиться от стремления всех «супертяжей» любой ценой сохранить вес тела жертвуя качеством. Масса Андрея сыграла с ним в этот раз злую шутку – он был намного более «гладким» по сравнению с призовой шестеркой спортсменов. Произвольная программа – громадные потери времени на переходы из одного конца сцены в другой, отсутствие смысловой идеи показа. То есть, скучноватая программа без сюжета. Почти «обязаловка» под музыку. Огонька в выступлении Андрея, увы, не было.

Ян Салакс (Россия). На этот раз Ян предстал перед судьями и фанатами в новой массе. Его пропорции сделались эффектнее, вырос соревновательный опыт – это чувствовалось особенно. Лучшим стало развитие мышц ног, спины, общая презентация. Однако с приходом новой массы не исчезла старая проблема Салакса – качество... Ян – очень экспансивный атлет, в нем есть стержень, он способен завлечь публику, но масса не выручила его точно так же, как Андрея Павлова. Произвольная программа была очень короткой, при этом заметную часть ее Ян потратил на жесты, приглашающие публику поддержать его – это, честно говоря, вызвало у многих чувство недоумения. Один из сидящих позади меня зрителей с досадой произнес: «Да ты выйди таким, чтобы публика завопила от восторга – и не надо всем показывать, как ты нуждаешься в овациях...».

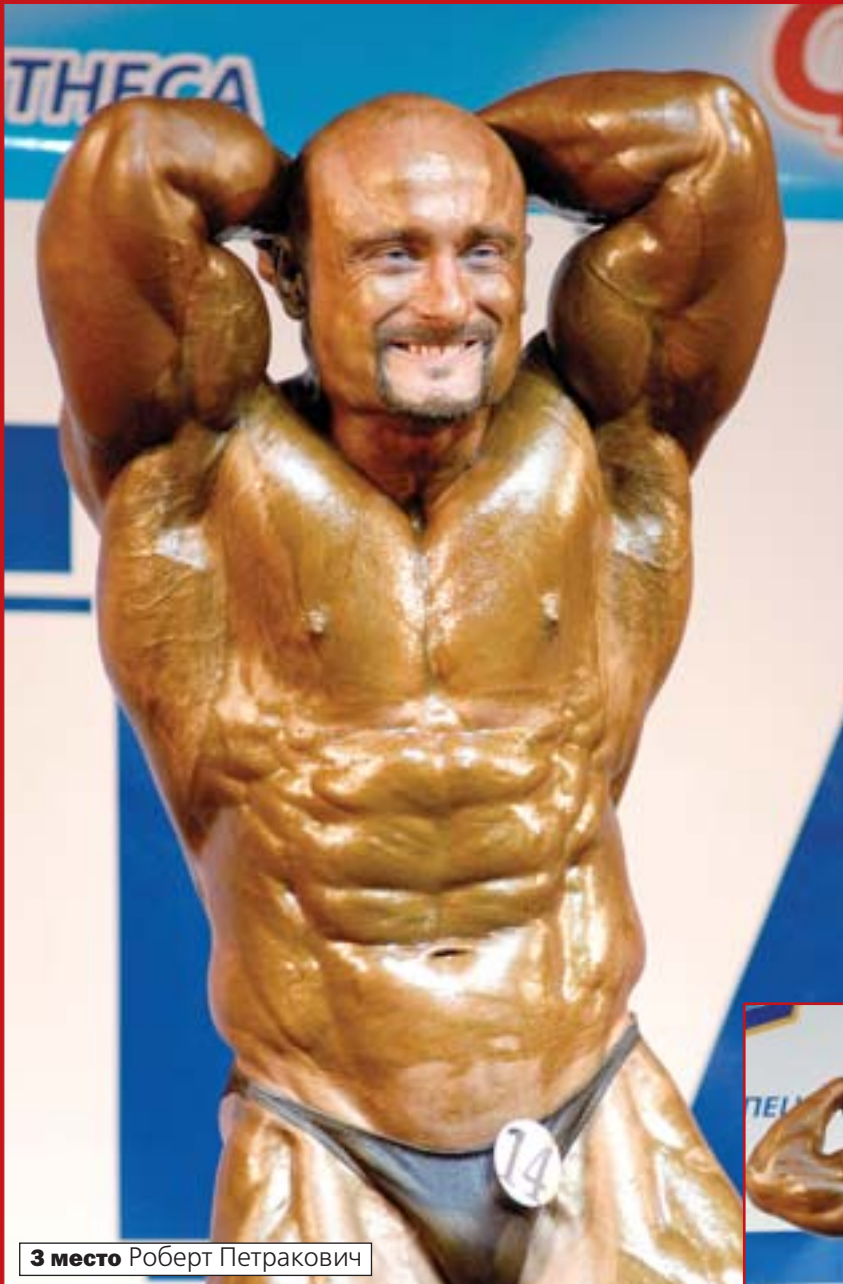
Роман Проценко (Россия). Роман сумел сохранить почти всю массу и качество от прошедшего соревновательного сезона. Весьма хорошие генетические данные, продуманное развитие всех частей тела. Неплохая детализация каждой группы. «Елочка» на длинных мышцах спины – показатель чемпионского качества.



2 место Роландас Поцюс



Но для своей весовой категории Роман, как кажется, еще не исчерпал всего резерва массы. На мой взгляд, на фоне других атлетов он выглядел недостаточно тяжелым. Значительный минус Романа – презентация (и в сравнениях, и в «произволке»). Сколько раз я наблюдал его на соревнованиях – всегда оставалось впечатление, будто он стесняется собственных достижений. Не хватает ему веселой соревновательной злости, искреннего «драйва». Возможно, Роману стоит подумать и над выбором музыки – не «заводит» она ни его, ни публику. Для меня



3 место Роберт Петракович

уже несколько лет эталоном чемпионской манеры держаться на сцене являются выступления Дмитрия Голубочкина. Даже проигрывал Дима весело, не говоря уже о многочисленных и заслуженных победах. Так что лучшие дни Романа – еще впереди!

Богдан Кравченко (Украина). Богдан – не новичок на турнире «IRONMAN». И каждый раз он привозит новый облик. В этом сезоне у Кравченко более мощные трапеции, дельты и спина. Неплохое качество – трехкратная победа на чемпионате Украины тому дополнительное подтверждение. Хорошая сценическая внешность, романтический образ, создаваемый произвольной программой. Но украинский атлет приехал слегка «заплывшим» – по качеству он явно уступал Роману Проценко, которого я лично поставил бы в итоговом протоколе выше. У Богдана есть еще значительный потенциал в массе и качестве. Во всяком случае, для имеющегося роста массы ему пока недостаточно. Когда он стоит на сцене один – все, кажется, в порядке. В сравнениях же – явно уступает по весу другим бодибилдерам. В «произволке» Богдана тоже маловато энергетики – чувствовалось, что ему немного неуютно в окружении такого количества чем-





4 место Юрий Леонов

пионов. Тем не менее, Украину этот атлет представляет достойно.

Роман Дудушкин (Россия). Рома стремительно прогрессирует, это факт. Еще недавно он был юниором, а теперь поддержал авторитет отечественной культуристической школы на турнире международного класса. Очень хорошие пропорции. На мой взгляд, у Романа есть еще солидный запас для развития массы без потери или искажения пропорций. «Заводная» «производка», которую Рома отработал практически без потерь сценического времени. Ярко выраженный доброжелательный посыл в адрес публики. Еще бы немного качества и простого везения... Тогда Роман поднялся бы в турнирном списке выше.

Михаил Воробьев (Россия). Михаил – один из самых опытных бойцов на нашем состязании. Намного лучше стали мышцы бедра. Качество проработки мышц – традиционно высокое. Если не считать его извечного генетического проклятия – икроножных... Они, к сожалению, не раз подводили этого опытного атлета. И если на внутренних соревнованиях это может остаться незамеченным, на международных встречах, увы, нет. Миша хорошо выглядел в лицевых позах в обязательной программе, очень

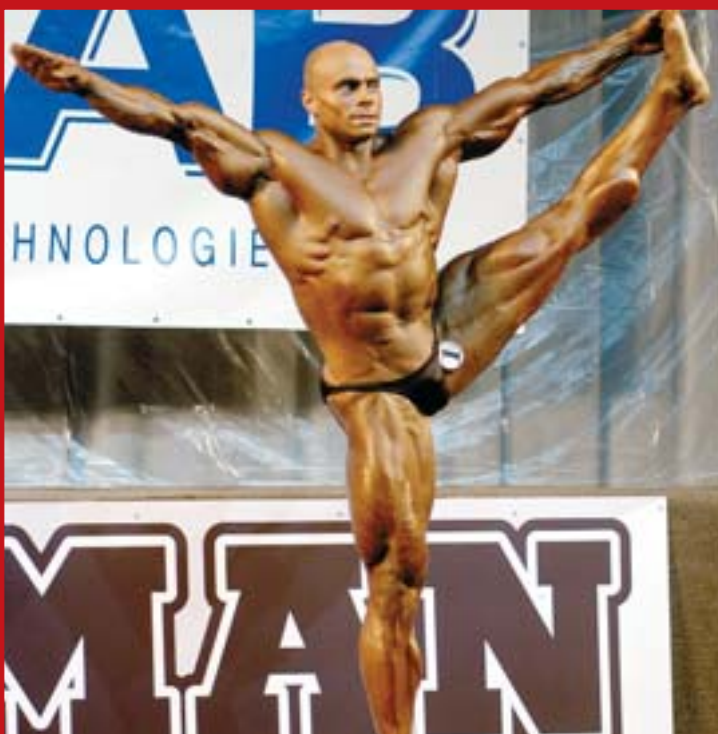


точно отработал произвольную, показав великолепные руки, дельты, спину, но все тыльные позы его — это работа на верх, в то время как низ неизменно «съедает» баллы, заработанные в других позах.

Тагир Фахрутдинов (Россия). Тагир — самый опытный атлет (и, пожалуй, самый титулованный) на нынешнем турнире. Это ясно с первого взгляда. Отличные пропорции, хороший рельеф мышц, сбалансированное развитие верха и низа. Спокойная уверенность, грациозная и точная произвольная программа, практически без недостатков показавшая все мышечные группы. Для своей весовой категории Тагир, бесспорно, чемпион. Но в «абсолютке», разыгранной на «IRONMAN-2006», Фахрутдинов имел мало шансов удержаться в шестерке, где царствовали атлеты более тяжелые.



5 место Лукаш Осладил



Дмитрий Яшанькин



6 место Далибор Хайек

Христомир Христов (Болгария). Его нужно видеть! Описать это невозможно! Но я попробую. Прекрасные пропорции, очень приличная масса мышц при небольшом росте. Лучший пик бицепсов на этом турнире. «Произволька» – лучшая из виденных мной в минувшем соревновательном сезоне. Кошачья грация при переходах и мгновенное включение в позу! Отличное чутье своего тела, абсолютный контроль над мышцами! Умение дать публике «пинка», привлечь к себе внимание. Эти яркие качества вывели Христомира в обладатели специального приза «IRONMAN» за лучшую произвольную программу. Он мог бы продвигаться еще выше в турнирной



Франтишек Бартош



таблице — если бы показал чуть больше рельефности и качества мышц.

Димитр Димитров (Болгария). По сравнению со своим соотечественником Христовым, Димитр — тяжелая артиллерия. Неплохие пропорции, более выраженная рельефность мышц, но, по моему скромному мнению, атлет этот также не обладал достаточным весом для своего роста. Нуждается в совершенствовании и его произвольная программа, которая выглядела слишком стандартно и не оставила после себя никаких воспоминаний. На международном уровне это — препятствие для продвижения на более высокие позиции.

Сергей Козин (Россия). Мне кажется, что, начиная с Сергея, весь последующий список участников представляет собой уже принципиально иной уровень массы и качества. Сережа показал хорошее качество при неплохой массе, но для его роста (опять же!) общей мышечной массы было явно недостаточно. Тем не менее, легкая, отточенная программа с разработанной сюжетной линией, синхронность музыки и движений — признаки хороших перспектив этого атлета. Уверен, что Сергей еще составит серьезную конкуренцию всем, кто сегодня его обошел.

Далибор Хайек (Чехия). Слегка превосходя Сергея Козина в массе, Далибор, тем



7 место Сергей Козин



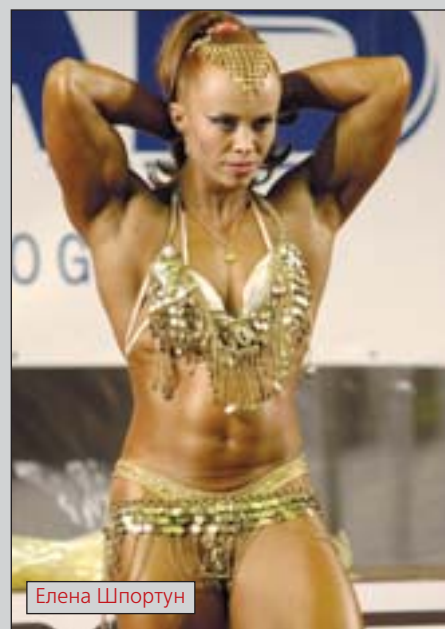


8 место Димитр Димитров

не менее, показал мышцы не настолько высокого качества. «Произволка» Далибора была точной, просчитанной, но все же довольно пресной, без души. Создавалось впечатление, что ему было лень бороться со своими соперниками. Может быть, это постоянное свойство его характера (излишняя флегма), а может – усталость в конце соревновательного сезона. Честно говоря, я лично поставил бы Далибора чуть ниже, чем Сергея Козина.

Лукаш Осладил (Чехия). Здесь картина получилась обратная: уступая Далибору в массе, Лукаш демонстрировал гораздо лучшее качество и отменный контроль над всеми мышечными группами, он весьма понравился публике и судьям тоже. Надо сказать, с самого начала турнира у меня возникло впечатление, что зарубежные гости, несмотря на все свои титулы, с первых минут общения с нашими соотечественниками поняли, что попали отнюдь не на пляжную прогулку. И это особенно проявилось в поведении Лукаша на помосте, в частности, при сравнениях. Он украдкой оглядывался на соперников и был явно обеспокоен. Правда, в «произволке», выйдя на сцену чешский чемпион сделал все, чтобы добавить себе баллов и популярности: делал шпагат стоя, ослепительно улыбался и вел себя намного более раскованно. Проблема та же – не самая внушительная масса для абсолютной категории.

Юрий Леонов (Россия). Юра – очень сильный участник, что было понятно с



Елена Шпортун

первых же его шагов по подиуму. Солидная, проработанная, рельефная масса, отменные пропорции. Он ничего не потерял в ходе осеннего сезона. Может быть, даже приобрел лучшую дефиницию. Вольную программу спортсмен отыграл безупречно, без лишних движений, закончив ее точно с последним аккордом музыки. Коротко и убедительно, с достоинством и без беготни по подиуму. Мне бы хотелось, чтобы Юра поработал над расслаблением лица в ходе позирования — это, безусловно, поднимет его шансы на победы в будущих турнирах.

Роберт Петракович (Польша). Польский атлет почти сразу вошел в тройку моих фаворитов. Он очень серьезно боролся в обязательной программе, показав отличное качество при хорошей массе и выверенных пропорциях. Видимо поэтому он и в произвольной части не стеснялся, задействовав почти весь арсенал сценических поз — лицевых, боковых, со спины, в нижней позиции. Строгость и точность в движениях и статике — достойные качества бодибилдера. (Петракович — нынешний чемпион мира.) Улыбчивый и приветливый, Роберт произвел самое приятное впечатление на судей и зрителей.

Роландас Поцюс (Литва). Что и говорить, Роландас с каждым годом продолжает радовать тем, что улучшает свои пропорции и качество. К традиционно потрясающим объемам рук и грудной клетки литовский чемпион прибавил объемы мышц ног, даже его слегка отстающие икроножные стали заметно лучше. «Бернюкас» («мальчик»), как однажды шуточно назвал его Олегас Журас, и в произвольной программе выступил намного эффективнее. Очень точные движения и красивая фиксация поз согласовывались с рисунком музыкального сопровождения. Высокий профессионализм Роландаса не вызывает сомнений. И все же эти злосчастные икро-

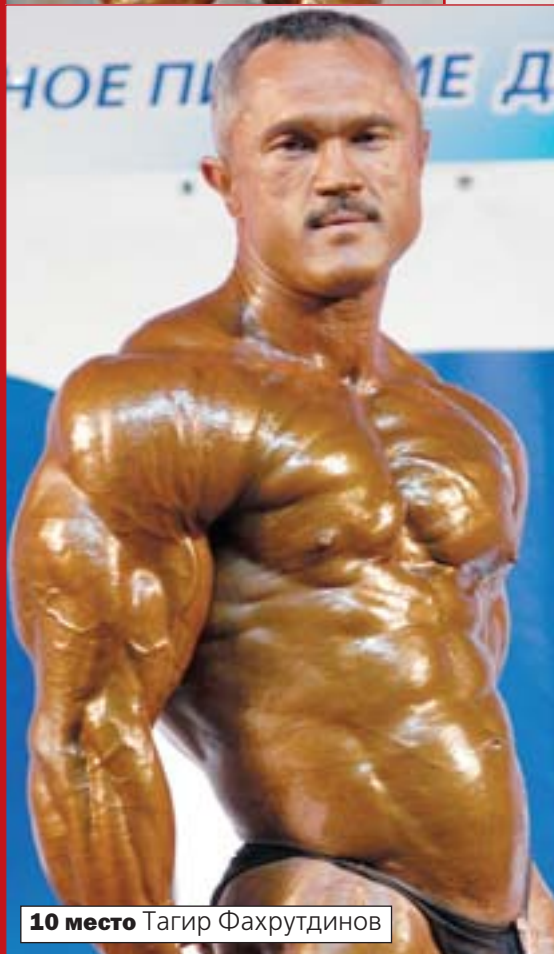


9 место Христомир Христов



Сергей Огородников

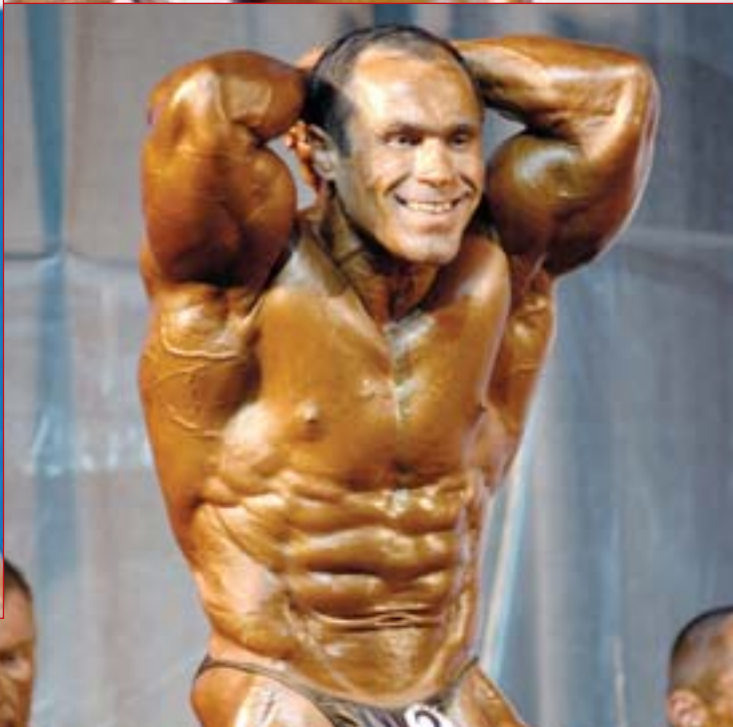




10 место Тагир Фахрутдинов



11 место Михаил Воробьев



ножные... Они и стали причиной того, что Поцюс не стал победителем.

Павел Кириленко (Россия). Этот петербургский атлет нравится мне уже давно — еще с тех времен, когда он выступал за ХМАО. Природа дала Паше немало: длинные мышечные брюшки, мощные икроножные, узкую талию и тазовый пояс, хорошую реакцию на тренировки, чувство ритма и гибкость. Но самое главное — она дала ему хорошие мозги, чтобы всем этим воспользоваться и ничего не испортить. Сохранив массу и качество от прошедшего соревновательного сезона, Павел привез на «IRONMAN» хорошую произвольную программу, показавшую все его достоинства. Уступая Поцюсу и Петраковичу в массе, Павел заслужил свои баллы качеством и пропорциями. Это как раз то, о чем я говорил в самом начале своего повествования — одни только бицепсы никогда не будут достаточным основанием для серьезной победы.

Кстати, очень показательны в этом отношении сравнения. Когда на помосте оказывалась группа спортсменов, в число которых входили Кириленко, Поцюс и Петракович, было видно невооруженным глазом, что именно они возглавят, если можно так выразиться, «финальную гонку». Остальное решили детали. Мелкие детали, складывающиеся в идеальный образ бодибилдера. Атлета, которому присуждают первое место.

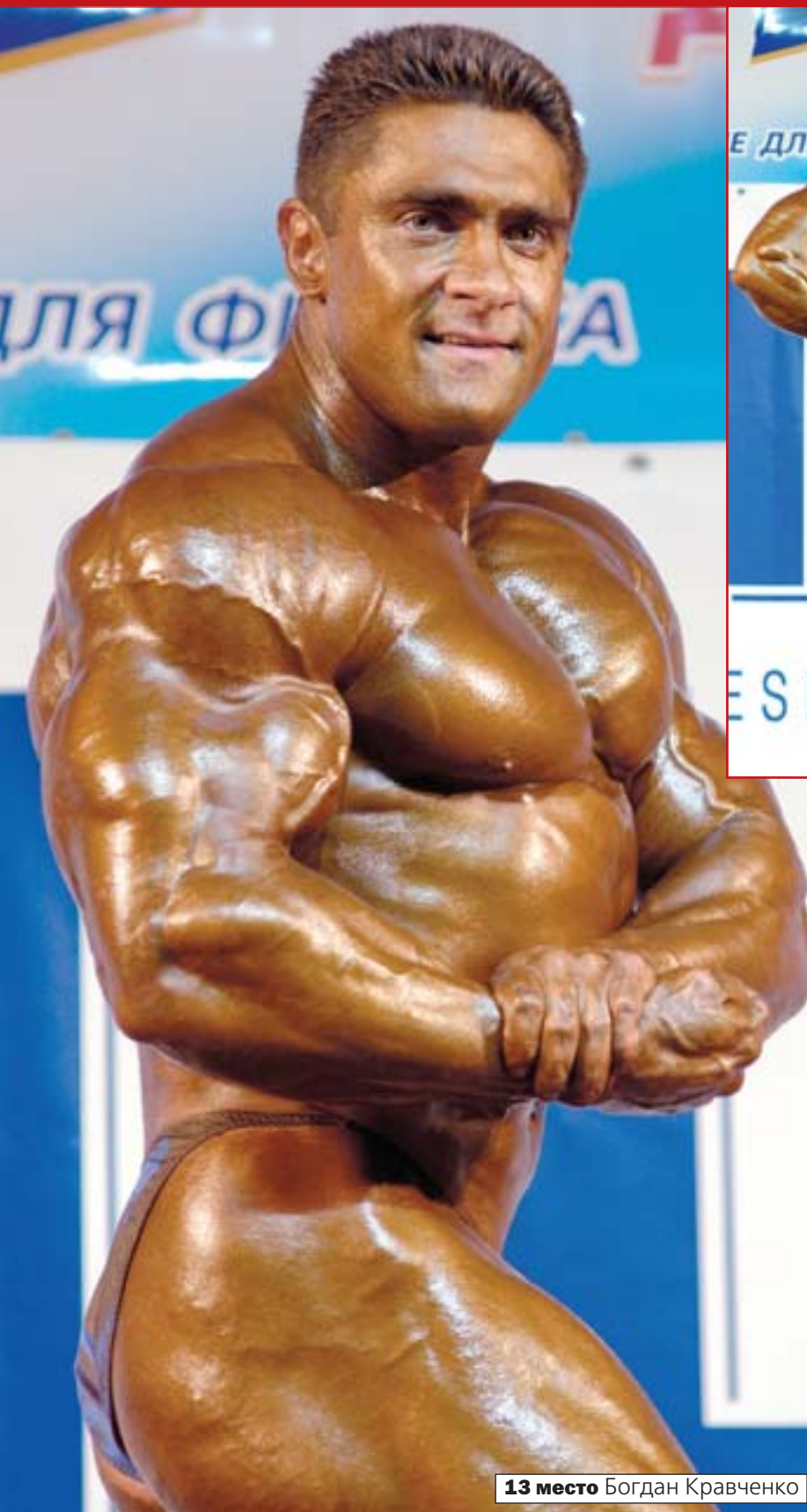
Интересно было наблюдать за процессом награждения. По мере того, как объявлялись места, занятые каждым атлетом, напряжение среди неназванных росло с каждым мгновением. Разочарование на лицах отдельных спортсменов — картина привычная, сколь привычны и возгласы из зала в духе «судью на мыло». Но схватка была честной и бескомпромиссной: между Поцюсом и Кириленко дистанция — всего в два балла! Это говорит о том, что даже среди судей (а все арбитры имели международную судейскую категорию) не было согласия, иначе разница была бы большей. Честно говоря, порой у меня возникало впечатление, что наши зарубежные гос-



Александр Федоров



12 место Роман Дудушкин



13 место Богдан Кравченко



14 место Роман Проценко



ти-судьи уж очень откровенно «тянули» своих соотечественников и «задвигали» россиян, и что вот-вот рухнет репутация турнира «IRONMAN» как самого честного и беспристрастного состязания в России. Но нет – итог соревнований показал, что эта репутация устояла. Последнее отметили в своих заключительных выступлениях и Вячеслав Каменский (заместитель главного судьи турнира), и Павел Филеборн (Вице-президент Европейской федерации бодибилдинга и фитнеса), и Юрий Ваулин (Президент Московской федерации бодибилдинга и фитнеса).

Таков спорт высших достижений – в нем не может быть двух чемпионов, двух самых лучших атлетов, одинаковых результатов. В нем есть победитель и обладатели второго, третьего, четвертого и так далее мест. В этом и состоит сущность спорта – победители вдохновляют проигравших и зрителей на новые тренировки, на достижение новых рубежей и совершенствование, предела которому практически нет. Есть ли предел в бодибилдерском спорте? Каждый сезон я слышу: «Этот атлет – олицетворение высшего, непревзойденного уровня». И все же на следующий сезон, или через год, или через несколько лет, появляется некто, кто побеждает прежде непобедимого. Так что, как говорится, «поживем – увидим».

До следующих встреч на турнире «Гран-При IRONMAN»! **IM**



15 место Ян Салакс

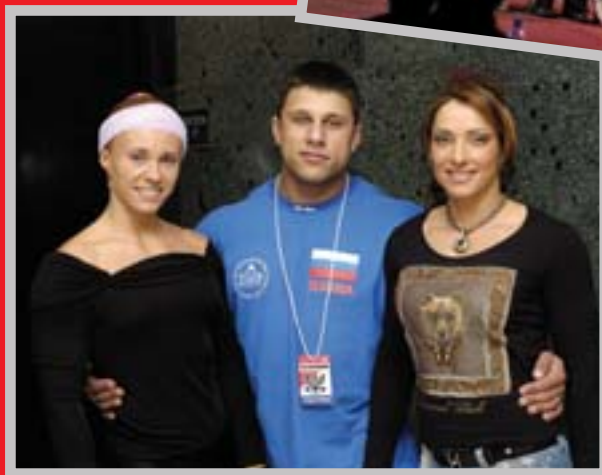


Оксана Гришина



16 место Андрей Павлов





ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



JOINT FORMULA

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

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

Необходимые добавки
для здоровья суставов



ИЛЬЯ ВАРОВ

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



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 4: Когда «меньше»
означает – лучше

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

«Давай, ну же!» – Рэнди просил помощи, его лицо покраснело. Я стоял над ним, пытающимся выжать штангу на наклонной, сохраняя невозмутимое выражение лица. На грифе было 110 кг, и они медленно вдавливали парня в скамью, глубоко врезаясь в его

грудь. Я знал, что сейчас следует немедленно снять с него штангу, но мне хотелось, чтобы он хорошо запомнил этот момент. Рэнди попробовал сказать еще что-то, но издал лишь захлебывающийся звук. Вздохнув, я снял с него штангу и поставил ее на стопоры.





«Какого черта?!» — Обычно Рэнди не злился, но на этот он заорал на меня как сумасшедший. Наверное, он подумал, что я хотел убить его. — «Почему ты не снял с меня штангу сразу?!»

Я знал, что нужно ответить, чтобы он успокоился. Я мягко спросил:

«Рэнди, сколько было повторений?»

Он посмотрел на меня так, будто я говорил на языке племени ирокезов:

«Я не сделал ни одного повторения, потому что ты мне не помог!»

Несколько ребят в спортзале смотрели на нас в надежде увидеть потасовку.

«Я не помогу тебе, потому что ты взял вес, с которым не можешь сделать даже одного повторения».

В голосе Рэнди послышались попытки оправдаться:

«С этим весом я обычно делал 5-6 повторений, иногда больше».

«Я же видел твои тренировки. Ты забыл? У тебя всегда был тренировочный напарник, который не просто подстраховывал тебя — он с самого начал тянул за тебя часть веса!»

Он хотел возразить, но не нашелся.

«Таким весом ты пытаешься произвести на меня впечатление? Думаешь, я не замечаю людей, которые поднимают большие веса вместе с тренировочными напарниками? Я просто смеюсь над такими. Они думают, что они гораздо сильнее, чем есть на самом деле. Полная чушь!»

Я снял с грифа несколько дисков: «Пробуй».

Рэнди лег под штангу и провел ритуал настройки — он у каждого из нас свой. Рэнди что-то бормотал себе под нос с закрытыми глазами. Я никогда не спрашивал, что именно, но готов поклясться, что его родители упали бы в обморок, если бы я все это записал и показал им. Я велел Рэнди говорить себе все, что угодно, чтобы ввести себя в правильное состояние.

Лицо моего воспитанника было упрямым, и я понимал, что сейчас он собирается показать мне что-то особенное. Я поднял для него гриф. Он медленно опустил гриф на грудь и взрывно выжал его на вытянутые руки. Грудные мышцы надулись, а Рэнди выполнил еще семь таких же повторений. Когда я почувствовал, что дальше он не справится, я подставил ладони под гриф и приложил ровно столько усилий, чтобы он мог выжать еще два повторения. Затем мы вместе вернули штангу на стопоры. Рэнди сел и стянул грудные мышцы в позу НР, как я его учил, потом потянулся к 10-килограммовым гантелям у ног, и снова сел на скамью. Разведя руки с гантелями в нижнюю точку, он растянулся на добрых пять секунд и с криком: «Ух!» — шумно опрокинул гантели на резиновые маты.

«Вот это был настоящий сет!» — сказал я, хлопнув его по плечу. — «Теперь твои грудные — как дирижабли».



Модель: Боло и Дэвид Янг (Bolo and David Young)



Модель: Ли и Александр Аттерсон (Lee and Alexander Atterson)

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

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

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов



Рэнди криво усмехнулся, а я кивнул головой на парня, выполнявшего сгибания рук со штангой в силовой раме. На каждой стороне грифа было по 20 кг, а форма выполнения упражнения не выдерживала никакой критики. Мне было больно от одного взгляда на него.

«У него какие-то особо развитые руки?» – спросил я. Вопрос был риторическим. Парень был около 180 см ростом при весе примерно 80 кг и с отчетливым пивным брюшком. Бицепс – 40 см.

«Тонкие», – ответил Рэнди.

«Какой вес я использую в этом же упражнении?»

«Думаю, около 10 кг на каждой стороне. Может быть, 15 кг».

Я не стал спрашивать его о размерах моих рук. Рэнди знал, что я много лет борюсь за размеры бицепсов и тяжелой упорной работой довел их до 48 см в накачанном состоянии. Однако это произошло только после того, как я научился подавлять свое эго и уменьшил рабочие веса.

«Ты ведь понимаешь, что бицепсы этого парня никогда не будут больше, чем сейчас?» – спросил я. Рэнди кивнул.

«Он уверен, что тяжелые подъемы на бицепс при помощи всего тела приведут его к рукам, как у Ли Приста, но он никогда их не получит».

Рэнди хихикнул, но я остановил его строгим взглядом, чтобы показать, что тема эта очень серьезна.

«С тобой будет то же самое, парень».

«Никогда!»

«Если ты будешь постоянно работать с весами, которые не можешь поднимать в строгой форме, у тебя никогда не появится фигуры твоей мечты. И помогать тебе я не намерен. У меня достаточно собственной работы и твои веса мне не нужны. Выбрось из головы дурацкую идею о том, что большие веса – это большие мышцы. Гораздо важнее хорошая форма и ощущение работы мышц. Иногда «меньше» значит – лучше».

Рэнди не сказал ни слова, он просто опять сел на скамью и выполнил еще восемь повторений с 85 кг.

«Для тебя это может быть нелегко, потому что большинство ребят твоего возраста стараются поднять как можно больше. Это не бодибил-

Рэнди знал, что я много лет борюсь за размеры рук и тяжелой упорной работой довел их до 48 см в накачанном состоянии. Однако это произошло только после того, как я научился подавлять свое эго и уменьшил рабочие веса



Модель: Рон Харрис (Ron Harris)

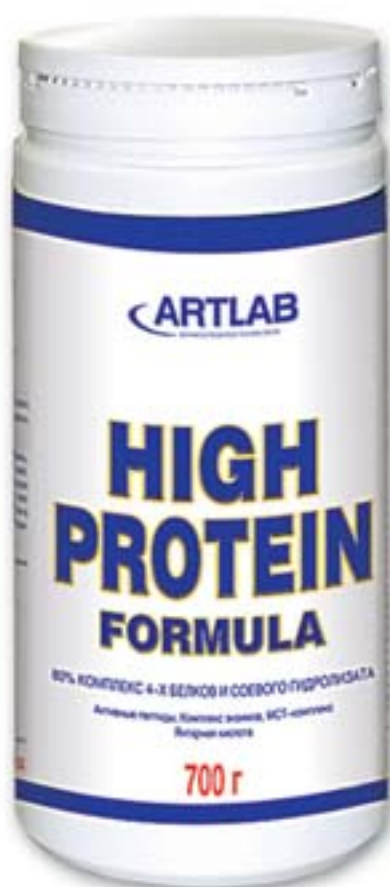


Модель: Маркус Рейнхардт и Хуберт Моранделл (Markus Reinhardt and Hubert Morandell)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

HIGH PROTEIN FORMULA



Сочетание четырех видов белка позволяет поддерживать высокий уровень активного азота в крови на протяжении длительного времени, что в свою очередь стимулирует активный рост мышечной ткани и предотвращает катаболизм.

ARTLAB HIGH PROTEIN FORMULA (HPF)

– уникальный инновационный продукт, созданный с использованием новейших научных разработок.

В состав High Protein Formula входит специальная белковая матрица *FourProteines™*, обеспечивающая эффективную транспортировку азота, запатентованная формула *AminoSoy™* и формула *LGI™*.

В белковую компоненту High Protein Formula входит **четыре вида белка**. Такой состав позволяет максимально сбалансировать белковую формулу по аминокислотам.

Внедрение в состав уникальной запатентованной формулы *AminoSoy™* позволяет максимально насытить HPF активными пептидами и аминокислотами в свободной форме.

В свою очередь высокобелковая протеиновая матрица *FourProteines™* обеспечивает легкое и наиболее полное усвоение белков, а также обеспечивает эффективную и равномерную транспортировку активного азота в кровоток.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru





динг. Это просто эго. Ты видишь друзей, поднимающих большие веса, и появляется искушение поднять столько же, но послушай меня» – Мой тон стал более серьезным. Большинство его сверстников просто хвастуны, поэтому то, что я собирался сказать, должно было подействовать. – «У твоих приятелей никогда не будет выдающейся фигуры, и у этого парня, поднимающего штангу на бицепс, тоже. Никто из них никогда не появится на обложке журнала и не выиграет ни одного турнира. Я даже сомневаюсь, что кто-нибудь из них когда-либо будет выглядеть так, как будто серьезно тренируется с отягощениями».

«Да ну», – отреагировал Рэнди на мрачные картины, мной нарисованные.

Что ты предпочел бы: обладать такой фигурой, чтобы люди с первого взгляда понимали, что ты поднимаешь тонну, или останавливать каждого и объяснять, что на самом деле можешь поднять столько-то килограмм, хотя со стороны этого не видно? Вроде бы выбор однозначен, но многие тренирующиеся не понимают, что он вообще есть, и сделали они его неправильно



«Что ты предпочел бы: обладать такой фигурой, чтобы люди с первого взгляда понимали, что ты поднимаешь тонну, или останавливать каждого и объяснять, что на самом деле можешь поднять столько-то килограмм, хотя со стороны этого не видно? Вроде бы выбор однозначен, но многие тренирующиеся не понимают, что он вообще есть, и сделали они его неправильно».

Мы еще немного поработали над грудью и трицепсами, сосредоточившись на сокращении мышц в полную мощность. К концу тренировки группа тренирующихся в зале парней, одному из которых было около двадцати, а остальным за сорок, начала разминаться в жимах лежа. Они приходят сюда два раза в неделю, работая с максимальными весами около 200 кг. Понятно, что на самом деле ни один из них этот вес не поднимал, но с помощью других успешно создавал себе такую иллюзию. Только самый молодой из них обладал приличной фигурой, потому что каждый раз оставался после их ухода и работал с более легкими весами. У остальных были животики и тонкие ручки и ножки. Рэнди показал на ребят.

«Вот в это я превращусь, если буду пытаться работать слишком тяжело?»

«Может быть, хотя я думаю, что для этого ты слишком умен».

Когда мы проходили мимо, один из парней только что отбил грудью 185 кг. Он просто бросил их себе на грудь, застыл, а потом с помощью двух тренировочных напарников все же выжал. Лицо у него стало багровым от недостатка кислорода, а товарищи наперебой поздравляли его с успешной попыткой. Моя грудь была накачана и раздулась так, что на нее можно было поставить стакан. Проходя мимо я с улыбкой произнес: «Ух, ты! Я столько не выжму». Он неуверенно посмотрел на меня, не понимая, шутка это или нет. Мы с Рэнди едва успели заскочить в раздевалку, чтобы не расхохотаться.

«Самое печальное, что уверенность в том, что он жмет такой вес сам, заставляет его чувствовать себя королем зала. И если ты будешь заниматься такой же ерундой, то я тебе просто врежу».

«Если увидишь, то я разрешаю тебе отправить меня в нокаут».

Что ж, я это запомню, дружок! **IM**



БУДЬ УВЕРЕН В КАЧЕСТВЕ!

**Новая защитная голограмма
подтверждает
подлинность и качество спортивного питания
торговой марки XXI POWER!**



Новая голограмма XXI POWER имеет пять степеней защиты с использованием дифракционного микротекста, специальной градиентной заливки и кинематического узора с эффектом линейного движения!

**Покупайте спортивные продукты XXI POWER
только с голограммой XXI POWER!***

Если Вы приобрели товар XXI POWER без голограммы – сообщайте в правоохранительные органы по месту жительства.

*защитная голограмма XXI POWER наносится на все продукты торговой марки XXI POWER, кроме напитков и батончиков.



Идеальная

СПИНА

10 заповедей обретения мощного тыла

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Иногда бывает смешно смотреть, как много времени и сил бодибилдеры и другие атлеты тратят на тренинг груди, не придавая при этом значения спине. В клубах я часто вижу, как мускулистые ребята гордо прогуливаются в обтягивающих футболках и выпячивают грудь как индюки. Обычно у них довольно заметные грудь, плечи и руки, но если взглянуть на них сзади, то в девяти случаях из десяти складывается впечатление, что они полностью забыли о тренировках спины.

И это печально, потому что настоящий бодибилдер всегда стремится к пропорциональному развитию всех мышечных групп. Без мощной спины вы — не что иное как тупица, тренирующий собственное тело лишь наполовину и заботящийся только о тех мышцах, которые можно видеть в зеркале. Такие «атлеты» будут моментально сметены со сцены на любом культуристическом турнире, потому что спина обрела огромное значение с тех пор, как Дориан Йетс вместе с Ронни Коулмэном в результате своих тренировок определили новые параметры ее развития.

Это факт, что даже среди атлетов, серьезно работающих над спиной, успеха достигают лишь немногие. Однако я все же убежден, что каждый способен построить впечатляющую спину, если будет следовать десяти правилам, изложенным ниже.



1 Хотя бы половину упражнений выполняйте со свободными весами

Где бы вы ни тренировались, вы всегда можете найти огромное количество самых разных тренажеров для проработки спины. В одном фитнес-центре я насчитал больше двадцати всевозможных машин таких марок как «Cybex», «Hammer Strength», «Icarian», «Body Masters», «Nautilus» и «Life Fitness». Там вы могли бы тренировать спину целый год и менять тренажеры каждую неделю, ни разу не садясь в один и тот же. Сожалею, но к концу года ваша спина не стала бы шире, чем в начале.

Работа на тренажерах служит прекрасным дополнением к основному тренингу со свободными весами, но если вы не сделаете хотя бы пары тяжелых упражнений в день тренировки спины, то не стимулируете заметного роста мышц. Работа со свободными весами нелегка. Как говорил Артур Джонс, нужно стараться не в том, чтобы облегчить себе выполнение упражнений, но наоборот – сделать их еще более тяжелыми. Тянуть 150-килограммовую штангу в наклоне гораздо легче, чем сидеть на сверкающей хромом машине для тяг к поясу – со стопором, установленным на тех же 150 кг. Если вы хотите, чтобы спина бугрилась мышцами, то хотя бы половину упражнений для нее необходимо выполнять со свободными весами.

2 Не заменяйте подтягивания тягами на блоке

Это правило вытекает из первого, но оно настолько важно, что заслуживает отдельного пункта. Подтягивания – это абсолютно необходимое упражнение для спины. Их исключительно трудно выполнять правильно, и я думаю, что лишь 10% всех бодибилдеров извлекает из них максимальную пользу. Правильные подтягивания подразумевают подъем до уровня, когда между грудью и перекладиной остается около пяти сантиметров. В этот момент вы должны остановиться, свести лопатки вместе и сильно стянуть мышцы верха спины. Затем необходимо медленно опуститься почти до полного выпрямления рук, постоянно сохраняя напряжение широчайших мышц спины, и начать новый подъем.

Очень легко воспроизвести эту технику в тягах на высоком блоке, но здесь-то и заключается разница. Я видел тысячи ребят, демонстрирующих великолепную форму в тягах вниз с весом, близким к весу их собственного тела или даже больше, но они редко обладали спиной, на которую захотелось бы взглянуть второй раз. Покажите мне человека, способного выполнить строгий сет из десяти повторений в подтягиваниях широким хватом с 20 кг дополнительного отягощения на пояс, и я готов поспорить, что у него будет превосходная спина.

Многие тренирующиеся избегают подтягиваний, потому что не могут выполнить большого количества повторений. Но именно поэтому они и должны подтягиваться на каждой тренировке спины. Каждый способен улучшить показатели в этом упражнении при условии регулярной работы и отказа от блока. Уверяю, если вы добились заметных результатов в подтягиваниях, ваша спина недвусмысленно об этом скажет.

3 Стягивайте мышцы спины и чувствуйте их работу

Вы можете тренироваться, не ощущая работы определенных мышечных групп, но тем не менее заставляя их расти (хороший пример – руки и ноги). Не то со спиной – если вы никогда не чувствовали работу мышц в различных тяговых движениях для спины, весьма вероятно, что все это время основную работу производили бицепсы и задние дельтоиды.

Я знал одного парня, плечи и руки которого были почти невозможны для его фигуры, но спина выглядела плоской, как равнина. Каждый раз наблюдая, как он тренирует спину, я видел, что его бицепсы раздувались словно дирижабли. Как и многие другие, он не развил эффективной связи между мозгом и мышцами спины. За долгое время работы со своими клиентами я понял, что бывает неплохо в



Модель: Скотт Па Кур (Skip La Cour)



НОВЫЙ СЕЗОН
2008

IRONMAN

ДЕТСКАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
IRONMAN

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

XXI
power



розничные продажи:

м. УЛИЦА 1905 ГОДА
ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495) 605-6979

м. САВЕЛОВСКАЯ
ул. Бутырская дом 6 строение 3"В"
тел.: (495) 971-63-45

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

**новый магазин
м. Академическая**

ул. Дм. Ульянова, дом 28
тел.: (495) 124-9054

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

www.sportservice.ru

дисциплинирующих целях заставлять их мысленно проговаривать слова «стягиваем» и «растягиваем» во время позитивной и негативной фазы каждого повторения. Вам могут понадобиться более легкие веса, чтобы по-настоящему прочувствовать работу мышц спины, по крайней мере, до того, как вы освоитесь с техникой. Но в это нет ничего страшного. Если вы никогда не ощущали их работу и не получали в них накачку, скорее всего, вам нечем похвастаться в отношении развития вашего тела.

4

Избегайте читинга

Я видел атлетов, небрежно относящихся к упражнениям во всех мышечных группах, но самые ужасные наблюдения касались работы на спине. Если точнее, подавляющее большинство тренирующихся в тяговых движениях пользуется инерцией. Возьмем тяги гантели одной рукой в наклоне. Немногие могут использовать в них 50 кг в строгой форме, контролируя вес по всей амплитуде движения и добиваясь хорошего сокращения мышц в верхней точке. Однако каждый второй может взять гантель в 60-70 кг и выполнить судорожные движения, по форме напоминающие жалкие попытки завести заглохший двигатель газомокосилки.

Я очень уважаю Ронни Коулмэна, но в своем фильме «Невероятный» он показал всем плохой пример, выполняя тяги в наклоне штанги весом в 225 кг! Его форма при этом ужасна,



Ронни Коулман (Ronnie Coleman)

ужасна и еще раз ужасна! Ронни подбрасывает гриф вверх и отбивает его грудью, а затем снова отбивает, но уже в нижней точке амплитуды. При такой технике мышцы спины получают очень мало работы, в то время как суставы и связки испытывают чудовищные перегрузки. В лучшем случае подбрасывание весов притормозит ваш прогресс, в худшем вы получите травму низа спины или бицепса и потратите бог знает сколько времени на реабилитацию. Забудьте о гордости и работайте с весами, которые можете поднимать правильно. Другой путь — это продолжить игры с непосильными отягощениями и не получить ничего, чем можно было бы гордиться.

5

Работайте под разными углами

Спина — наша самая сложная мышечная группа. Бицепс, например, много проще. Все, что нужно делать для бицепса, — это выполнять всяческие сгибания рук. Для спины же понадобятся, как минимум, одно вертикальное тяговое движение (например, подтягивания), одно горизонтальное (тяги к поясу сидя), а также пулловеры, шраги и гиперэкстензии, чтобы нагрузить все части этого огромного и сложного комплекса мышц. Продвинутым тренирующимся необходимо еще и ме-



Модель: Алвин Уорд Эл (Alvin Ward-El)



Модель: Джеффри Калмон (Jeffery Calmon)



Модель: Стив Нори (Steve Nouri)



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



нять хват. То есть, нужно не просто тянуть отягощение, но и стараться обеспечить стимуляцию мышц под всеми возможными углами.

6

Растягивайтесь между сетами

Одна из составляющих процесса создания широкой спины – это разведение лопаток в стороны. В этом хорошо помогает растяжка широчайших мышц между подходами. Одной рукой возьмитесь за вертикальную опору, наклонитесь вперед, опустив голову ниже руки, и оттяните таз назад до тех пор, пока не почувствуете полную растяжку широчайшей мышцы этой стороны тела. Задержитесь в растянутой позиции на пять секунд и выполните то же самое для другой стороны. Некоторые эксперты фитнеса, в том числе Джон Парилло, считают, что агрессивная растяжка (когда мышца накачана кровью) еще и вытягивает мышечную фасцию, что способствует росту мышцы. Фасция – это тугое соединительное полотно, обертывающее скелетные мышцы. По моим сведениям не проводилось ни одного исследования этой идеи, но многие бодибилдеры уверены в большой пользе растяжки.

7

Берегите низ спины

Травмы – это всегда печально, но в случае проблем с поясницей мно-

гие упражнения для спины становятся попросту невозможными. Можете забыть о мертвых тягах, о любых тяговых движениях со свободными весами и тяжелых шрагах, не говоря о приседаниях или жимах над головой. Одно из правил, позволяющих избежать травмы низа спины – никогда не округлять спину, особенно во время тяг в наклоне, мертвых тяг и мертвых тяг с прямыми ногами. Всегда сохраняйте небольшой прогиб в спине во всех упражнениях. В этой позиции низ спины наиболее стабилен и менее подвержен травмам.

Второе правило – стремиться к увеличению силы низа спины. Тяжело работайте в гиперэкстензиях и наклонах вперед со штангой на плечах, постоянно стараясь увеличивать веса. Когда вы дойдете до момента, где сможете выполнить десять хороших повторений в гиперэкстензиях с дополнительным отягощением в 45 кг, низ спины у вас будет в полном порядке.

8

Регулярно меняйте тренировки

Не мешают и регулярные визиты к мануальному терапевту.

Не работайте по одной и той же программе более трех или четырех недель. Меняйте упражнения, ширину и тип хвата, повторения и темп, а также порядок упражнений. Раз в несколько месяцев меняйте сплит так, чтобы тренировка спины пришлась

на новый день недели или объединилась с работой для другой части тела (но никогда не тренируйте спину после бицепсов, иначе они не смогут помочь правильно нагрузить спину). Запомните одну аксиому: если вы продолжаете делать то, что делали всегда, то будете иметь то, чем уже обладаете – и не более того.

9

Выполняйте мертвые тяги

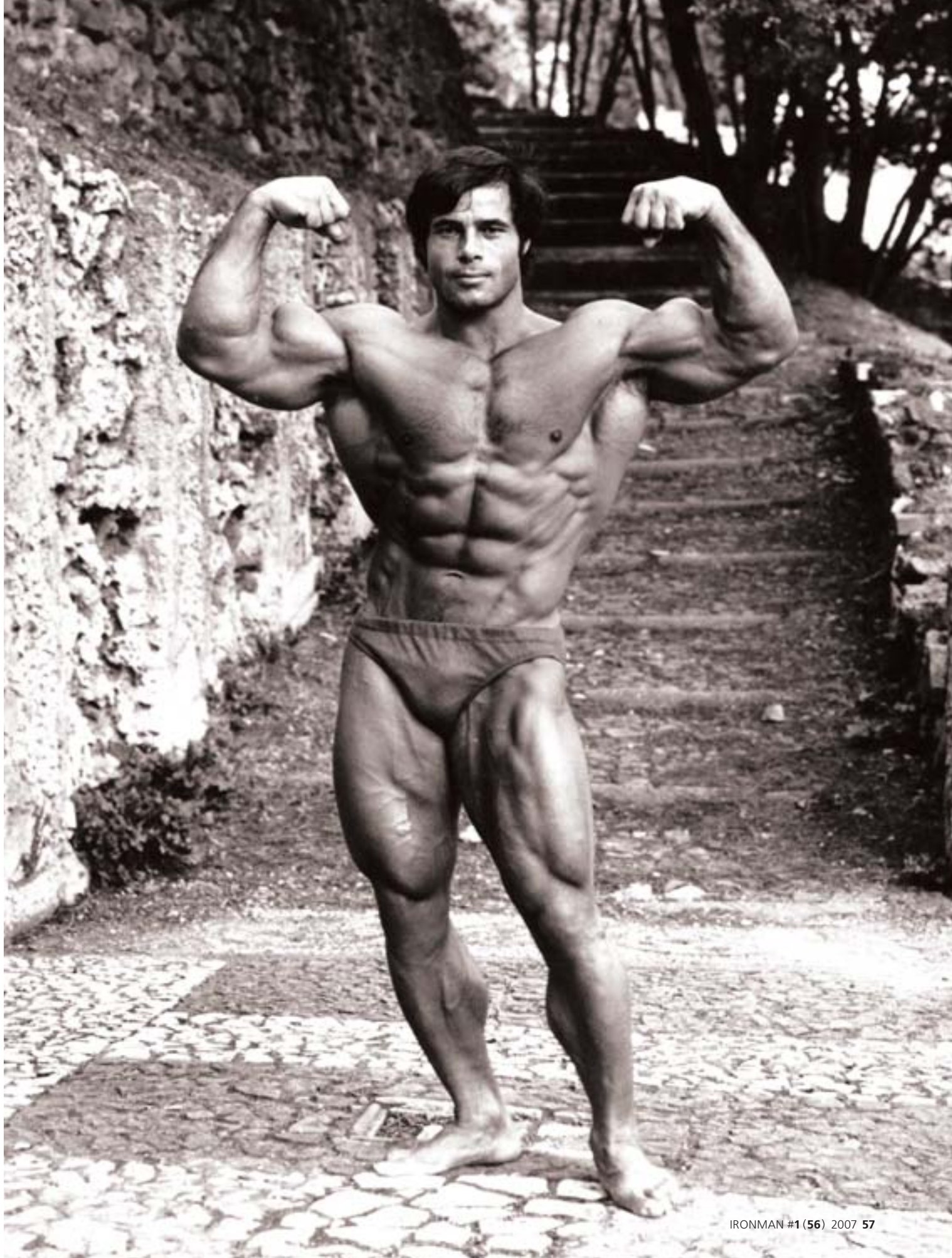
Почти каждый владелец хорошо развитой спины относит свои достижения на счет мертвых тяг. Ронни Коулмэн (Ronnie Coleman) и Джонни Джексон (Johnnie Jackson) – два отличных новейших примера, но и бодибилдеры прошлого десятилетия, такие как Дориан Йетс (Dorian Yates) и Майк Франсуа (Mike Francois), регулярно включали в свои программы тяжелые мертвые тяги. Заглянем дальше – звезды 70-80-х годов Франко Колумбу (Franco Columbu) и Самир Бану (Samir Bannout) были большими поклонниками этого упражнения и обладали самыми лучшими спинами своего времени.

Я не считаю, что для извлечения максимальной пользы из мертвых тяг обязательно нужно тянуть с пола. Частичные тяги в силовой раме с уровня колен также способны форсировать значительный рост. Мне нравятся частичные мертвые тяги, потому что они больше похожи на упражнение для спины в отличие от обычных становых тяг, которые вместе с верхом спины сильно нагружают и низ. Какой бы вариант вы ни выбрали, он должен стать основой вашей программы тренировок спины. Многие люди добились успеха благодаря этому упражнению – не стоит и вам его игнорировать.

10

Забойтесь о силе и развитии спины

Самый важный фактор в развитии спины – это очень сильное желание этого развития. Слишком много в залах ребят, озабоченных прибавкой сантиметров на руки или накачкой груди, и не особо беспокоящихся о спине. Если вы не видите собственную спину в зеркале – это еще не значит, что ее не замечают другие. **IM**



СИЛОВАЯ РАМА

Полная изометрическая программа

Часть 6

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Я уже говорил, что наилучший способ включения изотонического-изометрического тренинга в силовую программу – ввести несколько позиций в неделю в обычный тренировочный протокол. Благодаря этому вы научитесь выполнять изометрическую работу. Эта система проста для понимания, но требует определенной техники. Чем больше у вас будет изометрической работы, тем лучше вы начнете с ней справляться, и тем продуктивнее она окажется.

Примерно через месяц выполнения двух-трех изометрических упражнений в неделю, вы неплохо отточите форму. В какой-то момент можно будет сказать, что вы вкладываете в них максимальные усилия. Конечно, никто не может вырабатывать

стопроцентных мышечных усилий – такое случается только в экстремальных условиях. (Помните, женщину, поднявшую автомобиль, под который попал ее ребенок?) Однако вы можете работать в диапазоне 75-80%, чего вполне достаточно для того, чтобы увеличить силу.

Когда атлеты знакомятся с этой системой силового тренинга и начинают понимать, что используемые ими позиции оказывают положительное воздействие на отдельные упражнения, им немедленно хочется увеличить число прорабатываемых позиций в неделю. Они желают в следующие два месяца отдать приоритет изометрии, используя упражнения со свободными весами в качестве вспомогательных.



Именно так поступали многие лифтеры в «York Barbell Club» в 60-х годах. Почти каждый из них, в том числе и я, выполняли те или иные изометрические упражнения. В период межсезонья – с конца июня по сентябрь – мы тренировались в изометрии даже больше, чем со свободными весами. Такая практика приносила успехи во многих областях. Уменьшение работы в приседаниях, жимах и подъемах на грудь обеспечивало нашим измученным суставам долгожданный отдых. Отсутствие необходимости стремиться к повышению весов в больших упражнениях в преддверии соревнований снимало психологическую нагрузку. Поскольку изометрия позволяла строить силу, мы могли оттачивать свою технику с уменьшенными весами. А еще это давало прекрасную возможность поработать над отстающими регионами и повысить выносливость.

Относительно короткие изометрические сессии и легкие тренировки с отягощениями оставляли нам время и силы на аэробные занятия. Все мы работали, никто не имел возможности заниматься только тренировками. Билл Беднарски, Билл Марч и Роман Миелек работали на складе, Томми Саггс и я – в журнале «Strength & Health», Гарси был школьным учителем. Мы с Томми старались хотя бы



Модель: Барри Каоу (Barry Kabor)



Модель: Грег Виллер (Greg Viller)



Модель: Майк Уорд Эн (Mike Ward-En)



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

раз в неделю поиграть в баскетбол или волейбол, но, как вы понимаете, час в неделю особой роли не играл.

Летом, впрочем, у нас было гораздо больше времени, и мы налегали на аэробику, понимая, что выносливость нам не повредит. Некоторые встречи продолжались до раннего утра. Однажды в «Philly Open» Барски работал в рывке и толчке до двух часов ночи. Мы также понимали, что крепкая аэробная база позволит нам тренироваться тяжелее и быстрее.

Таким образом, переключение на изометрию в межсезонье имело массу преимуществ. Когда мы возобновляли свой обычный тяжелоатлетический режим и возвращали изометрии ее вспомогательную роль, то получали лучшую физическую форму, зажившие травмы, новую силу и желание готовиться к новым соревнованиям.

Я получил несколько писем от читателей, в частности от футболиста, тяжелоатлета, двух пауэрлифтеров и трех пожилых мужчин, желающих использовать изометрию для улучшения своей физической формы, с просьбой опубликовать примеры конкретных тренировочных программ. Поскольку доктор Зиглер разработал свою систему именно для тяжелоатлетов, то первая программа – для них. Имейте в виду, что в те времена жимы с груди были тяжелоатлетической дисципли-



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Поскольку изометрия позволяла нам строить силу, мы могли оттачивать свою технику с уменьшенными весами

ной, поэтому программа уделяет большое внимание толчке. Впрочем, я включил в нее и жимовые позиции – они позволяют увеличивать силу рук, плеч и спины, что поможет в толчке. Дополнительную силу плечам дадут подъемы штанги на грудь и рывок. Сплит – пять раз в неделю.

Изометрическая-изометрическая программа для тяжелоатлетов

В понедельник, среду и пятницу – изометрия. Вторник и четверг – день для упражнений со свободными весами.

Цель тренировок с отягощениями – отточить форму в трех фазах тяжелоатлетических движений, а именно – в подъеме штанги на грудь, рывке и толчке. Это означает, что сумма поднимаемого веса не имеет значения, – вам нужно выполнить

Понедельник

3 жимовых позиции:

старт, уровень глаз, выключение

3 тяговых позиции

рывковым хватом: старт, ниже колен и высшая точка, стоя на носках

3 позиции

фронтальных приседаний:

максимально глубоко внизу и средняя точка амплитуды.

Подъемы на носки.

Вторник

Подъем на грудь и толчок:

3 подъема на грудь и 2 толчка в сете, 6-8 сетов (используйте легкие/умеренные веса и сосредоточьтесь на форме).

Приседания со штангой на плечах:

5 сетов из 5 повторений (тяжело, но не до максимума)

Наклоны вперед со штангой на плечах:

4 сета из 10 повторений до отказа.



Среда

3 тяговых позиции рывковым хватом: старт, чуть ниже коленей и верхняя точка стоя на носках

2 жимовых позиции: старт и точка, где вы поднимаетесь на носки и удерживаете штангу над головой

Выключения в толчке

2 позиции приседаний: глубоко внизу и в средней точке

Подъемы на носки

Четверг

Рывок:

6-8 сетов из 3 повторений с легкими/умеренными весами

Жимы на наклонной:

3 сета из 5 повторений, затем 3 сета из 3 повторений (работайте тяжело)

Фронтальные приседания:

6 сетов из 3 повторений (работайте тяжело, но не до максимума)

Пятница

3 тяговых позиции:

чуть ниже старта хватом для подъемов штанги на грудь, чуть ниже колен рывковым хватом и уровень талии, стоя на полу всей стопой и пользуясь хватом для подъемов штанги на грудь

Две жимовых позиции:

старт и уровень глаз

Выключения в толчке

Две позиции

фронтальных приседаний:

глубоко внизу и примерно за 15 см до выключения (попытайтесь найти позицию, из которой вы начинаете толчок)

Подъемы на носки

все повторения в максимально строгой форме.

Если вы чувствуете потребность поработать с большими весами в паре быстрых тяжелоатлетических движений, добавьте сессию в субботу или воскресенье.

Между тем, в этой программе есть два упражнения, о которых стоит упомянуть отдельно, — это наклоны вперед со штангой на плечах и жимы на наклонной. Жимы на наклонной призваны увеличить силу в упражнениях над головой, а наклоны — дать прямую нагрузку на поясницу. Мне кажется, что изометрия не нагружает низ спины в такой же степени, как другие регионы, поэтому я всегда включаю в свою программу наклоны вперед и целенаправленно работаю в них. Но можно выполнять их и в изометрическом стиле, хотя я никогда не чувствовал работы мышц в этой позиции.

Барски любил начинать свою тренировочную неделю с изометрии в воскресенье и повторял ее во втор-

ник и четверг. В понедельник и среду он брал более легкие веса и выполнял рывки или подъемы штанги на грудь, а также жимы и приседания. В пятницу он отдыхал, выполняя другие упражнения, а в субботу тяжело работал в жимах, рывке и толчке, заканчивая приседаниями.

Еще одна стратегия, которую я часто рекомендую тяжелоатлетам, — придерживаться облегченных весов, как описано в программе, а потом из каждой третьей недели исключать пятничную изосессию и полностью выкладываться в субботу. Это помогает определить прогресс в различных упражнениях.

Изометрическая-изометрическая программа для пауэрлифтеров

Здесь я предлагаю такую же формулу — три изометрических тренировки в неделю и две со свободными весами.

Вы спросите, почему я включил в программу для пауэрлифтеров подъемы на носки, если данный вид спорта, в отличие от тяжелой атлетики, не подразумевает таких подъемов при выполнении соревновательных

Понедельник

3 тяговых позиции:

чуть ниже старта мертвых тяг, чуть ниже колен и в средней точке

3 позиции жима лежа:

стартовая, средняя точка и выключение

3 позиции приседаний:

глубокий присед и средняя точка.

Подъемы на носки.

Вторник

Жимы на наклонной:

3 сета из 5 повторений, затем 3 сета из 3 повторений (работайте до предела)

Приседания:

5 сетов из 5 повторений (работайте тяжело, но не до максимума)

Наклоны вперед со штангой на плечах:

4 сета из 10 повторений

(работайте до предела)

Отжимания на брусьях

с дополнительным отягощением:

4 сета из 8 повторений

Среда

3 тяговых позиции:

старт, чуть выше колен, и на уровне талии с поднятыми плечами (шраги)

2 позиции в приседаниях:

глубокий присед и средняя точка

Если возможно, то **жимы на наклонной:** старт, середина, выключение.

Если невозможно, то **жимы с груди стоя:** старт, середина, выключение.

Или **жимы лежа:**

старт, середина, выключение.



Четверг

Жимы лежа: 4 сета из 8 повторений
Тяги штанги к подбородку хватом для подъемов штанги на грудь:

5 сетов из 5 повторений

Приседания:

5 сетов из 5 повторений (так же, как во вторник, работайте тяжело, но последние сетов из 5 повторений выполняйте с весом, позволяющим сделать 8 повторений)

Отжимания на брусьях

с дополнительным отягощением:
 5 сетов из 10 повторений

Пятница**3 тяговых позиции:**

низкий старт (как в понедельник), уровень чуть ниже колен и средняя точка

2 позиции в приседаниях:

глубокий присед и средняя точка

3 позиции в жимах лежа:

старт, середина и выключение

Подъемы на носки.

движений? Дело в том, что для отрыва штанги от пола в мертвых тягах и при выходе из приседа нужны сильные икры.

Имейте в виду, что я представил лишь пример программ, — вы можете изменять и подстраивать их под себя. Например, у меня рекомендованы только две позиции в приседаниях, но если вы почувствуете, что финиш не так силен, как хотелось бы, можно добавить позицию на верхнем уровне.

Выстраивая свою программу, всегда отдавайте предпочтение слабым движениям как в дни изометрии, так и в сессиях со свободными весами. Если жим лежа составляет для вас проблему, выполняйте его на сессии первым. Если же явных отставаний нигде нет, регулярно меняйте порядок выполнения упражнений. Одну тренировку начните с приседаний, другую с тяг, третью с жимов, и так далее.

Я упомянул об изометрии на наклонной скамье и жимах над головой в силовой раме. Изометрия на наклонной скамье весьма полезна, поскольку получаемая сила немедленно преобразуется в увеличение результата в жиме лежа. По этой же причине мои лифтеры тяжело работают на первой сессии со свободными весами, однако, я знаю, что многие не могут выполнять жимы на наклонной скамье в силовой раме. У одних нет рамы, у других — наклонной скамьи. Второе упражнение — жимы над головой. Вы мо-



Модель: Дэн Декер (Dan Decker)

жете спросить: каким образом жимы над головой соотносятся с жимами лежа? Изометрия усиливает дельтоиды и трицепсы, играющие важную роль в жимах лежа, к тому же, она развивает мышцы верха спины, а хороший верх спины помогает вам лучше тянуть и приседать.

Ваша главная цель в дни работы со свободными весами — улучшение формы. Повторения в жимах лежа я рекомендую сохранять высокими, чтобы уменьшить вес и уделить больше внимания нюансам техники выполнения движения. Каждое повторение нужно выполнять в строгой форме. То же самое касается приседаний. Заметьте, я советую работать в них тяжело, но не максимально. Тут необходимы некоторые пояснения. Допустим, вы можете сделать 200x5. Если три раза в неделю у вас есть изометрия, поднимайтесь лишь до 190x5. Меньший вес позволит лучше сконцентрироваться на технике.

Вы могли заметить, что я не включил в программу мертвые тяги. Они вам не нужны. Изометрия трижды в неделю вполне обеспечивает силовой компонент. Кроме того, вы будете выполнять тяги штанги к подбородку и атаковать низ спины наклонами вперед со штангой на плечах. В тягах к подбородку важно воссоздать точно такую же линию тяги, как в тягах мертвых. По сути, тяги штанги к подбородку — это не что иное, как мертвые тяги, завершаемые шрага-

ми. Вы выполняете их гораздо быстрее, чем мертвые тяги, что очень хорошо, потому что динамические движения строят несколько иной тип силы.

Отжимания на брусьях необязательны. Я считаю их прекрасным упражнением для плеч и точно знаю, что они благоприятно сказываются на жимах лежа. Но если вы чувствуете, что они лишние, исключите их совсем или выполняйте не чаще раза в неделю. На каждой третьей или четвертой неделе пропускайте пятничную изосессию и с полной отдачей работайте в субботу. Это может и не быть тренировкой до отказа, но вы должны работать достаточно тяжело, чтобы определить, какие упражнения и какие позиции требуют особого внимания. Скажем, ваши мертвые тяги хороши во всем за исключением финиша — это их слабое звено. Решение проблемы: в четверг переключитесь с тяг штанги к подбородку на шраги и выполняйте изометрические выключения три раза в неделю, пока данная позиция не усилится. Тяжело работая в трех движениях, вы ищите слабые пункты и регионы. Попробуйте выявить проблему и затем примените для ее решения изометрию. Это непрерывный процесс — повышаете силу в слабой части упражнения, находите ту часть, к которой перешла эта роль теперь, и снова усиливаете.

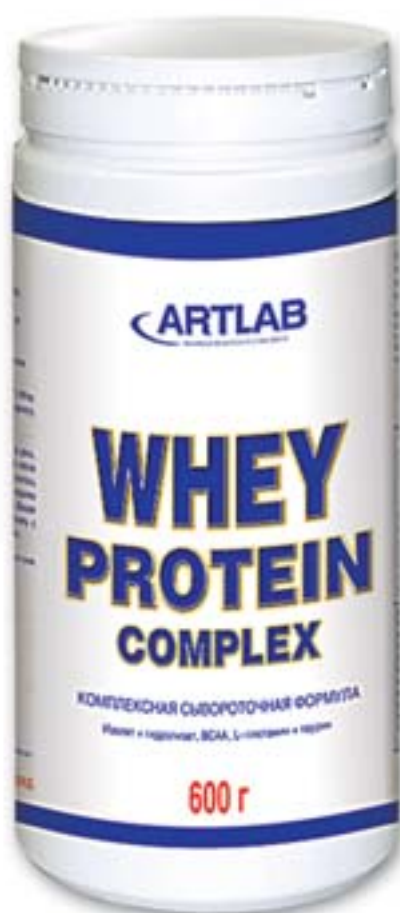
В следующем месяце я приведу примеры других программ и затрону еще некоторые моменты изотонических-изометрических программ. А сейчас несколько напоминаний. При работе в изометрической позиции время, в течение которого гриф упирается в стопоры, гораздо важнее величины веса. Если время удержания составляет меньше восьми секунд — снижайте вес.

Никогда не выполняйте более трех позиций для одной части тела, регулярно меняйте их. Даже простое передвижение стопоров на одно отверстие принесет пользу. Следите, чтобы прорабатываемые части тела были хорошо разогреты перед изометрической работой. Быстро переходите от одной позиции к другой. Ведите подробный тренировочный дневник — номера используемых отверстий, величина рабочего веса и продолжительность изометрических сокращений. **IM**



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.

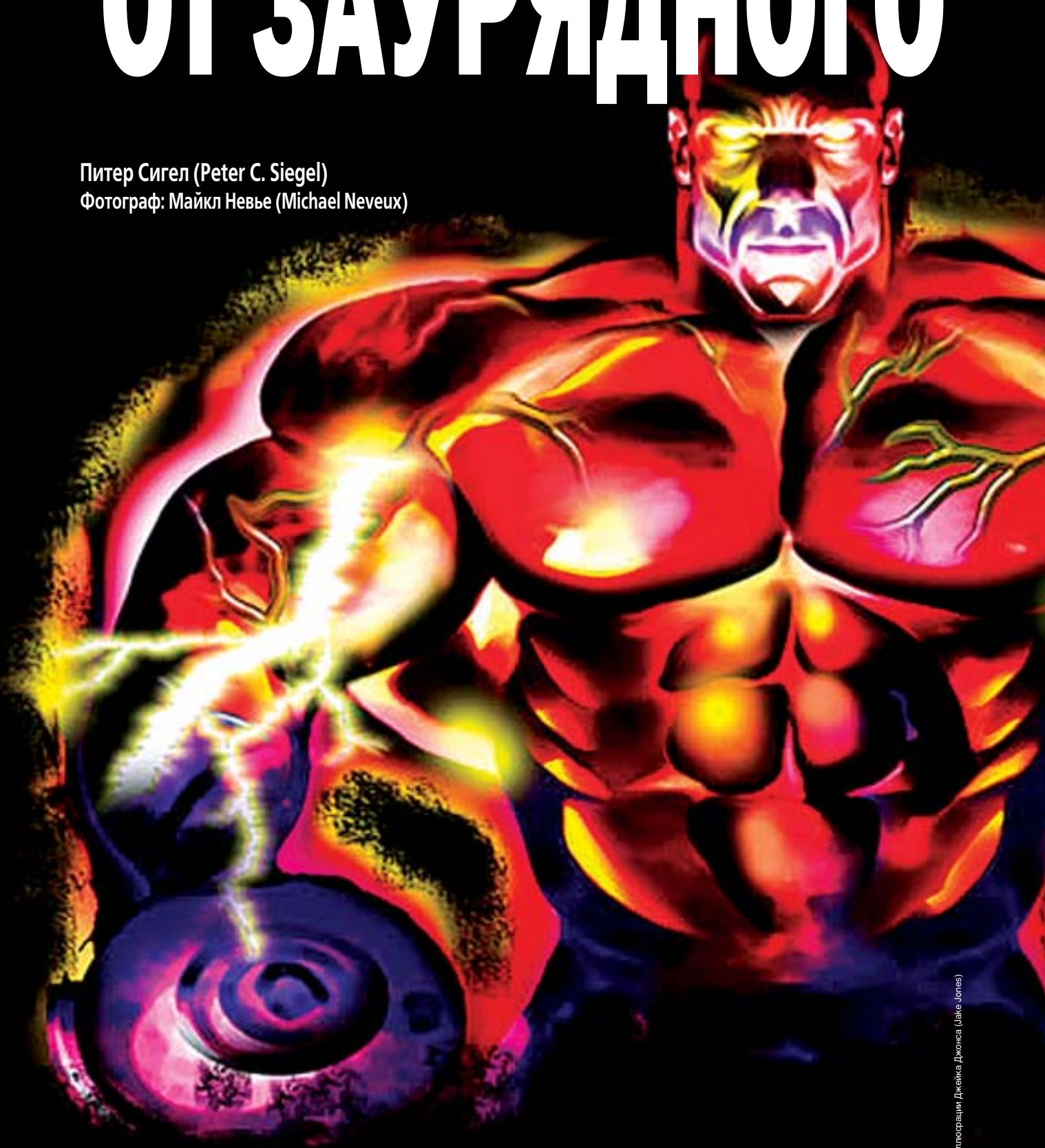
ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



ОТ ЗАУРЯДНОГО

Питер Сигел (Peter C. Siegel)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



Иллюстрации Джейка Джонса (Jake Jones)

К НЕВЕРОЯТНОМУ

О важности психологического настроя: мышцы начинают с мозга!



Называйте это, как хотите – ментальный настрой, внутренняя философия или даже личная идеология – в атлетизме психологический фактор несет едва ли не первостепенное значение. Физическое превосходство зависит не только от качества тренинга, но и от моральной готовности спортсмена к победе. Умонастроение диктует необходимость постоянного самоконтроля, ожидание новых побед и постоянную выработку максимальной мощности. Духовная работа рождает у спортсмена убеждение в том, что он может и должен превзойти свои показатели – и обязательно сделает это! К тому же, благодаря позитивному настрою спортсмены:

- 1) вырабатывают и поддерживают в себе направленную на победу интенсивность на каждой тренировке и в каждом сете;
- 2) жестко контролируют рабочие веса и свой прогресс в построении мышц и силы;
- 3) добиваются победы в любом соперничестве и превосходят любого соперника.

Когда ментальный настрой очевидным образом сказывается на тренинге и внешнем виде, соревновательный уровень спортсмена переходит из разряда обычного в выдающийся.

Люди, соответствующие приведенной характеристике, обычно полностью контролируют ситуацию, готовы активно действовать, сосредоточены на текущем моменте и ясно видят поставленную цель, в достижении которой совершенно уверены. Успех, выработанный на духовном уровне, они без колебаний считают своей судьбой.

Несокрушимый подсознательный настрой сильнее других факторов определяет чемпионские усилия и достижения. Пользуясь силой духа как инструментом раскрытия внутренних ресурсов и включения скрытого потенциала, вы сможете пробудить в себе настоящего чемпиона.

Подсознание: ваш командный центр

Вам предназначено преуспевать и развиваться, потому что вы существуете. А раз вы существуете, то:

- ваше существование есть ваш потенциал;
- вы обладаете всеми свойствами, качествами и способностями для раскрытия своего потенциала;
- ваша истинная природа, внутренние цели и намерения направлены на реализацию этого потенциала.

Подсознание и личные установки ответственны за то, как оформится и в чем выразится ваш индивидуальный потенциал. Это утверждение применимо к любому аспекту тренинга, уровню развития, которого вы достигнете, и прогрессу, который продемонстрируете.

Какими бы ни были ваши мысли (идеи, убеждения, ценности, ожидания, представления), свободными или ограниченными, — жизнь всегда откликнется на них соответствующим образом и проявит внутреннее состояние на физическом уровне. Внешний вид и развитие тела — это материальное выражение состояния ума.

Перечитайте предыдущий абзац еще раз, вдумчиво, слово за словом, чтобы понять всю важность его и значимость. Если вы поймете, оцените и примете выраженную в нем мысль, то станете сильнее, больше и значительнее, чем когда-либо в жизни! Дух соревновательности наполнит каждый ваш сет и каждое усилие каждой тренировки!

Жизнь постоянно испытывает нас на прочность. Поддерживая внутреннее равновесие, мысленно нацеливаясь на достижение превосходства, вы будете продвигаться в своем развитии все дальше и дальше.

Подсознательный настрой подразумевает совокупность индивидуальных, внутренних творческих усилий. Эти усилия предназначены для того, чтобы помогать человеку делаться лучше, развиваться и двигаться к победе.

Духовный настрой позволяет перейти от простого понимания собственных целей к активным и энергичным действиям, направленным



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)



Модель: Джо ДеАнгелис (Joe DeAngelis)



Модель: Стивен Сигерс (Steven Seeger)



на то, чтобы становиться больше и лучше с каждым днем.

Создание внутреннего настроения

Вы можете настроить себя на успешный тренинг с помощью следующих простых действий. Прочитайте все нижеизложенное и попробуйте применить на практике.

Лежа в постели перед отходом ко сну, представьте себя стоящим перед большим зеркалом, в котором отражается образ, воплощающий подлинное человеческое величие, триумф силы и великолепие невероятно развитых мышц. Теперь мысленно отождествите себя с этим телом и ощутите себя его полноценным владельцем.

Мысленно рассматривая свое зеркальное отражение остановитесь на выражении лица, осанке, мышечном развитии. Обратите внимание на каждый бугорок и впадину всех до единой мышечных групп – плотных и прорисованных.

Полностью слившись со своим телом и ощутив себя в состоянии пикового развития, произнесите про себя серию мотивационных формул, которые заставят вас думать, действовать и тренироваться исключительно в соответствии с желаемым образом. Я рекомендую выучить их наизусть, чтобы произносить без запинки.

**После того,
как вы мысленно
произнесете
все формулы,
остановитесь
на мгновение
и прочувствуйте
все, что означает
каждая из них.
Ощутите как их
смысл проникает
в вас все глубже
и глубже**

Модель: Дарин Джи (Darin Gee)



Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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

- 1) Я создан для успеха. Моя цель – триумф.
- 2) Я стремлюсь к высшим целям. Я сделаю все необходимое, чтобы их достичь.
- 3) Я верю в себя. У меня есть все, что нужно для победы.
- 4) Я – сила, направленная на победу.

Беззвучно проговорив все эти фразы, остановитесь на секунду и прочувствуйте все их значение. Ощутите, как они проникают в вас с головы до ног, становясь фундаментом растущей мощной структуры.

Далее вообразите себя стоящим на вершине горного пика и вкладывающим в каждое слово всю свою силу. Мощно, но опять же беззвучно выкрикните слова, которые должны стать вашим кличем превосходства:

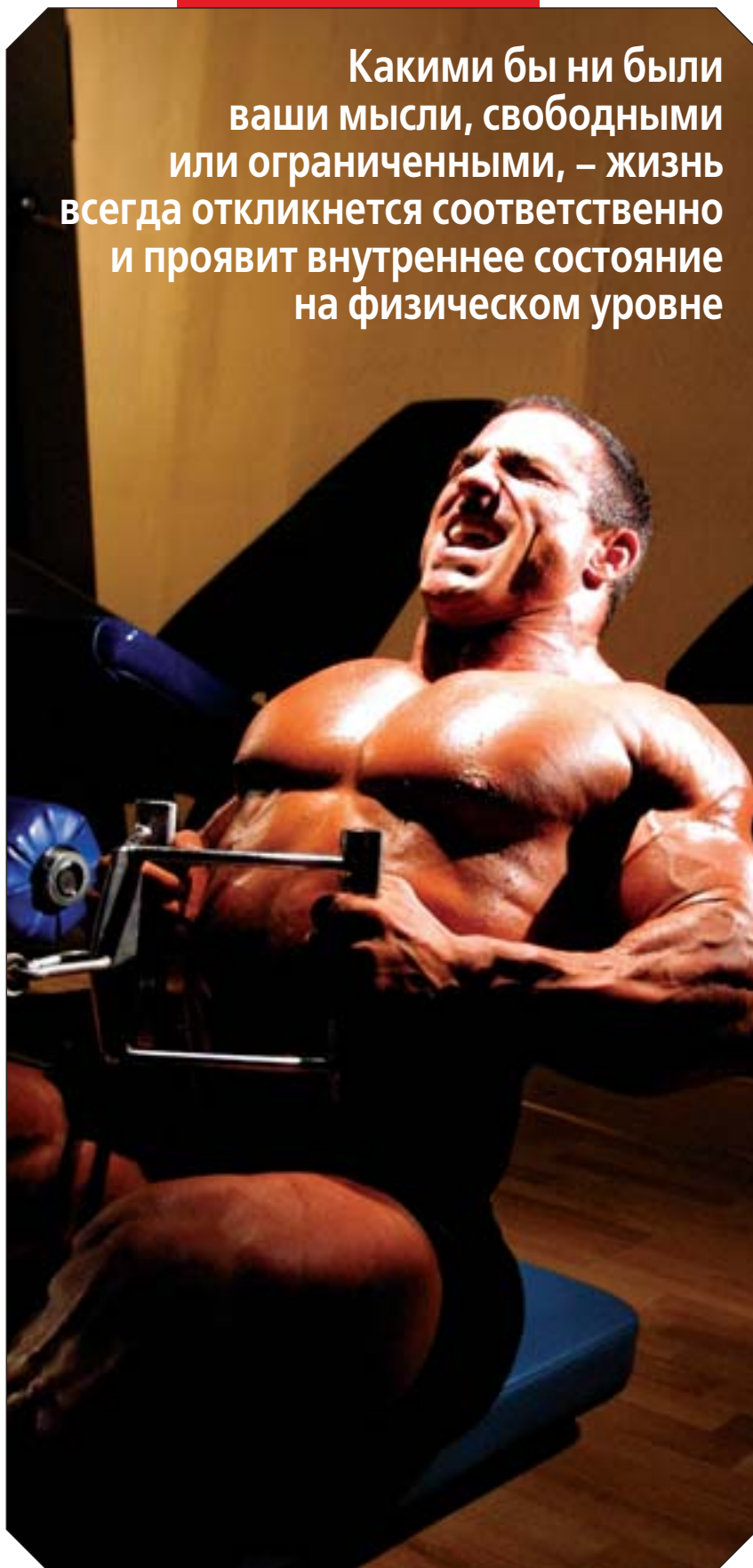
- 1) Я стремлюсь создать фигуру, которая, я уверен, предназначена мне судьбой. Я хочу получить то, что принадлежит мне по праву.
- 2) Я движим всепоглощающим желанием триумфа. Я вкладываю это желание в каждое повторение.
- 3) Я вижу себя победителем! Я чувствую себя победителем!
- 4) Я полностью контролирую себя и заставляю все служить для своего блага.

После того, как вы мысленно произнесете все формулы, остановитесь на мгновение и прочувствуйте все, что означает каждая из них. Ощутите, как их смысл проникает в вас все глубже и глубже.

Наконец, проникнувшись осознанием собственного превосходства и мускульной силы, позвольте своей мысленной картине постепенно угаснуть, медленно погрузиться в дремоту и спокойный сон.

Чередуйте техники: практику духовного настроя на превосходство проводите в один вечер, четыре мотивационных шага – во второй. Таким образом, вы вызовете из глубин собственного подсознания небывалую внутреннюю мощь, которая, перестав быть фантазией, непременно воплотится в реальность. **IM**

Какими бы ни были
ваши мысли, свободными
или ограниченными, – жизнь
всегда откликнется соответственно
и проявит внутреннее состояние
на физическом уровне



Модель: Майкл Эргас (Michael Ergas)

★ ★ ★ ★ ★
P R E M I U M Q U A L I T Y

inkospor®

УДАРНАЯ МАССА!

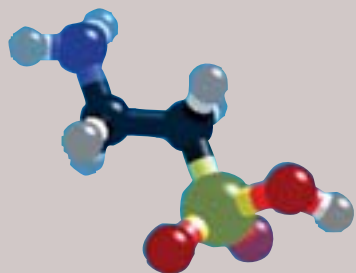
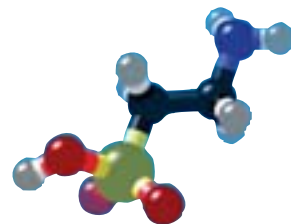


KINGSIZE OT INKO

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

БЫЧЬЯ СИЛА



Серьезная аминокислота на пользу серьезному атлету

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

Протеины состоят из аминокислот и в конечном итоге на них же и расщепляются. Общее число аминокислот — 22. Все они делятся на заменимые и незаменимые. Незаменимые аминокислоты не могут синтезироваться в организме. Человек получает их из пищи.

Баланс незаменимых аминокислот в любом протеине определяет его биологическую ценность. В животных протеинах незаменимых аминокислот больше, и по составу они ближе к протеинам организма человека. По

своей ценности животные протеины превосходят растительные белки, в которых незаменимых аминокислот мало или нет вообще.

Научные изыскания показывают, что незаменимые аминокислоты исключительно важны для синтеза мышечного протеина. Всего лишь 6 г в день ускоряют белковый синтез после упражнений с отягощениями. В то же время сведения о важности незаменимых аминокислот могут привести к ошибочному выводу о том, что заменимые аминокислоты не так важны.



Но это не так. Некоторые из заменимых аминокислот классифицируются как кондиционно незаменимые, поскольку при определенных обстоятельствах (например, в условиях повышенного стресса) организм не успевает вырабатывать их в достаточном количестве. Таким образом заменимые аминокислоты становятся незаменимыми.

К таким аминокислотам относятся глютамин и аргинин. При нормальном питании организм синтезирует эти аминокислоты самостоятельно, но в исключительных случаях может испытывать острый их дефицит.

Глютамин и аргинин — довольно популярные добавки среди бодибилдеров и других атлетов. Первый привлек внимание спортсменов в связи с успешным использованием его для пациентов больниц. Особенно эффективно глютамин показал себя в случаях лечения ожогов, когда человек теряет очень много протеина. Потребление глютамина тормозит катаболические процессы в мышцах, что и обусловило его появление в качестве пищевой добавки в арсенале интенсивно тренирующихся спортсменов. Последующие исследования показали его эффективность в укреплении иммунитета,

ослабленного слишком интенсивными и продолжительными тренировками.

Аргинин раньше считался средством стимуляции высвобождения гормона роста, в медицинской практике инъекции аргинина делают больным с дефицитом ГР. Те или иные его формы входят в состав различных пищевых добавок, в частности тех, которые поднимают уровень оксида азота.

Многие добавки с глютамином и/или аргинином часто включают в себя еще одну аминокислоту — таурин. Особенно часто он включается в состав креатиновых продуктов. Креатин повышает клеточную гидратацию, что является сигналом увеличения синтеза мышечного протеина. Глютамин и таурин также повышают гидратацию, что делает их синергистами креатина.

Если бы таурин вызывал исключительно гидратацию, то уже по этой причине его можно было бы считать полезной пищевой добавкой. Но, являясь кондиционно незаменимой аминокислотой (подобно глютамину и аргинину), он необходим тренирующимся людям гораздо сильнее, чем можно было бы предположить.

Что такое таурин?

Таурин был открыт в 1827 году в числе компонентов бычьей желчи, откуда и получил свое название — «taurus» в переводе с латыни означает «бык». В отличие от других аминокислот таурин отсутствует в мышцах или других тканях организма. Для него характерна свободная несвязанная форма или же присутствие в составе коротких цепочек аминокислот, называемых пептидами. Особого значения открытие таурина не получило до тех пор, пока в 1970 году ученые не обнаружили его незаменимость в качестве элемента питания кошек. Без него у животных развивалась ретиная дегенерация, приводящая к слепоте и серьезным проблемам с работой сердца.

Наблюдения за животными навели ученых на мысль о пользе таурина для людей. Исследования обнаружили, что у младенцев, вскармливаемых искусственным питанием вместо материнского молока, часто развивается дефицит таурина, поскольку организму не хватает синтезирующего его энзима. Таурин производится из двух аминокислот, заменимой и незаменимой — метионина и цистеина, содержащих серу.



Модель: Люк Вуд (Luke Wood)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС



Некоторые ученые полагают, что таурин – это вовсе не аминокислота, так как он содержит кислую сульфогруппу, в то время как другие аминокислоты содержат карбоксильную группу. В организме таурина довольно много – он есть в мозге, скелете и сердечной мышце. По своему количеству он уступает только глютамину. Но если таурин присутствует в мышцах, на то должна быть своя причина.

Организм может синтезировать таурин из метионина и цистеина только в присутствии активированной формы витамина B6, или пиридоксина. Следовательно, недостаток этого витамина может затормозить синтез таурина. Механизм синтеза таурина вызывает споры. Главный фермент, вовлеченный в этот процесс, слабо активен как у людей, так и у животных, поэтому ученые предполагают, что дополнительное потребление таурина в виде пищевой добавки может оказаться полезным.

Самая изученная функция таурина – его роль в производстве желчных солей. Желчь состоит в основном из холестерина, производится в печени и сохраняется в желчном пузыре. Основной способ, которым организм избавляется от лишнего холестерина, – это использование его для производства желчи. Желчь способствует усвоению жиров, уменьшая их количество и облегчая переработку жира пищеварительными ферментами.

Однако желчь недостаточно растворима, если она не конъюгирована, то есть, не соединена с другими веществами. В этом случае она превращается в желчные соли. Главными конъюгирующими агентами являются глицин и таурин. Таким образом, таурин способствует синтезу желчных солей и снижает уровень холестерина в крови, удерживая липопротеины низкой плотности (вредный вид холестерина) от проникновения в кровотоки. Высокий уровень ЛНП является главным фактором риска сердечнососудистых заболеваний, особенно в окисленном состоянии. Чем ниже ЛНП, тем меньше риск заболеваний сердца и сосудов.

Таурин ускоряет образование желчных солей, активизируя гены, ответственные за синтез фермента 7-альфа гидроксилазы. Усиление использования холестерина для синтеза желчи снижает его уровень

Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму



в крови, что в свою очередь увеличивает рецепторы ЛНП в клетках, еще более понижая холестерин.

В ходе семинедельного эксперимента ученые наблюдали за влиянием потребления 3 г таурина в день тридцатью страдающими избыточным весом студентами колледжа (1). Часть группы получала плацебо. Таурин снизил уровень триглицеридов в крови и улучшил атерогенный индекс (отношение ЛНП к ЛВП). Таурин увеличивает производство ЛВП, способствуя активности его протеина-переносчика, аполипопротеина А-1.

Кроме того, у студентов, принимавших таурин, проявился положительный побочный эффект, а именно – уменьшение количества подкожного жира. Опыты над крысами показали, что таурин предотвращает накопление абдоминального жира, считающегося наиболее опасным для здоровья и связанным с инсулинорезистентностью, сердечными заболеваниями и диабетом.

Таурин также обладает антиоксидативным действием, защищая организм от сердечнососудистых за-

болеваний и рака. Разрушая чужеродные организмы, иммунные клетки высвобождают свободные радикалы – нестабильные кислородные метаболиты, которые уничтожают клеточные мембраны чужаков и убивают их. Но те же свободные радикалы способны повреждать и нормальные ткани. При нормальном уровне таурина в организме, он связывает и нейтрализует избыток свободных радикалов.

Курение повреждает выстилку кровеносных сосудов и вызывает различные заболевания. В 2003 го-



ду ученые обнаружили, что при приеме таурина курильщиками состояние эндотелия сосудов быстро приближается к состоянию людей некурящих. Такой эффект был замечен всего лишь в течение пяти дней приема 1,5 г таурина в сутки – примерно такое же количество таурина содержится в 100-граммовой порции рыбы.

Хотя самыми полезными для здоровья компонентами рыбы считаются омега-3 жиры, таурин играет не менее значительную роль. Некоторые исследования показали, что он снижает кровяное давление и нивелирует негативное влияние высокого потребления соли (2). Стрессы вызывают подъем кровяного давления в связи с высвобождением эпинефрина и норэпинефрина, сужающих сосуды. Таурин противостоит этому процессу, снижая давление. (Интересно, что самый низкий уровень сердечнососудистых заболеваний наблюдается у жителей Японии и средиземноморских стран, чьи диеты отличаются высоким содержанием таурина.)

Таурин защищает сердце еще и тем, что изменяет электролитную функцию. Избыток кальция может быстро привести к смерти клетки – этому противостоит таурин. Кроме того, он регулирует баланс натрия и калия в сердечных волокнах, поддерживая тем самым работу сердца.

Как уже не раз отмечалось, рафинированные сахара несут немалую ответственность за эпидемию ожирения в мире, особенно среди молодежи. Избыток фруктозы депонирует сахар в протеиновых волокнах (это называется гликацией), что считается главной причиной старения и потери тканями эластичности.

В ходе недавнего эксперимента крысы в течение 30 дней питались по диете, на 60% состоявшей из фруктозы и на 2% – из таурина. Диета предотвратила формирование конечных продуктов гликации и улучшила усвоение глюкозы (3). Некоторые исследования показали, что таурин способен предотвращать серьезные диабетические осложнения, включая нейропатию (дегенерацию нервов) и ретинопатию (слепоту).

Может ли таурин помочь тренировкам?

В медленносокращающихся волокнах количество таурина больше, чем



в быстросокращающихся. По всей видимости, это связано с тем, что у первых большая окислительная мощность, а таурин обладает антиоксидативными свойствами. Ученые заметили, что организм теряет довольно много таурина во время интенсивных анаэробных тренировок.

Опыты над крысами показали, что таурин увеличивает выносливость, особенно у престарелых животных (4). Другое исследование обнаружило, что таурин помогает в защите от вызываемых упражнениями мышечных повреждений (5). Ученые наблюдали за тем, как потребление дополнительного таурина обратило «некоторые типы функциональных дефицитов в скелетных мышцах».

Последующий эксперимент с участием людей подтвердил защитные свойства таурина (6). Вследствие усиленного потребления кислорода в мышцах увеличивается производство опасных свободных радикалов, способных повредить ДНК в клетках, что может привести к мутациям, раку и другим неприятным последствиям. В данном исследовании прием таурина перед тренировкой значительно сократил повреждения ДНК, что объясняется его антиоксидативными свойствами. К тому же, участники эксперимента показали увеличение максимального потребления кислорода (показатель выносливости), увеличение способности тренироваться дольше и повышение максимальной рабочей нагрузки. Такие эффекты могут быть следствием роли таурина в увеличении сердечной мощности и улучшении электрических и сократительных свойств скелетных мышц.

В мышцах таурин стабилизирует клеточные мембраны, в том числе сарколемму, окружающую мышеч-

ные волокна. Контролируя проникновение кальция в клетку, таурин способствует мышечным сокращениям.

Влиянием таурина на функцию электролитов в мышце можно также объяснить причину, по которой он помогает предотвратить мышечные судороги. Одна из теорий предполагает, что судороги возникают вследствие потерь натрия и калия во время тренировки. Таурин способен предотвратить эти потери.

В ходе недавнего эксперимента выяснилось, что содержание таурина в быстросокращающихся волокнах значительно снижается во время длительных тренировок. Кроме того, таурин усиливает работу мышечных энзимов, регулирующих производство энергии и оксидацию жиров (7). Также таурин стимулирует циклический АМР, что ведет к увеличению выхода катехоламинов, таких как эпинефрин и норэпинефрин. Оба они активизируют энзим гормоночувствительную липазу в жировых клетках, что ведет к активации высвобождения жиров для использования в энергетических целях во время выполнения упражнений.

Предостережение

Прием пищевых добавок с таурином имеет отдельные недостатки. Оптимальная для повышения спортивной результативности доза была выявлена в результате опытов над крысами – от 100 до 500 мг на килограмм веса тела (8). Доза зависит от массы тела и для человека будет, скорее всего, гораздо меньшей. Хорошими источниками таурина являются все животные протеиновые продукты, в особенности морепродукты.

Аминокислота бета-аланин сегодня входит в состав различных пищевых добавок, так как она является предше-

ственным синтезом L-карнозина. Бета-аланин и таурин в организме конкурируют за транспорт. Но первый может блокировать усвоение второго на 50% и более, поэтому принимать их лучше в разное время.

Напоследок, вам следует знать, что таурин оказывает подавляющее действие на работу мозга. Поэтому разовый прием таурина в слишком высокой дозе может вызвать чувство утомления и нехватки энергии. Малые дозы таурина (менее 1 г) оказывают обратный эффект – подъем энергии. Теперь понятно, какой ингредиент является главным в составе энергетических напитков, чьи названия содержат в себе слово «bull» («бык»)? Впрочем, из-за наличия в таких напитках большого процента кофеина, таурин из них можно было бы смело исключить. **IM**

Ссылки:

1. Zhang, M., et al. (2004). Beneficial effects of taurine on serum lipids in overweight or obese non-diabetic subjects. *Amino Acids*. 26:267-71.
2. Nara, Y., et al. (1978). Effects of dietary taurine on blood pressure in spontaneously hypertensive rats. *Biochem Pharmacol*. 27:2689-92.
3. Nandhini, A.T., et al. (2004). Stimulation of glucose utilization and inhibition of protein glycation and AGE products by taurine. *Acta Physiol Scand*. 181:297-303.
4. Pierno, S., et al. (1998). Chronic administration of taurine to aged rats improves the electrical and contractile properties of skeletal muscle. *J Pharmacol Exp Ther*. 286:1183-90.
5. Dawson R, et al. (2002). The cytoprotective role of taurine in exercise-induced muscle injury. *Amino Acids*. 22:309-24.
6. Zhang, M. et al. (2004). Role of taurine supplementation to prevent exercise-induced oxidative stress in healthy young men. *Amino Acids*. 26:203-7.
7. Matsuzaki, Y., et al. (2002). Decreased taurine concentration in skeletal muscles after exercise for various durations. *Med Sci Sports Exer*. 34:793-97.
8. Miyazaki, T., et al. (2004). Optimal and effective oral dose of taurine to prolong exercise performance in rat. *Amino Acids*. 27:291-98.



В ВОЛГОГРАДЕ!
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ "АЙРОНМЭН"!
 А также продукцию ведущих зарубежных фирм
 Вы всегда можете приобрести
 у официального представителя компании
"ЕАМ Спорт Сервис"
 по адресу: г. Волгоград, ЦУМ, 3 этаж,
 отдел "Всё для бодибилдинга и фитнеса"
тел. 8-902-362-15-64



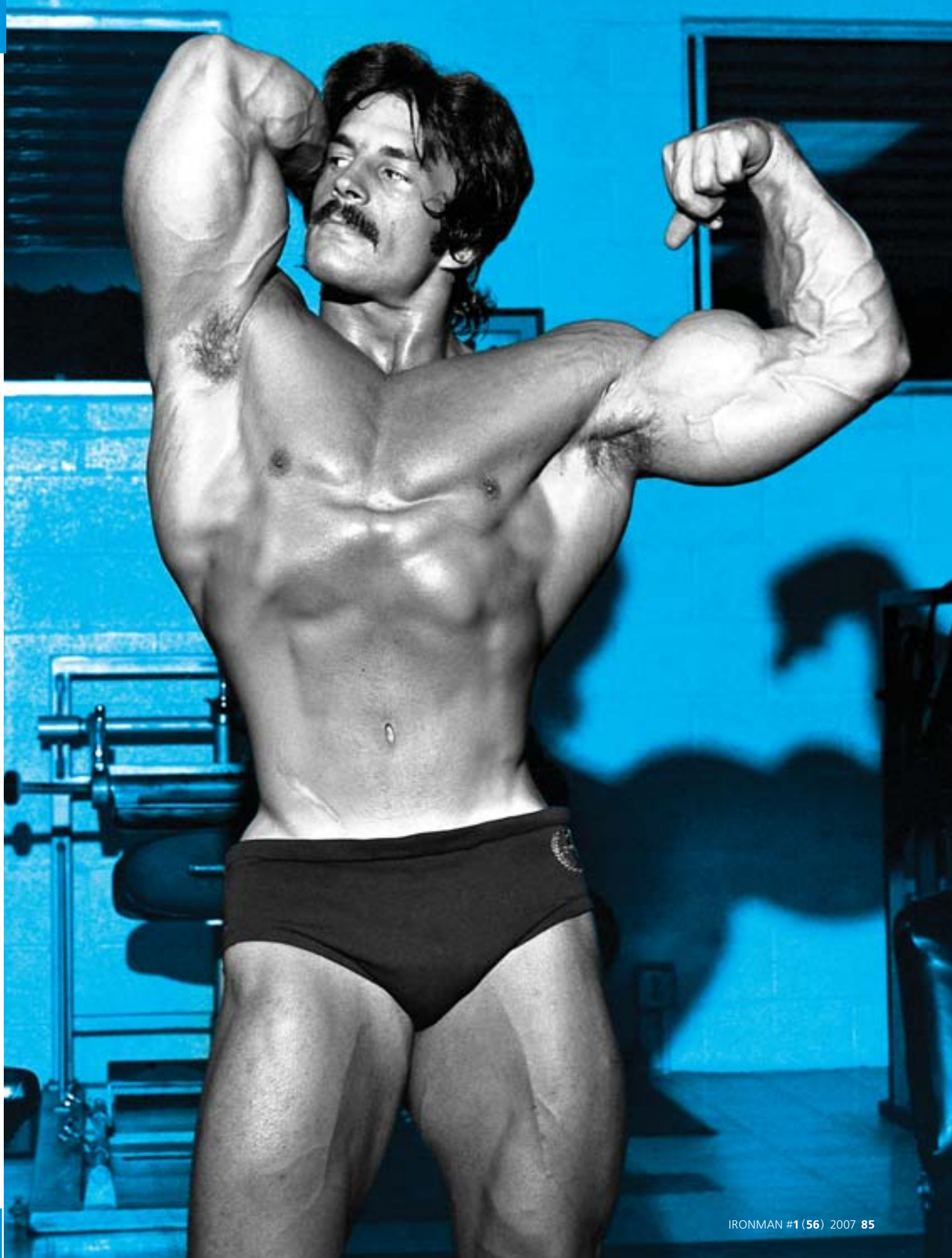
Модель: Дан Декер (Dan Decker)

Heavy Duty

Гипертренинг

Джон Литтл (John Little)

Майк Ментзер приобрел заслуженный авторитет благодаря своему вкладу в продвижение новых методов увеличения интенсивности культуристических тренировок. Ему принадлежит огромная заслуга в деле популяризации среди бодибилдеров техники «отдых-пауза» (хотя изобрел ее не он сам). Другие же методики, например, «Infinitonic» и «Omni-Contraction», были разработаны лично Майком.



Одна из малоизвестных тренировочных техник, применяемых Майком со своими клиентами и коллегами (включая шестикратного Мистера Олимпия Дориана Йейтса), – это гипертренинг. Изобретатель тренажера «Наутилус» Артур Джоунз разработал технику, согласно которой каждое позитивное (концентрическое) повторение сопровождается супернегативным (при помощи напарника) сокращением.

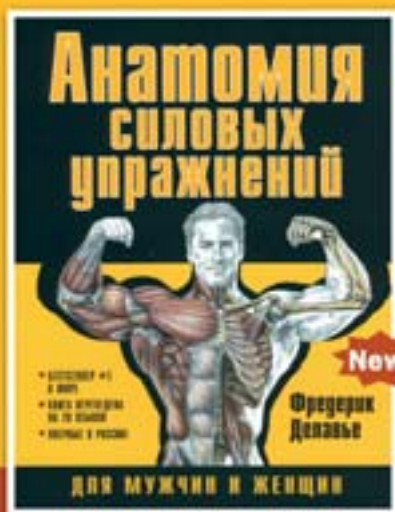
Майк писал: «После нескольких лет изучения метода «отдых-пауза» Артур Джоунз описал вариацию этой техники, в которой с максимальными усилиями выполнялись не только позитивные повторения, но и негативные. Он назвал ее гипертренинг. Однако в гипертренинге Джоунз не предусматривал паузы между повторениями. Вместо этого он предлагал выполнять следующие друг за другом повторения в традиционной манере. Работало ли это? Насколько я знаю, никто не делал ничего подобного до самого последнего времени».

**Одна из
малоизвестных
тренировочных
техник,
применяемых
Майком
со своими
клиентами и
коллегами, – это
гипертренинг**

«До последнего времени» означает до 1993 года. Место тестирования – «Gold's Gym» в Венеции, Калифорния. Инициатор эксперимента – Майк Ментзер. Доброволец – Дориан Йейтс. Мне посчастливилось стать свидетелем этого уникального опыта, и я даже сделал несколько фотографий.

И вновь слушаем самого Майка: «В начале 1993 года я проводил эксперимент по гипертренингу с участием Дориана Йейтса. Мы выполняли один сет жимов штанги на наклонной в тренажере и один сет сгибаний рук в тренажере «Наутилус». Жимы требовали помощи нескольких человек, которые вместе с Дорианом поднимали 300 кг в верхнюю позицию для первого полного повторения. То есть, он начинал из верхней точки с выпрямленными руками, опускал вес в обычной манере и затем сразу же выжимал его обратно. Достигнув верхней точки, сокращенной позиции, он вновь опускал вес, но на этот раз максимально медленно, подчеркивая негатив. Как только гриф касался

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 Делавье.

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 Делавье, 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, Делавье обладает исключительным знанием устройства человеческого тела и талантом доступно рассказать об этом даже новичку.



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

грудь, мы снижали вес примерно на 15% — до 250 кг. Перед этим Дориан держал семисекундную «отдых-паузу». Затем мы помогали ему вновь поднять вес в верхнюю точку, чтобы он смог выполнить еще 1,5 гиперповторения».

Всего Дориан выполнял 4 повторения в такой манере — сделать 5 было уже просто невозможно! Как сказал мне Майк: «Дориан почувствовал, что этого ему вполне достаточно. Только те, кто тренируется в стиле Heavy Duty, могут представить, насколько тяжелым может быть такой сет, когда и позитив, и негатив максимальны. Это сверхинтенсивно!».

Я очень хорошо помню, какой накачанной выглядела в тот момент грудь Дориана — всего от 4 повторений он был мокрым насквозь, а ему предстояла еще гипертренировка бицепсов!

И вновь слово Майку: «Дориан выполнял гиперсгибания рук в тренажере «Наутилус» без «отдыха-паузы» между повторениями. Он начал сет с полным набором (70 кг) и дополнительным диском на 10 кг. Вес был недостаточным для выполнения одного максимального позитива, поэтому я предложил ему сделать столько, сколько окажется возможным, — получилось 3 повторения. Третье позитивное повторение было очень тяжелым и заняло несколько секунд».

Когда Дориан достиг сокращенной позиции, мы приступили к менее чем максимальному негативу, когда я искусственно обеспечил дополнительное сопротивление. С огромными усилиями Дориан за несколько секунд опустил вес. После достижения нижней позиции я убрал дополнительный диск, и он выполнил еще 2 повторения с почти максимальными негативами.

Теперь, когда бицепсы были уже достаточно утомлены, он продолжил работать. Впереди были еще 2 настоящих гиперповторения, в каждом — по максимальному позитиву и околомаксимальному негативу. Закончив, Дориан поделился впечатлениями — брутально, тяжело и сверхинтенсивно!».

Зона гипертренинга

Гипертренинг, несомненно, самый экстремальный способ повы-

шения интенсивности мышечных сокращений, в связи с чем возникает вопрос: зачем человеку понадобилось через это пройти? Отвечает сам Майк Ментзер: «Чем жестче и интенсивнее сокращается мышца, тем больше стимуляция роста».

Майк применял эту технику и с другими клиентами — и всегда с неизменным успехом. Он рассказал мне, что все они получили прирост силы во всех упражнениях, где применялась эта техника (тогда Майк использовал ее только в жимах на наклонной, сгибаниях рук и экстензиях ног), а один клиент сообщил о приросте объемов рук после трех гипертренировок! Каждая из них состояла из одного сета сгибаний рук в рамках «Идеальной программы» Майка — в дни тренировок плеч и рук, повторявшихся один раз в 12-13 дней.

Однажды Майка спросили, считает ли он гипертренинг лучшим способом быстрого увеличения силы и размеров. Ответил он так: «Если вы понимаете, что 100%-ная интенсивность усилий — это фактор, ответственный за стимуляцию роста, то у вас не вызовет удивления то, что сет гиперповторений производит такую стимуляцию. «Отдых-паузу» (технику, похожую на гипертренинг) я успешно использую с 1979 года, и в последнее время наблюдал поразительные результаты гипертренинга у нескольких клиентов».

Майк самолично применял метод «отдых-пауза» в течение шести недель подготовки к своему первому профессиональному выступлению, которое состоялось через три месяца после его уверенной победы на конкурсе «Мистер Вселенная-78». За это время он значительно улучшил свою фигуру и набрал 3 килограмма чистых мышц. Атлету высокого класса исключительно трудно наращивать мышцы, поэтому успех Майка может вызывать только восхищение.

Майк не успел закончить полное описание гипертренинга. «Поскольку все это относительно ново и находится в стадии эксперимента, я пока не могу представить обоснованных заключений. Только собрав большие данные в ходе тренировок со своими

клиентами, я смогу полноценно описать эту новую революционную технику». Печально, но у судьбы были другие планы, и довершить начатое Майк не успел. Тем не менее, он оставил записи, указывающие на определенные опасности, которые подстерегают каждого, кто решится поэкспериментировать с гипертренингом. Об этом мы и поговорим напоследок.

Клиенты Майка тренировались один раз в 4-7 дней или реже. Чем тяжелее вы тренируетесь, тем больше стимулируете рост, но если вы отдыхаете недостаточно, то вряд ли вырастаете. Если вы думаете, что сможете адаптироваться тренируясь каждый день, то вы заблуждаетесь

Новинка
на рынке спортивного
питания!

MD[®]
L-CARNITINE
Мармелад

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

Вкусы: апельсин
грейпфрут



Заказы по тел/факс: (495) 221-64-02



«Мы совершенно точно знаем, что даже традиционный высокоинтенсивный тренинг, где лишь последнее повторение в сете требует 100%-ной интенсивности усилий, накладывает огромный стресс на восстановительные возможности организма. Если обычный сет, выполняемый до позитивного отказа, можно сравнить с часом пребывания на солнце, то подход с «отдых-паузой» или гипертренинг будут ближе к двум часам и более. Никто из моих клиентов никогда не выполнял свыше 4-5 подобных сетов за отдельно взятую тренировку в стиле Heavy Duty.

Я предлагаю начать выполнять «отдых-паузу» или гиперповторения только в одном сете тренировки и в дальнейшем не делать более 4 подобных сетов на одной сессии. Для груди вы можете применять эти передовые техники в жимах лежа на наклонной после сета разведений рук лежа, доведенного до позитивного отказа. На тренировке спины включите их в жимы вниз на высоком блоке хватом снизу, для бицепсов выполняйте сгибания рук со штангой или в тренажере, для бедер – экстензии ног.

Как всегда, для ориентира возьмите свои лучшие показатели. Рекомендуемое мной количество повторений – не более 4-6, и все это из-за высочайшей интенсивности работы. Помните: чем выше уровень стресса, тем больше вероятность перетренированности! Если через тренировку или две вы заметите, что

сила осталась прежней или даже снизилась, сократите частоту применения данных техник и пользуйтесь ими каждую вторую или третью тренировку.

Тем, кто отмечает у себя слабые восстановительные способности, я рекомендую использовать эти техники в рамках экстремально сокращенных программ. Некоторые тренирующиеся могут навредить себе высокоинтенсивными техниками. Конечно, нельзя делать окончательные выводы, не испробовав все самому, но я призываю вас начинать с очень умеренных нагрузок, используя лишь одну из описанных техник в одном упражнении.

В заключение несколько слов для тех, кто не читал книг Майка Ментзера и не придает особого значения опасности перетренированности. Клиенты Майка тренировались один раз в 4-7 дней или реже. Чем тяжелее вы тренируетесь, тем больше стимулируете рост, но если вы отдыхаете недостаточно, то вряд ли вырастаете. Если вам кажется, что вы сможете адаптироваться к сверхинтенсивным техникам, таким как «отдых-пауза» или гипертренинг, тренируясь каждый день, то вы заблуждаетесь. Вы не только станете меньше и слабее, но, как предостерегал Майк, «ввергнете себя в глубочайшую перетренированность, для выхода из которой может потребоваться не один месяц».

Если же вы тренируетесь тяжело, но разумно, то извлечете всю пользу из техник высокоинтенсивного тренинга. Успехов! **IM**



Модель: Майк Драгна / Mike Dragna / Heavy (Nevay)

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

www.athletika-sila.ru

тренажеры	протени
беговые дорожки	аминокислоты
велотренажеры	витамины
силовые станции	гантели
	штанги

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



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.





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

Программа №49
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание Рост

Любопытная вещь мотивация. Иногда ее выше крыши, например, благодаря тренировочному напарнику, вдохновляющему стремиться к новому уровню интенсивности. А бывает, что изо дня в день ищешь ее и не находишь. Когда есть вполне определенная цель и установленные сроки ее достижения, мотивацию можно поддерживать неделями и даже месяцами. И чем ближе назначенная дата, тем более высокой становится интенсивность!

Каждую весну нашу мотивацию питала летняя фотосессия – было ради чего стараться. Некоторые люди поддерживают свою мотивацию подготовкой к соревнованиям, летнему отпуску, встрече выпускников школы или участию в телешоу. Но как сохранять мотивацию зимой, когда твоей фигуры никто не видит, а праздников так много, что просто невозможно не съесть тонну вкусной еды?

Зимой лучше всего будет сбросить скорость и сосредоточиться на силе и размерах, а не венозности и рельефности. Отдайте силе приоритет в зимние месяцы, не забывая при этом о некоторых проверенных методах инициации гипертрофии, например, сетах со сбрасыванием веса. Это и есть зимний рецепт для интересной и осмысленной работы. Как насчет нового персонального рекорда или дополнительных пяти килограмм в вашем наборе весов?

Скорее всего, вы наберете немного жира, но это необходимо для того, чтобы организм понимал – у него достаточно энергии на построение мышечной массы. Впрочем, контролируете ситуацию. Заплывший пресс – это не страшно. Страшно, когда его попросту нет. Если накопить слишком много жира, его будет очень трудно сбросить с приближением лета. При этом существует риск потерять и все набранные за лето мышцы, потому что из-за слишком большого количества жира придется слишком долго сидеть на диете.

Один из способов избежать избыточного потребления калорий – поднимать их уровень постепенно. Точно так же, как пошаговое сокращение калорийности рациона в начальной фазе диеты, постепенный подъем общей калорийности поможет организму нормально адаптироваться и усваивать нутриенты, необходимые для построения сухой мышечной массы, вместо того, чтобы отправлять дополнительные калории в жировые депо. Подобно тому, как в процессе тренировок постепенно поднимаются рабочие веса, постепенное увеличение количества принимаемой пищи способствует саморегуляции организма. Попробуйте резко увеличить общий объем калорий, и к концу зимы вы получите прозвище «Жиртрест»!

Один из самых удобных способов точного отслеживания суточного объема калорий – это использование протеиновых напитков. В течение последней фазы нашей диеты мы принимали протеин между основными приемами пищи. После фотосессии мы включили в рацион дополнительную порцию протеинового порошка, а затем перешли на заменитель пищи, в котором больше здоровых жиров и углеводов, а значит и калорий.

Например, два черпачка нашего протеинового порошка содержат 230 калорий и 40 г мицеллярного казеина и сывороточного протеина. Если добавить еще черпачок, то получится уже 345 ка-

лорий и 60 г белка. Спустя несколько недель вы уже сможете вместо этого принимать заменитель пищи и один черпачок протеинового порошка, что даст уже 460 калорий и те же самые 60 г протеина.

Зимой не бойтесь подналегать на углеводы. Увлечаться, конечно, не стоит, но постарайтесь потреблять углеводов больше, чем протеина. Например, если вы получаете 200 г протеина, то нужно потреблять 250 г углеводов. Они наполняют мышцы гликогеном, что означает ускорение восстановления и увеличение силы. К тому же, углеводы подавляют высвобождение кортизола, что не может быть плохой новостью.

Организм синтезирует кортизол каждый раз, когда вы тяжело тренируетесь, а это уже плохо, потому что этот гормон инициирует катаболизм, разрушение волокон. Другими словами, тренировками вы обеспечиваете рост, но одновременно заставляете систему высвобождать анти-анаболический гормон. Поэтому вам придется делать все, что в вашей власти, чтобы предотвратить избыточный подъем уровня кортизола. Зимой это означает потребление углеводов с каждым приемом пищи, использование пищевых добавок с фосфатидилсеринем перед тренировками и перед сном, частые приемы пищи (по меньшей мере, 5 раз в день), чтобы предотвратить чувство голода, являющееся спусковым крючком катаболизма, а также принимать углеводные напитки во время тренировок.

Последняя рекомендация может показаться вам необычной, но исследования показали, что потребление быстрых углеводов во время тренировок, способно подавить высвобождение кортизола, вызываемое тяжелой работой с железом, и вознаградить ваши усилия в построении качественных мышц. В ходе исследования, опубликованного в апрельском 2003 года выпуске «Европейского журнала спортивной науки», пожилые мужчины (средний возраст 62 года) тренировались с отягощениями. Те, кто потреблял углеводные напитки во время сессий, показали значительно меньший уровень кортизола, чем группа плацебо. Ограничение кортизола повысит мощность анаболических гормонов и значительно ускорит прирост мышечной массы.

Таких напитков существует множество, некоторые атлеты даже пьют негазированную колу (обычную, не диетиче-

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 06.20 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

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №49

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x8-10
Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Отжимания на широких брусьях	2x8-10
Разведения рук на средних блоках на горизонтальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги вниз	2x8-10
Тяги вниз прямыми руками (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пуловеры с гантелью (С)	1x8-10
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз на высоком блоке	2x8-10
Отжимания между двумя скамейками	2x8-10
Трицепсовые экстензии над головой (С)	1x8-10
Подъемы коленей в висте	1x15
Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в висте	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Гак-приседания	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Фронтальные приседания в тренажере Смита	2x8-10
Сиси-приседания (С)	1x8-10
Сгибания ног	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Суперсет	
Гиперэкстензии	1x9
Мертвые тяги с гантелями с прямыми ногами	1x9
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	2x20, 15
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере (сет со сбрасыванием веса)	1x12 (8)
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	1x12
Подъемы на носки сидя (второй сет со сбрасыванием веса)	2x12, 9 (7)
Тренажер для проработки низа спины	1x8-12
Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Тяги гантелей к подбородку (второй сет со сбрасыванием веса)	3x10, 9 (7)
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)

Жимы сидя в тренажере Смита	2x8-10
Подъемы одной руки в сторону с отклонением корпуса (С)	1x8-10
Подъемы руки с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x12 (8)
Сгибания рук на блоке	2x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Паучьи сгибания одной руки	1x9
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (С)	1x8-10
Сгибания одной руки хватом «молоток» на блоке с веревочной рукояткой (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1-15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

Примечание: (С) означает выполнение данного упражнения только по средам.

скую), чтобы извлечь пользу как из сахара, так и из кофеина. (Только не пейте газированные напитки, это может вызвать тошноту!) Вы, вероятно, знаете об энергии кофеина и слышали, что он способен перевести организм в жиросжигающий режим, но кофеин обладает еще и другим позитивным эффектом обезболяющим. Недавние исследования показали, что кофеин снижает болевой порог во время тренировок, а это означает возможность выполнения большего количества повторений в каждом сете. Похоже, кола – не такая уж бесполезная штука.



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

Как Красивое

сделан Тренировкой

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



ДЕВЯТЬ превосходных ВКУСОВ!

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

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК

(495) 780-66-45

МИНИМАЛЬНАЯ ПАРТИЯ
ОТ 10 000 РУБЛЕЙ
УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ-ПРЕДОПЛАТА

ПРОГРАММА №49 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

С понедельника по пятницу

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс	
Жимы на наклонной скамье	2x8-10
Разведения рук на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Отжимания на широких брусьях	2x8-10
Отжимания от пола	1 x максимум
Подтягивания на перекладине	2x8-10
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток) (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пулловеры с гантелями (C)	1x8-10
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Послешоковый суперсет	
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	2x8-10
Отжимания между двумя скамьями	2x8-10
Трицепсовые экстензии над головой (C)	1x8-10
Подъемы коленей в висте	1x15
Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в висте	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Гак-приседания в старом стиле	2x8-10
Экстензии ног или гак-приседания в старом стиле со стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Фронтальные приседания	2x8-10
Сисси-приседания (C)	1x8-10
Сгибания ног	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Суперсет	
Гиперэкстензии	1x9
Мертвые тяги с гантелями с прямыми ногами	1x9
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	2x20, 15
Подъемы на носок одной ноги (сет со сбрасыванием веса)	2x12 (8)
Подъемы на носки сидя (второй сет со сбрасыванием веса)	2x12, 10 (8)
Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Тяги гантелей к подбородку	3x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Жимы гантелей сидя	2x8-10

Подъемы одной руки в сторону с отклонением корпуса (C)	1x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги гантелей к поясу с опорой грудью	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10 (8)
Сгибания рук со штангой	2x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Паучьи сгибания одной руки	1x9
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (C)	1x8-10
Сгибания одной руки на блоке хватом «молоток» (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1-15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

Примечание: (C) означает выполнение данного упражнения только по средам.

Тренируйтесь с понедельника по пятницу, чередуя указанную последовательность тренировок.

Что касается тренировок, то мы оставляем все почти так же, как в прошлом месяце, чуть сместив акценты в пользу больших упражнений. Не забываем мы и об изолирующих движениях, которые хороши для сетов со сбрасыванием веса, обеспечивающих подъем уровня гормон роста, капилляризацию и гипертрофию. Не исключайте изолирующих движений полностью – еще рано.

Между прочим, мы все еще используем среду для выполнения упражнений в растянутой позиции для каждой мышечной группы, выпадающей на этот день. Таким образом, каждая из них получает свою работу раз в три недели, потому что мы работаем по тройному сплиту, распределенному на пять дней. Мы тренируемся с понедельника по пятницу:

Тренировка 1: грудь, трицепсы, пресс

Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, низ спины

Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья

Ваша задача – за зиму стать сильнее и больше, не переставая при этом видеть свой пресс. Мотивируйте себя тем, насколько лучше вы будете выглядеть летом, постороив дополнительных 5 кг чистых мышц. А если постараетесь, их может быть и все десять! **IM**

НАСЛАЖДАЙСЯ
И БУДЬ СТРОЙНЫМ!



L-Карнитин мармелад

200 мг

**L-КАРНИТИНА
В КАЖДОЙ МАРМЕЛАДКЕ**

Вкусы: розовый грейпфрут
апельсин



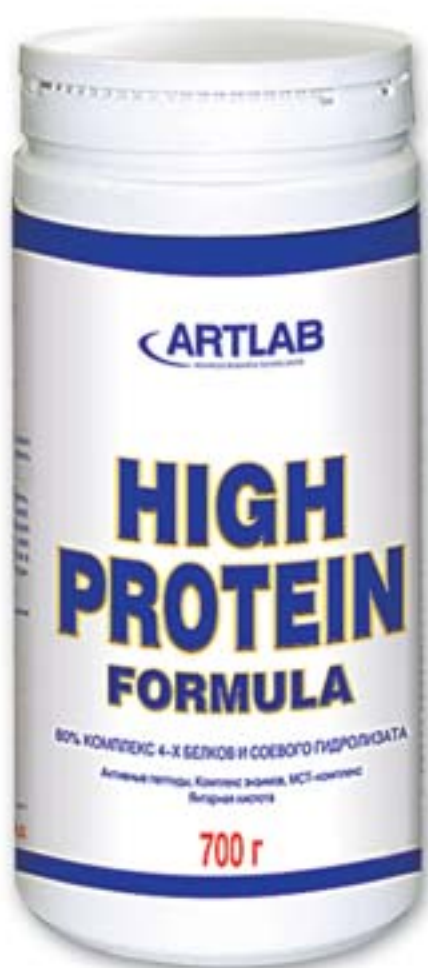
Заказы по тел.: (495) 221-64-02

XXI Power Всерьез и Надолго



НОВАЯ СТУПЕНЬ

HIGH PROTEIN FORMULA



Сочетание четырех видов белка позволяет поддерживать высокий уровень активного азота в крови на протяжении длительного времени, что в свою очередь стимулирует активный рост мышечной ткани и предотвращает катаболизм.

ARTLAB HIGH PROTEIN FORMULA (HPF)

— уникальный инновационный продукт, созданный с использованием новейших научных разработок.

В состав High Protein Formula входит специальная белковая матрица **FourProteines™**, обеспечивающая эффективную транспортировку азота, запатентованная формула **AminoSoy™** и формула **LGI™**.

В белковую компоненту High Protein Formula входит **четыре вида белка**. Такой состав позволяет максимально сбалансировать белковую формулу по аминокислотам.

Внедрение в состав уникальной запатентованной формулы **AminoSoy™** позволяет максимально насытить HPF активными пептидами и аминокислотами в свободной форме.

В свою очередь высокобелковая протеиновая матрица **FourProteines™** обеспечивает легкое и наиболее полное усвоение белков, а также обеспечивает эффективную и равномерную транспортировку активного азота в кровоток.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru

