

СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

# IRON MAN



## Правила культуристов

Уроки бодибилдинга за 30 лет тренировок

## Правда о растяжке

## Стройте МЫШЦЫ по науке

Из лаборатории в спортзал

## Искусственная ОПАСНОСТЬ

Вся правда об искусственных подсластителях

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#1 (64) 2008

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD**

**MUSCULAR  
DEVELOPMENT**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**



**ЗАЩИЩЕННОЕ**

**КАЧЕСТВО**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)



# 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](http://www.sportservice.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.



## Стройте мышцы ПО НАУКЕ

**Из лаборатории  
в спортзал**

Жимы лежа набирают популярность, благодаря новому виду спорта – пауэрлифтингу. Кроме того, в жиме лежа можно двигать более тяжелые веса, чем в любом другом упражнении для верха тела, и молодым спортсменам это нравилось...

## ЖИМЫ ЛЕЖА ПРОТИВ ЖИМОВ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ

Лучше устал ты и больше грузы!

Я



## Стройте мышцы по науке

стр. 40  
«Если бы мышцы не обладали способностью вырабатывать усилия, то не смогли бы поднимать тяжести. Мы были бы настолько же подвижными, как огурец...»



## Растительная пища и стройная ФИГУРА

Как преодолеть сопротивление организма, сжигая жир



## Растительная пища и стройная фигура

стр. 66  
«С падением уровня щелочи в крови, пусть даже незначительным, понижается и способность крови переносить углекислый газ. В результате в тканях скапливается кислота...»

## Х-файлы

стр. 72  
«Мышечный отказ – это защитная реакция организма. Чтобы преодолеть его, вы должны привести мышцу в точку выработки максимальных усилий и выполнить здесь серию частичных повторений...»



## ИКС повторения

Меньше тренировок, больше роста!

В





стр. 8



стр. 14



стр. 54

# Содержание

<b>От редакции</b>	<b>6</b>
Леонид ОСТАПЕНКО	
<b>Молодые мышцы</b>	<b>8</b>
Джон ХАНСЕН	
<b>Плюсы и минусы растяжки</b>	<b>12</b>
Джерри БРЭЙНАМ	
<b>Доктор Аткинс и тренировки</b>	<b>14</b>
Джерри БРЭЙНАМ	
<b>Ломая стереотипы</b>	<b>16</b>
Дейв ДРЭЙПЕР	
<b>Сеты со сбрасыванием веса</b>	<b>20</b>
Стив ХОЛМЭН	
<b>Жимы лежа против жимов на наклонной</b>	<b>24</b>
Билл СТАРР	
<b>Искусственная опасность</b>	<b>32</b>
Джерри БРЭЙНАМ	
<b>Стройте мышцы по науке</b>	<b>40</b>
Роб ТОБУРН	
<b>Вспышка сверхновой</b>	<b>54</b>
<b>Растительная пища и стройная фигура</b>	<b>66</b>
Дэвид ЯНГ	
<b>Х-файлы</b>	<b>72</b>
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	
<b>Правила культуристов</b>	<b>78</b>
Стюарт МакРОБЕРТ	
<b>Heavy Duty</b>	<b>86</b>
Джон ЛИТТЛ	
<b>Тренинг, питание и рост (часть 57)</b>	<b>92</b>
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Плюсы и минусы растяжки  
стр. 12



Искусственная опасность  
стр. 32



Тренинг, питание и рост  
(часть 57)  
стр. 92

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](http://www.ironman.ru)





# 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

Леонид Остапенко

# НАДЕЖНАЯ СВЯЗЬ



Тема, которую мне хотелось бы затронуть сегодня, далеко не нова, споры по ней ведутся со времен, когда бодибилдинг в нашей стране только зарождался. Речь пойдет о соотношении тренировок и питания. Что важнее? Когда-то считали, что главное - это чудодейственная система тренировок. На этом фоне чрезвычайную популярность приобрела система Джо Вейдера, хотя были и альтернативные программы от Боба Хоффмана, Дэна Лурье из США, Марселя Руйе из Франции и Чарльза Атласа из Великобритании. По мере роста знаний о законах восстановления организма в результате тренировок, все большее значение стали придавать способам оптимизации этого процесса. В результате на первое место вышло питание - правильный рацион оказался важнее тренинга.

Я сказал бы по-другому: без тесной связи одного и другого нет результата. К сожалению, до сих пор мы видим, что не все осознают эту связь до конца. Попробуем внести ясность.

Даже имея гениальную программу тренировок от выдающегося тренера, вы не достигнете ничего, кроме истощения, если не подкрепить занятия должным пищевым режимом. Ваши усилия в зале будут разрушительными, если вы выберете неадекватную программу и неверный вариант питания.

**Не ищите готовых универсальных решений: пробовать и делать выводы придется только самому. Насколько каждый человек уникален в своей физиологической и анатомической структуре, настолько индивидуальной будет и его реакция на предложенную программу. «Ищите и обрящете» - этот библейский принцип как нельзя лучше отражает это положение, так что сделайте наш журнал своим проводником по увлекательной стране, имя которой - бодибилдинг и здоровый образ жизни**

Что нужно для того, чтобы тренировочная программа принесла видимый результат:

1) программа должна отвечать вашим восстановительным способностям и не выходить за пределы вашего адаптационного потенциала;

2) она должна прорабатывать те группы мышц, которые вносят основной вклад в формирование вашего сложения и в общую массу мышц;

3) в ней должна быть предусмотрена работа с отягощениями, вес которых позволяет развивать механизмы гипертрофии, то есть в пределах от 6-8 до 12-15 повторений;

4) она должна сопровождаться регулярной работой на выносливость, без которой невозможно сохранить здоровье сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Что нужно для успеха диетической программы:

1) энергетически диета должна соответствовать текущим задачам тренировок (слегка гиперкалорическая для наращивания массы мышц или слегка гипокалорическая для снижения процента жира в теле);

2) в ней должно быть оптимальное соотношение питательных веществ (25-30% белков, 10-15% жиров, 55-60% углеводов);

3) диете должен сопутствовать прием витаминов и минеральных веществ, расходование которых особенно велико при физических нагрузках;

4) из диеты должны быть исключены балластные (главным образом избыточный жир и углеводы) и чужеродные вещества (алкоголь, никотин, наркотики и ксенобиотики);

5) диета должна быть максимально разнообразной по набору продуктов.

Как видите, все не так просто, как кажется. Главный вывод, который проницательный читатель уже, наверное, сделал - не существует универсальной, для всех подходящей программы и такого же общего диетического режима. И если у вас нет надежного учителя или квалифицированного тренера, вникать во все эти проблемы придется самому. Раньше сделать это было сложно из-за плохого освещения бодибилдерской тематики. Теперь информации просто море, и одним из ее источников является наш журнал. К вашим услугам - множество программ, образцов диет, советы и мнения опытных людей.

Впрочем, не ищите готовых универсальных решений: пробовать и делать выводы придется только самому. Насколько каждый человек уникален в своей физиологической и анатомической структуре, настолько индивидуальной будет и его реакция на предложенную программу. «Ищите и обрящете» - этот библейский принцип как нельзя лучше отражает это положение, так что сделайте наш журнал своим проводником по увлекательной стране, имя которой - бодибилдинг и здоровый образ жизни.

# Новый протеиновый батончик

## 32 PROTEIN BAR

содержащий  
**32% белка**



Заказы по тел:

(495) 221-64-02

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

Вкус: ванильный

Вкус: фруктовый

Вкус: шоколадный

Джон Хансен (John Hansen)

# МОЛОДЫЕ МЫШЦЫ

## Тренировки в юном возрасте

**Вопрос:** У меня необычная тренировочная программа. Я тренируюсь в понедельник утром, нагружая грудь, затем еще раз вечером я снова тренирую грудь. Такие двойные тренировки каждый день для всех групп мышц. Мышцы постоянно болят, и мне кажется, что я становлюсь сильнее. Мне 16 лет, и я набрал уже 10 кг. Таким способом я тренируюсь уже десять недель и думаю, продолжают ли расти мои мышцы? Я тренируюсь утром и вечером, потому что так тренировался Арнольд. Моя цель - 114 кг при росте 186 см!

**Ответ:** Прочитав твое письмо, я вспомнил себя в 14 лет. Я тоже думал о программе для построения массивных размеров, как у любимых мною бодибилдеров. Арнольд тоже был моим кумиром, и я считал, что логично будет просто копировать его программы. Я купил его книгу «Качая железо» и решил следовать той же программе, по которой Арнольд готовился к «Олимпиаде-73».

Тогда он тренировался шесть раз в неделю по системе двойного сплита. Я нагружал грудь, спину и ноги в понедельник, среду и пятницу, а плечи и руки во вторник, четверг и субботу. В первом случае мне требовались две тренировки в день: грудь и спина утром, ноги - вечером. Поскольку я учился в школе, то вставал в полшестого утра, тренировался первый раз, а вечером еще раз.

Несмотря на высокую частоту и объемы тренировок (на каждую мышечную группу приходилось по 20-30 сетов), организм откликнулся набором 10 кг мышц за первый год тренировок. Разумеется, это случилось благодаря молодости и отсутствию тренировок в прошлом. Дело в том, что, начиная тренироваться, особенно в юном возрасте, можно делать неправильно буквально все, но, тем не менее, получать хорошие результаты.

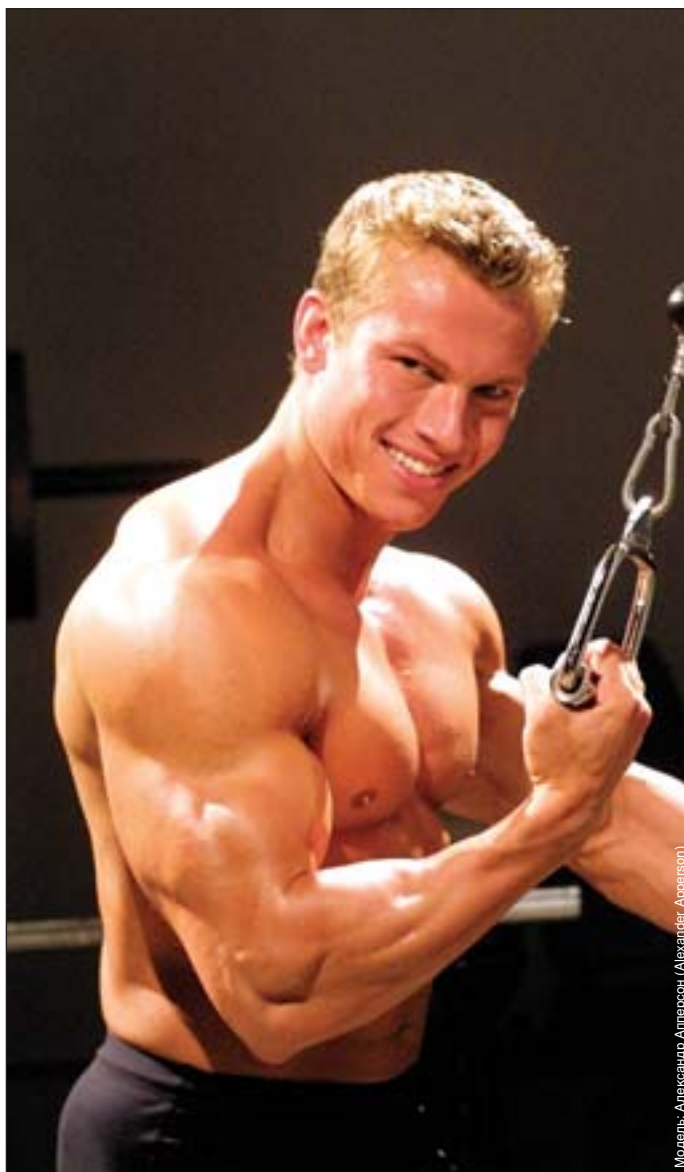
Адаптировавшись, организм перестает реагировать на высокообъемную тренировочную программу, а с ухудшением результатов твоя мотивация может значительно снизиться.

Я предлагаю тебе уменьшить количество сетов и тренировать каждую часть тела два раза в неделю вместо одного. Это позволит быстрее строить силу и мышечную массу.

Простейший способ - разделить все тело пополам и тренировать одну группу в первый день, а другую во второй - например, в понедельник и вторник, а потом повторить то же самое в четверг и пятницу. Среду, субботу и воскресенье оставить для восстановления и роста.

Я понимаю, что это очень большие перемены по сравнению с двумя тренировками в день каждый день, но дополнительное восстановление - это то, что тебе нужно для роста. Ты обнаружишь, что сила растет гораздо быстрее, а в будущем это позволит тебе построить больше мышечной массы.

Сосредоточься на базовых упражнениях - они наиболее эффективны. В умеренном количестве сетов работай с весами, позволяющими выполнять 6-10 повторений. Это оптимальный диапазон для наращивания массы и силы.



Модель: Александр Арнесон (Alexander Arneson)

**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**



Вот пример тренировочной программы:

#### Понедельник и четверг

##### Грудь

Жимы лежа	5x12, 10, 8, 6, 6
Жимы на наклонной	4x10, 8, 6, 6
Пуловеры с гантелью	3x10-12

##### Спина

Подтягивания широким хватом	4x6-10
Тяги штанги в наклоне	4x10, 8, 6, 6
Мертвые тяги	3x10, 8, 6

##### Плечи

Жимы с груди сидя	4x10, 8, 6, 6
Подъемы рук с гантелями в стороны	4x10, 8, 6, 6
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	3x10, 8, 6
Шраги со штангой	4x12, 10, 8, 6

#### Вторник и пятница

##### Пресс

Подъемы коленей в висте	3 x максимум
Подъемы корпуса на наклонной	3 x максимум

##### Ноги

Приседания	5x12, 10, 8, 6, 6
Жимы ногами	4x10, 8, 6, 6
Сгибания ног	4x12, 10, 8, 6

Мертвые тяги с прямыми ногами	3x12, 10, 8
-------------------------------	-------------

##### Трицепсы

Жимы вниз	3x10, 8, 6
Отжимания на брусьях	3x6-8

##### Бицепсы

Сгибания рук со штангой	3x10, 8, 6
Сгибания рук на скамье Скотта	3x10, 8, 6

**Вопрос:** Как я должна питаться, чтобы сжигать жир и строить сухую мышечную массу? Меня интересует скорее сила, чем мышечная масса. Я женщина и только что начала тренироваться. Мне не нужны большие мышцы. Какие упражнения выбрать для улучшения нижней части спины и области талии?

**Ответ:** Первое, что требуется для построения сухой мышечной массы, - это белок. Можно использовать либо сывороточный протеин, либо смесь сыворотки, казеина и яичного белка. Я предпочитаю последний вариант, потому что эта смесь усваивается гораздо медленнее, обеспечивая постоянный приток аминокислот к мышцам. Сыворотка - это высококачественный протеин, но он переваривается моментально, и поэтому его лучше принимать до или после тренировки (включая кардио). Но в остальное время дня я предпочитаю медленные виды протеинов, особенно перед сном.

Еще мне нравятся глютамин и креатин. Креатин дает больше энергии и мощности для самой тренировки, а глютамин помогает восстановлению и росту после нее. Креатин я обычно принимаю до и после тренировки, а глютамин - точно так же, плюс утром перед завтраком и вечером перед сном (с последним протеиновым коктейлем).

**Для развития силы лучшая добавка - это, наверное, креатин. Прогресс в силе зависит скорее от тренировочной программы, чем от какой-то особой добавки. Нужно просто правильно выбрать рабочие веса и упражнения. Базовые упражнения с весами, позволяющими выполнить 3 - 6 повторений, отлично строят силу**

Для развития силы лучшая добавка - это, наверное, креатин. Прогресс в силе зависит скорее от тренировочной программы, чем от какой-то особой добавки. Нужно просто правильно выбрать рабочие веса и упражнения. Базовые упражнения с весами, позволяющими выполнить 3 - 6 повторений, отлично строят силу. После тренировки протеин поможет восстановить поврежденные волокна, что позднее сделает мышцы сильными. Углеводы, принятые перед тренировкой, будут использованы для получения энергии, поэтому нужно позаботиться, чтобы их было достаточно. Если углеводов будет мало, или они будут приняты задолго до тренировки, то на самой сессии может наступить слабость.

Лучшие упражнения для низа спины - это гиперэкстензии, мертвые тяги (с умеренными весами) и мертвые тяги с прямыми ногами.

Для пресса и области талии можно делать много разных упражнений. Подъемы корпуса на наклонной и кранчи нагружают верхнюю область живота, а подъемы коленей в висте, вертикальные подъемы ног и подъемы ног лежа - нижнюю. Вы можете стимулировать межреберные мышцы, выполняя попеременные кранчи или подъемы коленей со скручиванием корпуса. Я не советую тренировать пресс и низ спины чаще трех раз в неделю, потому что эти мышцы работают во многих других упражнениях. Вот пример программы:

#### Суперсет

Кранчи на скамье	3x30
Подъемы коленей в висте	3x20-30

#### Суперсет

Подъемы корпуса на наклонной	3x30-50
Подъемы коленей на наклонной	3x20-30

Суперсет означает выполнение двух упражнений подряд без перерыва. **IM**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

**MD** ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



**ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

# ПЛЮСЫ И МИНУСЫ РАСТЯЖКИ

Полезна ли растяжка для тренировок и мышечного роста

Некоторые виды тренировок на гибкость считаются обязательной частью любой культуристической программы. Бодибилдеры делают растяжку по разным причинам, но большинство думает, что поддержание гибкости снижает вероятность травм. Гибкость — означает способность суставов работать в полной амплитуде. Отсюда недостаток гибкости подразумевает снижение рабочей амплитуды. Последнее в свою очередь ограничивает рост размеров и силы мышц, одновременно повышая риск травм.

Некоторые бодибилдеры растягиваются непосредственно перед тренировкой, растягивают определенные мышцы сразу же по окончании работы на них или в конце всей тренировочной сессии. Некоторые даже предлагают растягиваться между сетами, что, по их мнению, заставляет мышцы восстанавливаться быстрее. Однако последние исследования показывают ошибочность большинства этих идей.

Согласно выводам ученых, эффекты растяжки могут быть разными. Растяжка полезна при ежедневных тренировках. Убеждение о ее пользе в качестве средства разогрева мышц непосредственно перед сессией с отягощениями ошибочно. Хорошая разминка нужна для того чтобы повысить внутреннюю температуру мышц, снизить их «вязкость», усилить энергетические реакции и поднять мощность. На практике это означает

начало с легкого сета предстоящего упражнения в высоком числе повторений.

Растяжка же мышцы, которую вы собираетесь нагрузить, приводит к уменьшению ее силы в среднем на 2-5% в результате снижения тугоподвижности волокон. Между тем, тугоподвижность добавляет мышцам силы. Хотя и считается, что расслабленность волокон, вызванная растяжкой, снижает риск травмы в последующих тяжелых упражнениях, научные исследования говорят, что это не так.

Регулярные тренировки на растяжку (не только до и после упражнений) улучшают спортивную результативность, повышают силу и мощность, благодаря расширению амплитуды движения. Эти улучшения расцениваются примерно в 2-5% — та же цифра, что и показатель потери силы в случае растяжки непосредственно перед тренировкой с отягощениями.

Будете ли вы растягиваться перед тренировками или нет — решать вам. Небольшая потеря в силе может быть возмещена увеличением амплитуды движений и более эффективной тренировкой. Тренирующиеся после полученных травм часто отмечают, что растяжка мышц перед тренировкой помогает им больше, чем тугоподвижность. Поскольку регулярные растяжки дают определенный положительный эффект, есть смысл выполнять их в отдельные тренировочные сессии. **IM**



# 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

**M**USCULAR  
**D**EVELOPMENT

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

# ДОКТОР АТКИНС И ТРЕНИРОВКИ

## Подходит ли вам низкоуглеводная диета?

Диета доктора Аткинса, — это ультранизкокалорийный режим питания, который предусматривает потребление не более одного грамма углеводов в день. В основу диеты положена теория о том, что организм большинства людей с лишним весом производит слишком много инсулина, потому что весь имеющийся жир сделал их нечувствительными к нему. Для компенсации организм выдает слишком много инсулина в ответ на прием пищи, особенно той, которая содержит много углеводов. Избыток инсулина не только ведет к ожирению, но и подавляет механизмы, позволяющие расходовать жиры в качестве топлива.

Аткинс считал, что, ограничив углеводы, можно снизить выход инсулина и начать сжигать лишний жир. Противники диеты часто критиковали эту идею, заявляя, что без избытка калорий инсулин не может сделать человека толстым. К тому же, они били тревогу по поводу высокожирового аспекта диеты, считая его прямой дорогой к заболеванием сердца.

Дальнейшие исследования подтвердили доктора Аткинса. По сравнению с другими диетами низкоуглеводный режим давал большее снижение веса. Хотя часть такого эффекта можно отнести на счет ухода гликогена из мышц (1 г гликогена сохраняется с 3 г воды), значение имеет и относительно высокое содержание белка. Белок обеспечивает хорошее насыщение, что автоматически ведет к меньшему потреблению калорий. Низкоуглеводная диета, к тому же, обладает мощным термогенным эффектом, усиливающим окисление жиров.



Опасность диеты Аткинса для сердечнососудистой системы также оказалась мнимой. Удивительно, но такой режим питания приводил к значительному улучшению работы сердца, к росту уровня липопротеинов высокой плотности и снижению триглицеридов.

Однако один аспект диеты Аткинса остался неизменным с 1970-х годов — это ее влияние на физические тренировки. Доктор Аткинс сразу же предупредил, что его диета не подходит интенсивно тренирующимся людям, которым необходимы большие запасы гликогена в мышцах, поставщиком которого выступают углеводы.

Недавние исследования подтвердили выводы Аткинса (1).

Девять человек в течение одной недели соблюдали диету Аткинса. Время их тренировок сократилось на 56%, уровень глюкозы в крови упал, вес тела снизился, равно как и уровень жира. Недостаток этого эксперимента — его непродолжительность. Организму требуется несколько недель, чтобы переключиться с сахаросжигающих механизмов на жиросжигающие. К тому же, Аткинс со временем внес некоторые изменения в свою диету, в частности увеличил долю углеводов за счет продуктов с низким гликемическим индексом, например, фруктов и овощей. Это позволило сохранить все жиросжигающие эффекты диеты, одновременно предоставив организму углеводы для восполнения запасов гликогена. **IM**

Ссылка:

1. Forbes-Lorman, R., et al. (2005). The Atkins diet decreases exercise capacity. Int Soc Sports Nutr. 2:10.



Модель: Тейлер Эллисхат (Tyler Ellis)

# 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



Стив Холмэн (Steve Holman)

# СЕТЫ СО СБРАСЫВАНИЕМ ВЕСА И ИКС-ПОВТОРЕНИЯМИ

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Икс-повторения отличная техника, они действительно повысили интенсивность сетов со сбрасыванием веса. Но почему, выполняя сет, вы работаете до отказа, а потом выполняете икс-повторения в нижней части амплитуды? Не лучше ли будет выполнять сет до отказа, затем продолжить работу в верхней, сокращенной позиции в икс-повторениях, потом снизить вес и выполнить полные повторения до отказа, а закончить икс-повторениями в нижней части амплитуды?

**Ответ:** Такую вариацию мы использовали раньше и до сих пор иногда ее придерживаемся. Мы вообще стараемся изобрести разные варианты работы с икс-повторениями, чтобы не терять интерес и заставлять мышцы адаптироваться к новым нагрузкам. Например, в сгибаниях ног мы можем выполнять сет до полного утомления, затем перейти в сокращенную позицию и выполнить там пульсирующие покачивания. Достигнув отказа и здесь, мы переходим в



среднюю точку амплитуды и снова выполняем покачивания. После очередного отказа мы опускаем вес в точку максимальной выработки усилий (в нижней части амплитуды) и делаем икс-повторения.

Проблема здесь (как и в версии сета со сбрасыванием веса, описанной вами) заключается в утомлении. Ко времени работы в точке выработки максимальных усилий мышцы уже переполнятся молочной кислотой и не смогут работать достаточно эффективно, несмотря на то, что это самая сильная позиция. Мы предпочитаем выполнять сет с икс-повторениями в точке максимальной выработки усилий первым, чтобы после полноамплитудных повторений поработать с максимально возможной интенсивностью и задействования в работу мышечные волокна в соответствии с их размерами. Затем, если есть второй сет, мы можем поэкспериментировать с другой вариацией или даже выполнить икс-повторения в сокращенной позиции.

Итак, мы считаем, что работать в точке выработки максимальных усилий лучше, когда утомление еще не

# 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](http://www.ironman.ru)

наступило. Это самая важная точка амплитуды, поэтому уделите ей как можно больше внимания на тренировках.

**Вопрос:** Одно время время я тренировался по такому сплиту: среда - дельтоиды и руки; суббота - грудь и спина; воскресенье - ноги. Я заметил, что совместная тренировка широчайших и середины спины в субботу уменьшает мои силы, поэтому решил попробовать такой сплит: среда - дельтоиды, широчайшие, трицепсы; суббота - середина спины, грудь, бицепсы; воскресенье - ноги. Я выполняю обычные подходы и 2-3 упражнения для каждой части тела во всех трех позициях мышечного напряжения - средней, растянутой и сокращенной. Новый сплит позволяет мне лучше сосредоточиться на каждой части спины. Например, для широчайших в среду я выполняю тяги вниз на блоке (средняя позиция), пулловеры (растянутая позиция) и тяги вниз хватом снизу (сокращенная позиция). Для середины спины в субботу я делаю тяги Т-грифа в наклоне (средняя позиция), тяги гантели одной рукой в наклоне (растянутая позиция) и шраги (сокращенная). Что вы думаете по этому поводу? Такой сплит мне больше нравится.

**Ответ:** Я приверженец старой школы и считаю, что для хорошего роста нужно тренировать каждую часть тела больше чем раз в неделю. Но если такая программа работает для вас - прекрасно! Во всем остальном твой сплит составлен правильно. Экспериментируя в нашем тренировочном центре мы обнаружили, что разделение тренировок широчайших и середины спины работает очень эффективно. Нагружая их на одной тренировке, вы теряешь значительную долю тяговой мощности той группы мышц, которая прорабатывается второй. Например, после серии тяг вниз, пулловеров и тяг вниз узким хватом, охватывающих все три позиции мышечного напряжения, тяги для середины спины уже не так эффективны. После разделения тренировок для этих мышечных групп мы чувствуем себя гораздо более сильными, а середина спины заметно улучшилась.

Между прочим, мы считаем, что верхняя часть трапеций не относится к середине спины. В свою программу ты можешь включить разведения согнутых рук в наклоне в качестве завершающего упражнения для середины спины. Затем можно выполнить шраги, как упражнение для верха трапеций в растянутой/сокращенной позиции.

**Вопрос:** Что лучше для «лечения» перетренированности - отдохнуть неделю или две без тренировок или на пару недель перейти на низкоинтенсивный тренинг?

**Ответ:** Мне было бы очень трудно не тренироваться даже неделю. Даже в отпуске я продолжаю ходить в спортзал. Поэтому мой ответ - лучше низкоинтенсивный тренинг. Выполняй только 1-2 сета на каждую часть тела. Еще можешь попробовать нагружать каждую мышцу только один раз в неделю.

**Вопрос:** У меня два вопроса: 1) Что вы думаете о периодизации - изменении числа повторений каждые шесть недель или что-то вроде этого? 2) Что лучше: объемный тренинг или короткие, сокращенные тренировки?



**Ответ:** Для лучшего восстановления периодизация очень полезна. Эксперты считают, что периодизация нужна для того, чтобы стимулировать различные типы волокон. Если ты постоянно работаешь только в одном диапазоне повторений, стимулируешь только один тип мышечных волокон, то все остальные уменьшаются. Вот почему я предпочитаю использовать разный диапазон повторений на каждой тренировке или распределять его на две сессии. Например, можно работать в высоких повторениях на первой тренировке недели, а в низких - на второй.

Из других вариантов периодизации мне нравится фазовый тренинг. Я снижаю интенсивность через каждые шесть-восемь недель перед тем, как приступить к новой высокоинтенсивной фазе. Все точно так же, как с мышечным ростом, - чуть приблизиться к перетренированности, а потом сразу отступить.

Что касается разницы между короткими высокоинтенсивными тренировками или высокообъемными, то работает и то и другое. Билл Перл выполнял по 20 сетов на каждую часть тела, но никогда не работал в них до полного утомления. Ему такой метод просто не подходил. Он задействовал больше мышечных волокон, выполняя один сет за другим. Другие предпочитают выполнять меньше сетов, работать в них тяжелее, например, за порогом утомления центральной нервной системы при помощи икс-повторений, но при этом нужно снижать объемы.

Что лучше? Это зависит от твоего организма, предпочтений и характера. **IM**

# ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



## НАПИТКИ XXI power

### КАРБО КОМПЛЕКС

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

### ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

### ГУАРАНА

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

### L-КАРНИТИН

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



**Сергей Огородников**  
мистер ЮНИВЕРС 2005  
среди профессионалов

Дэйв Дрэйпер (Dave Draper)

# ЛОМАЯ СТЕРЕОТИПЫ

Не все тренировки должны быть как последний бой

**Н**е каждая тренировка должна быть похожа на смертельную схватку. Я целиком за то, чтобы тренироваться с неистовым рвением, но все же иногда бывает неплохо расслабиться.

В такие дни, когда я слегка опережаю план тренировок и нахожусь в отличной форме, или настолько отстаю от графика, что это уже не имеет значения – я даю себе волю и повинуюсь желаниям своего тела. В результате я всегда получаю одно и то же: приятное времяпрепровождение, сопровождающееся увеличением мышечной массы. Удивительно, но эти тренировки результативны: они такие же интенсивные и напряженные, как и плановый тренинг. Тот факт, что я не планирую их, что они спонтанны и проявляются как естественный импульс организма, придает движениям оригинальность, а тренировке – оттенок развлечения.

Я считаю, что для достижения максимальных результатов, которые может принести программа тренировок, необходимо твердо ее придерживаться в течение шести недель. Слишком маленький срок тренировки по одной и той же программе не дает возможности оценить ее по-настоящему. Тем не менее, внеплановая передышка – зачастую именно то, что необходимо для привнесения динамики в заведенный распорядок.

Некоторые утверждают, что мышцы необходимо регулярно «удивлять», меняя программу тренинга. Забавно. Я же думаю, нужно усердно и беспощадно работать над размерами, плотностью и формой мышц, периодически, в нужный момент, доводя мышцы до шокового состояния, чтобы «взорвать» упрямые волокна. Вот тогда и произойдет рост мышц и увеличение силового потенциала.

Для достижения максимального мышечного роста некоторые предлагают использовать технику интенсивных медленных повторений, на грани статического и динамического напряжения мышц. С пеной у рта они доказывают, что такая техника – фундамент и основа всего. Просто тюрьма строгого режима! Куда подевались движение, ритм и пульсация – активная работа, жизненно важная для организма циркуляция крови, кислорода и питательных веществ, наконец, драйв? Заставь меня в течение 10 минут поднимать штангу с олимпийским весом в 6 повторениях – и мои мышцы взорвутся. Но если это сделать основой тренинга, ни один бодибилдер не выдержит это долго.

«Короткие 45-минутные тренировки три раза в неделю – предельная нагрузка для обеспечения максимального мышечного и силового роста».

Эта теория получила широкое распространение в среде умников, испытывающих ужас при мысли о кататонии и не понимающих, что кому-то нужно хо-

**Смотри в зеркало и будь тем, кого ты видишь. Это – твой лучший друг. Положись на свой внутренний голос. Усвой основы тренинга, питания и режима и следуй им активно и уверенно. И тогда ты пойдешь своим собственным, а не чужим путем**

дить в спортзал, чтобы добиться роста мышц и их рельефности, стать сильным и здоровым. За 45 минут приличный «натуральный» бодибилдер, стремящийся нарастить большие мышцы, только разминается и настраивается на работу. Хотите, чтобы время летело незаметно? Выбросите часы в окно! Хотите увеличить объем мышц? Потратьте время на серьезную массивную, сквозную и взрывную проработку!

По одной тренировке в неделю на каждую группу мышц для начинающих и для опытных бодибилдеров – вот последний стандарт, предлагаемый здоровыми, слоняющимися на углу возле аптеки. Это имеет смысл, если вам удастся блестяще сочетать упражнения и организовывать их частичное совпадение так, чтобы каждая часть тела в итоге получала необходимую ей двухразовую проработку и накачку.

Не скупись. Не трусь. Не ленись. Не глупи. Будь щедрым и мудрым! Будь решительным и целеустремленным! Руководствуйся здравым смыслом и тренируйся усердно, в правильной последовательности, с хорошим темпом и с энтузиазмом. Не слушай голосов со стороны, сбивающих с толку разговорами о появлении новой добавки, технической новинки, методики, программы, мошеннической уловки или вселенской авантюры.

Смотри в зеркало и будь тем, кого ты видишь. Это – твой лучший друг. Положись на свой внутренний голос. Усвой основы тренинга, питания и режима и сле-



# **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.

дуй им активно и уверенно. И тогда ты пойдешь своим собственным, а не чужим путем. Под своим собственным руководством и самонаблюдением ты каждый день будешь узнавать что-то новое, а твои мышцы – прибавлять в объеме.

Спортзал – это место, где всегда можно получить поддержку и стимул для дальнейших успехов, где полно отличных парней, которым просто нравится прово-

дить время в тренировках. Это место, где мышцы совершенствуются, а легкие и кровеносная система наполняются кислородом и полезными веществами. Тренировка – это не работа, это непринужденное, полезное и дающее свободу удовольствие. В результате тренировки ты укрепляешь свой дух, обновляешь тело и вдохновляешь разум.

Твердо иди своей дорогой, чемпион! **IM**



Модель: Уилл Харрис | Невье (Will Harris | Neveux)



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](http://www.sportservice.ru)

# ЖИМЫ ЛЕЖА ПРОТИВ ЖИМОВ ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ

Лучше угол тяги и больше грудь!

**Билл Старр (Bill Starr)**

**Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)**

**Я** получил массу читательских писем в ответ на статью о преимуществах жимов штанги на наклонной скамье перед традиционными жимами лежа. Все хотели узнать, почему я использовал жимы лежа, если знал, что жимы на наклонной лучше. Хороший вопрос.

Как я писал в книге «Выживают сильнейшие», программа «Большая тройка» стала результатом моего сотрудничества с Томми Саггсом (Tommy Suggs), она появилась в 60-х годах, когда мы вместе работали в «York Barbell Com-

pany». В то время мы мечтали распространить передовые техники силового тренинга среди как можно большего числа тренеров и атлетов. С этой целью мы начали посещать тренерские конвенции, больницы и университеты.

В те времена подавляющее большинство тренеров считало, что силовые тренировки отрицательно скажутся на результативности атлетов. Они были уверены, что силовые сессии с тяжелыми весами снизят не только скорость спортсменов, но и их ловкость и гибкость.



**VS.**

Вооружившись множеством научных исследований, мы ринулись переубеждать неверующих. На конференциях и в университетах мы выполняли тяжелоатлетические движения, а иногда жимы лежа и приседания. Когда тренеры видели нас, выполняющих рывки, толчки и подъемы штанги на грудь с большими весами, вся их уверенность в том, что тренировки с отягощениями ограничивают амплитуду движений или ухудшают координацию, ловкость или скорость, исчезала. К нам начали поступать запросы на тренировочные программы.

«Большая тройка» обсуждалась Томми и мной с бесчисленным множеством тренеров. Программу можно было выполнять с минимумом оборудования, в небольшом помещении и за короткое время. Одного упражнения на каждую из трех больших мышечных групп – плечевого пояса, спины и ног – было вполне достаточно.

Жимы лежа на горизонтальной скамье стали главным упражнением для верха тела по умолчанию. Мы понимали, что жимы лежа на наклонной гораздо более удобны для плечевого пояса, но с этим была большая проблема – в университетах тогда просто не было скамеек с наклонной спинкой. Не было вообще. За время своих путешествий мы не встретили ни одной. В большинстве коммерческих спортзалов их тоже не было, а в «York Barbell» была лишь одна, и то в ней нужно было стоять, опираясь на спинку. Сейчас это может показаться странным – в любом спортзале найдется целый



Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

ряд наклонных скамеек. А тогда главным упражнением для верха тела были жимы с груди – они еще оставались официальным тяжелоатлетическим движением.

Здесь возникает вопрос: почему мы не использовали жимы с груди в своей «Большой тройке»? Мы были хорошо знакомы с этим упражнением, потому что оба были тяжелоатлетами, и мы отказались от него. Оно было слишком опасным для низа спины и особенно вредным для молодых спортсменов.

У нас уже было довольно сложное упражнение – полные приседания, еще одного нам не хотелось. Также существовали определенные сложности с техникой выполнения жи-

мов с груди или армейских жимов. Вопреки распространенному мнению, ее было довольно трудно освоить. Мы могли научить атлета правильной форме жимов лежа или на наклонной за половину того времени, которое требовалось на освоение жима штанги над головой. Взвесив все «за» и «против», мы сделали выбор в пользу жимов на горизонтальной скамье. При правильном исполнении они безопасны, легки в изучении и отлично прорабатывают верх тела. Жим лежа набирал популярность, благодаря новому виду спорта – пауэрлифтингу. Кроме того, в жиме лежа можно двигать более тяжелые веса, чем в любом другом упражнении для верха тела, и молодым спортсменам это нравилось.

Но что самое важное – в спортзалах университетов всегда находилась горизонтальная скамья. Разумеется, большинство из них были грубыми, обычно сделанными из дерева и неустойчивыми, но они хотя бы были. Некоторые тренеры даже импровизировали, используя скамьи из раздевалки. Не идеальный вариант, конечно, но если есть желание, найдется и способ.

Должен сказать, что лучше всего наша программа соответствовала потребностям футболистов. Популярность силовых тренировок началась именно с футбола. Жим лежа очень





полезен для футболистов. Он же остается и самым нужным упражнением среди всех движений, развивающих плечевой пояс. Если бы в те времена спортзалы имели наклонные скамьи, то в «Большую тройку» вошли бы жимы лежа на наклонной.

Объясняю почему. Жимы на наклонной оказывают большую нагрузку на плечи, чем на грудные мышцы, а сила плеч, в отличие от грудных мышц, используется во всех видах спорта. В то же время жимы на наклонной нагружают грудь, ее верхнюю часть, а это стабилизирует плечевые суставы. Это очень важно, потому что плечи гораздо более хрупкие, чем вы думаете. Дельтоиды и трицепсы в жиме на наклонной играют большую роль, чем в жиме лежа, а они нужны почти в любом спорте – гольфе, волейболе, баскетболе и футболе.

А еще я предпочитаю жимы на наклонной жимам на горизонтальной потому, что они, по сути, являются силовым движением. В жимах на наклонной почти невозможен читинг, тогда как в жимах лежа можно применять несколько его форм. Отбив штанги грудью можно видеть почти в любом спортзале, исключая пауэрлифтерские, где люди делают паузу на груди. Для них отбив – табу. Обычные же тренирующиеся вначале отбивают штангу грудью, а затем отрывают бедра от скамьи, чтобы провести гриф через мертвую точку.

Обе формы читинга могут иметь

неприятные последствия. Отбив может повредить мышцы груди, плеч и локтей. Выполнение упражнения «мостик» также увеличивает нагрузку на локти и плечи, что часто ведет к тем или иным проблемам. К тому же, когда атлет отбивает гриф грудью, он меньше контролирует движение при помощи мышц и сухожилий. То же самое с «мостиком». Вместо того чтобы научиться проводить гриф через мертвую точку, атлет проталкивает его, выгибая спину. Поэтому это и называется читингом – вы только обманываете себя.

В жимах на наклонной делать читинг почти невозможно. Я редко видел кого-нибудь, делающего мостик

в этом упражнении. Отбив тоже не помогает. Гриф всегда стремится уйти вперед, и если он отклонился от вертикальной линии – пиши пропало. Именно поэтому жимы на наклонной так мощно строят плечи. Все группы мышц, которые должны работать, работают.

Первое, что обнаруживаешь, начиная жать лежа на наклонной, это технику, отличие от техники жимов лежа. В жиме лежа гриф касается груди как раз в районе грудинной кости, с вариациями в зависимости от длины рук и ширины плеч. В жимах на наклонной гриф опускается гораздо выше, в область ключиц. И вариаций тут нет. Эта точка у всех одинакова – у мужчин и у женщин, больших или маленьких.

При жиме лежа гриф поднимается от груди вверх и чуть смещается назад, к лицу, а при жиме на наклонной он движется прямо вверх. Это похоже на тренажер Смита, но понадобится много практики, чтобы отрегулировать равновесие. Из моих клиентов, технику жима на наклонной быстрее всех осваивали те, кто раньше не жал лежа.

Теперь давайте поближе познакомимся с некоторыми особенностями жима лежа на наклонной. Ширина хвата во многом определяется длиной рук. Он будет немного шире, чем в жиме лежа (если только в последнем вы не использовали самый широкий хват). Ширину хвата в жиме лежа я рекомендую такую, чтобы большие пальцы рук едва касались гладкой части олимпийского грифа.





Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

При жиме на наклонной он должен быть шире на один большой палец.

Однако вы должны соблюдать такую ширину хвата, чтобы в нижней точке предплечья были перпендику-

лярны полу. Локти всегда должны находиться под кистями. Если хват будет слишком широким, то это окажет излишнюю нагрузку на плечи, а если слишком узким, вы не сможете опустить гриф до груди.

Никогда не используйте «фальшивый» хват, пальцы должны крепко держать гриф. Некоторые думают, что беспальцевый хват помогает сильнее давить на гриф. Может и так (хотя я сомневаюсь), но такой хват слишком опасен. Когда гриф нависает над лицом, безопасность особенно важна. Не стоит рисковать.



Модель: Барри Кабова (Barry Kabov)

Кроме того при «фальшивом» хвате вы расслабляете кисти. Это ошибка. Они должны быть зафиксированными. Разогнув кисти, вы снижаете мощность. Любые движения в лучезапястных суставах во время подъема очень опасны для костей. Поэтому используйте полноценный хват с самого начала. Если заметите, что кисти все же дрожат во время выполнения жима, бинтуйте их. Бинт фиксирует кисти и помогает держать их прямо.

Это что касается рук, а теперь о ногах. Некоторые атлеты просто садятся на наклонную скамью, так чтобы ноги едва касались пола. Для того чтобы двигать большие веса в жиме на наклонной, вы должны создать солидную базу, а она начинается с ног. Не просто поставьте ноги на пол, а вдавите их в него. Облокотитесь на спинку и стяните мышцы ног, спины, плеч и ягодиц. Вдавите себя в скамью, станьте частью ее.

Когда движение грифа остановится, вы сможете выработать дополнительную мощность и передать ее от ног на гриф, что невозможно без хорошей базы.

В этом упражнении необходима подстраховка тренировочного напарника, так как гриф все время находится над лицом и горлом. На многих скамьях стопоры располагаются далеко позади головы атлета, что делает почти невозможным снятие грифа без посторонней помощи. Напарник должен быть наготове в двух опасных точках — когда гриф снимается со стопоров, и когда он

возвращается на них в конце сета.

Займите позицию на скамье, отрегулируйте хват, посчитайте до трех и давите на гриф в тот момент, когда напарник помогает вам снять его со стопоров. Не позволяйте напарнику сделать всю работу, иначе, когда он отпустит гриф, вес покажется вам очень тяжелым и окажется в неправильной позиции. Закончив сет, убедитесь, что напарник контролирует вес, и только после этого перестаньте давить на гриф. Никогда не бросайте гриф на стопоры — он может отскочить обратно с такой скоростью, что никакой напарник не успеет среагировать.

Атлет с напарником должны тесно взаимодействовать, а не надеяться каждый на себя. Сняв гриф со стопоров на вытянутые руки, дайте команду отпустить его. Когда вы почувствуете, что больше не можете сделать ни одного повторения, попросите напарника взять гриф. Когда гриф займет свое место на стопорах, напарник должен сказать: «Есть!».

Итак, напарник помог вам снять гриф со стопоров, и вы держите его над головой, готовясь к первому повторению. Вместо того чтобы пассивно держать гриф, давите на него, чтобы убедиться, что он находится в правильной стартовой позиции, и только после этого начинайте повторения. Не расслабляя мышц, опускайте гриф к ключицам. Когда вы думаете о сохранении правильной позиции грифа, а не просто о его опускании, контроль будет гораздо лучше. Гриф должен опускаться вниз по строго вертикальной линии, и точно так же подниматься.

Если до этого вы жали только на горизонтальной скамье, то придется попрактиковаться опускать гриф ближе к шее. Поначалу это покажется непривычным, но продолжайте делать это — если вы не будете опускать гриф на верхний отдел груди, то не сможете двигать большие веса.

Опустите гриф на правильную точку на своей груди, сделайте короткую паузу, а затем мощно выжмите его вверх по прямой линии. Гриф должен пройти близко к подбородку. Во время подъема локти должны далеко отстоять от корпуса — совсем не так, как во время жима лежа.



Приняв штангу от напарника, глубоко вдохните и задержите дыхание до того момента, когда вы минуете мертвую точку. Я говорил это сотни раз — если вы вдыхаете или выдыхаете во время любого жимового движения, то ослабляете мощностную базу. Движение вверх и вниз занимает всего несколько секунд, поэтому воздуха вам хватит.

В верхней точке остановите гриф на выключенных руках, вдохните, задержите дыхание и выполните следующее повторение. Снова предупреждаю о недопустимости отбива грифа грудью. Если вы это сделаете, гриф пойдет вперед и при довольно тяжелом весе придать ему правильное направление будет почти невозможно. Если с самого начала вы привыкнете выполнять паузу в нижней точке, то всегда сможете соблюдать правильную форму.

При изучении техники упражнения начало движения от груди всегда должно быть обдуманым и не слишком быстрым. Спустя несколько недель вы сможете выжимать его взрывным движением с уверенностью в правильной траектории. Динамический старт позволит увеличить

скорость движения штанги, а верхняя точка амплитуды позаботится о себе сама. Важно пройти мертвую точку. Однако если атлет слишком сосредоточивается на мощном старте, то может забыть о середине траектории. Подняв гриф с груди, продолжайте давить без заминки. Если вы научитесь взрывным движением отрывать гриф от груди, то он мягко пройдет мертвую точку, а там и финиш близко.

Начните с пяти сетов из пяти повторений. Освоив технику, регулярно меняйте схему сетов и повторений. Выполняйте пять сетов из пяти повторений с одним завершающим сетом из 10 повторений; три сета из пяти повторений, за ними 2-3 сета из трех повторений с одним завершающим сетом из 10 повторений; три сета из трех повторений, а за ними три сингла с одним завершающим сетом из 10 повторений. Это для тех, кто желает выполнять жимы на наклонной лишь раз в неделю. Многие из моих подопечных выполняли жимы на наклонной дважды в неделю, а жимы на горизонтальной скамье — только один раз. Используйте вышеописанную

формулу в тяжелый день, а на второй сессии недели делаете пять сетов из восьми повторений. Если у вас есть скамья с регулируемым углом наклона спинки, то вам повезло.

Кроме того, мне нравится выполнять жимы гантелей лежа на наклонной. Они требуют большего контроля, а связки здесь работают активнее, что не мешает ни одному атлету.

Применяйте жимы гантелей на наклонной в качестве вспомогательного упражнения и выполняйте их в дни жимов лежа или над головой. Я использую высокое число повторений в трех сетах и стараюсь придерживаться правила сорока повторений. Например, делаю два сета из 20 повторений или три сета из 12-15 повторений.

Техника жимов гантелей несколько отличается от техники жимов на наклонной, хотя ноги так же остаются в устойчивом положении, а вы сами вдавливаете тело в скамью. Двигайте гантели близко к голове, не позволяя им расходиться в сторо-



ны или уходить вперед. Старайтесь двигать их прямо вверх, пока они не минуют голову, а затем сводите ближе друг к другу почти до касания в конце упражнения. Опускайте гантели к плечам под полным контролем. Отсутствие контроля дестабилизирует плечи и не позволяет им правильно начать следующее повторение. При жимах штанги на наклонной регулярно меняйте угол наклона скамьи.

Сильные плечи и руки нужны каждому атлету, и жимы на наклонной прекрасно помогают достичь этой цели. Если вы никогда не выполняли этого упражнения, то будете очень довольны результатами. **IM**



**НОВАЯ СТУПЕНЬ**

# MUSCLE MASS GAINER



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

## ARTLAB MUSCLE MASS GAINER

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

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

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

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

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

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР  
EAM SPORT SERVICE  
[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)**



**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА**

# Искусственная



# опасность

Могут ли искусственные подсластители,  
навредить вашему здоровью?

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)  
Фотограф: Брайан Торо (Brian Toro)

«Жить лучше, благодаря химии» - официальный слоган компании DuPont с 50-х годов, подразумевает, что химия облегчает жизнь человека. Трудно спорить с тем, что изобретение новых химических соединений приносит пользу человеку. Вспомните лекарства, победившие страшные болезни. Тем не менее, слово «химия» вызывает в нас настороженность, особенно когда речь идет о синтетических веществах, например, об искусственных подсластителях.

Многочисленные предупреждения об опасности искусственных заменителей сахара, призывают нас пользоваться натуральными продуктами - сахаром, медом или фруктозой. Смысл в том, что будучи природные продукты менее опасны, чем их искусственные аналоги.

Противники утверждают, что организм человека не приспособлен к искусственным подсластителям, и их использование рискованно. При этом полностью игнорируется тот факт, что потребление большого количества рафинированных сахаров не менее опасно. Многие специалисты сегодня утверждают, что виновниками современной эпидемии ожирения являются в основном две переработанные субстанции - кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и транс-жиры. Избыток простых сахаров, таких как сахароза, поднимает уровень триглицеридов (жиров) в крови и создает благоприятные условия для развития метаболического синдрома, поразившего уже 25 миллионов американцев.

Самым многострадальным из всех искусственных подсластителей стал аспартам. Он состоит из двух аминокислот - аспартамовой и фенилаланина, а также небольшого количества метанола (древесного спирта), вещества токсичного, но только в больших дозах. Противники аспартама основывают свою критику именно на этом моменте, хотя для получения метаболита аспартама (формита), достаточного для конвертации в токсичный формальдегид, необходимо 200-500 мг метанола на килограмм веса тела. Для этого вам придется выпить от 600 до 1700 банок диетической колы с аспартамом. Организм метаболизирует формальдегид в S-аденозилмети-

онин, являющийся естественным антидепрессантом и предшественником синтеза креатина.

Домыслы неизменно связывают аспартам с множеством заболеваний - от головной боли до опухолей мозга, однако при тщательной проверке все они оказываются неоправданными. Наконец, самые большие опасения по части приема искусственных подсластителей связаны с раком. Давайте рассмотрим эту тему подробнее.

### Искусственные подсластители и рак

Сахарин, первый искусственный подсластитель, был представлен в 1879 году. Хотя он использовался без последствий для здоровья более 100 лет, серия опытов над животными позволила заподозрить в нем потенциальный канцероген.

Диета крыс, участвовавших в эксперименте, содержала в среднем пять процентов сахарина, дозу, во много раз превышающую возможную для человека. Некоторые грызуны показали повышенный риск рака мочевого пузыря, однако крысы часто заражены паразитом мочевого пузыря, который делает их

более склонными к развитию данного вида рака.

Между тем, механизм развития рака мочевого пузыря у крыс не такой, как у человека. У крыс подобный вид рака часто развивается даже в результате приема аскорбиновой кислоты (витамина С) в дозах, аналогичных дозам сахарина. Почему? У грызунов более концентрированная моча, ее кристаллы легче раздражают ткани мочевого пузыря, что ведет к формированию опухолей. У мартышек, получавших аналогичные дозы сахарина, рак мочевого пузыря не наблюдался, а научных данных о связи потребления искусственных подсластителей и рака мочевого пузыря у людей не существует.

Пик боязни искусственных подсластителей пришелся на 1970 год, когда подсластитель цикламат связали с развитием рака. Как и сахарин, цикламат спровоцировал рак мочевого пузыря у крыс, почему и был запрещен в Соединенных Штатах. Его исключили из всех продуктов, от лимонадов до конфет. Хотя последующие исследования не подтвердили опасных свойств цикламата, он все еще запрещен в США.



Аспартам появился на рынке в 1981 году после того, как опыты над животными показали отсутствие канцерогенных эффектов даже при высоких дозах подсластителя. Большинство случаев рака связаны с повреждениями ДНК, приводящими к клеточным мутациям. Однако не существует научных данных о том, что такие подсластители, как аспартам, цикламат, сахарин, ацесульфам-К и сукралоза, повреждают структуру ДНК.

Тем не менее, в 1996 году врачи предположили, что рост числа случаев опухолей мозга, начиная с 1980 года, связан с использованием аспартама. Такие выводы основывались на результатах исследования 320 крыс, у 12 из которых развились злокачественные опухоли мозга после двух лет непрерывного потребления аспартама. Другая версия гласила, что аспартам становится мутагеном, соединяясь с нитратами, веществами, естественным образом производящимися в организме.

Противники этих теорий утверждали, что связь аспартама и мозговых опухолей — это просто заблуждение. Доказательств того, что люди с развившейся опухолью мозга потребляли больше аспартама, не существовало. Исследования детей с такими заболеваниями не обнаружили связи аспартама с раком — независимо, потребляли ли аспартам сами дети или их матери.

У аспартама есть недостатки, но они не связаны с влиянием на здоровье. К ним относится нестабильность в условиях высоких температур и распад в кислой среде, например, во фруктовых соках. Из-за очень малого периода полураспада, аспартам нельзя назвать идеальным подсластителем.

### **Сукралоза - опасна для здоровья?**

Следующей под огонь критики попала сукралоза. Открытая в 1976 году британской компанией, проводившей исследования в области использования сахара, сукралоза оказалась непохожей на своих предшественников, потому что вырабатывалась из сахара. Вместо трех гидроксильных групп, сукралоза содержит три иона хлора. То есть, организм не способен ассимилировать сукралозу. При этом он в 600 раз

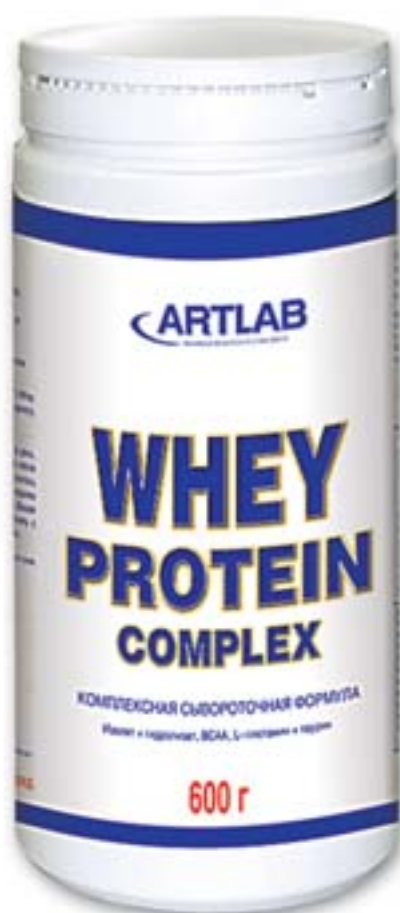


**Противники утверждают, что организм человека не приспособлен к искусственным подсластителям, и их использование рискованно. При этом полностью игнорируется тот факт, что потребление большого количества рафинированных сахаров не менее опасно**



**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](http://www.sportservice.ru)



слаще сахарозы; аспартам слаще сахарозы в 180-200 раз.

Сукралоза была одобрена в Канаде в 1991 год, а затем в 1998 году в США, где она продавалась под названием «Splenda». До этого сукралоза за 13 лет прошла более сотни тестов на токсичность, которые не выявили никаких канцерогенных свойств или побочного воздействия на репродуктивную функцию, нервную систему или генетику.

Спонсируемые компанией-производителем исследования определили приблизительное ежедневное потребление сукралозы на уровне 1,1 мг на килограмм веса тела. Оптимальный прием без отрицательных побочных эффектов составил 16 мг на килограмм веса тела, а максимально допустимый – 1500 мг. (1) В ходе экспериментов, одобрявших сукралозу, животные получали различные дозы подсластителя в течение разных промежутков времени при разнообразных методах введения – перорально, через катетер и внутривенно (2).

Подопытные мыши не показали побочных эффектов даже при дозах в 16 000 мг на килограмм веса тела, у крыс аналогичные результаты были получены при 10 000 мг (3). Последнее эквивалентно потреблению 75-килограммовым человеком 750 г

**Многие специалисты сегодня утверждают, что виновниками современной эпидемии ожирения являются главным образом два продукта переработки – кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и транс-жиры**





# Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

# 48% белка



Заказы по тел: (495) 221-64-02  
[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

сукралозы в день. Однако на фоне потребления сукралозы в количестве 5% от общего количества пищи крысы ели меньше, очевидно потому что столь огромное количество подсластителя делало пищу невкусной. Снижение аппетита в свою очередь приводило к уменьшению размеров вилочковой железы. Противники сукралозы приводят эти данные в поддержку доводов об иммуноподавляющем действии сукралозы, потому что в вилочковой железе производятся иммунные Т-клетки.

Однако ни снижения аппетита, ни уменьшения вилочковой железы не происходит у человека. Правда, это не остановило некоторые СМИ от предостережений против потребления сукралозы, которая якобы ослабляет иммунитет и приводит к развитию рака. Доказательств в пользу таких заявлений приведено не было, кроме некорректных в данном случае результатов экспериментов над животными.

Организм человека выводит около 85% потребленной сукралозы, абсорбируя лишь 15%. То, что усваивается, выводится из системы в течение суток. То есть, сукралоза не задерживается в организме человека. Она не может попасть в мозг, преодолеть плацентарный барьер у беременных женщин или проникнуть в материнское молоко. Дозы сукралозы не взаимодействуют с другими нутриентами и не способствуют высвобождению инсулина. Исследования показали ее абсолютную безопасность для диабетиков.

Еще одно обвинение в адрес сукралозы основывается на содержании в ней хлора, содержащегося в пестицидах. Но хлор – это природный элемент, входящий в состав таких продуктов питания, как салат-латук, томаты, грибы, арбузы и ореховое масло. Обычная столовая соль – это не что иное, как хлорид натрия.

Противники сукралозы заявляют, что с момента начала использования сукралозы прошло еще недостаточ-

но времени, чтобы выявить ее влияние на здоровье. Однако сукралоза потребляется в Канаде с 1991 года – любые побочные эффекты уже давно бы проявились, но ничего подобного не наблюдается. Кроме того, дозы использованные в ходе опытов над животными, были эквивалентны потреблению подсластителя человеком на протяжении 13 лет.

Исследование, результаты которого были опубликованы несколько лет назад, сравнило эффекты потребления искусственных подсластителей, включая сукралозу и сахара (3). Эксперимент длился 10 недель и проводился над группой людей с лишним весом, которые использовали или сахар, или его заменители. Участники эксперимента, потреблявшие большое количество сахара (28% от всей энергии), показали увеличение энергии, веса тела, жировой массы и артериального давления, чего не наблюдалось среди потребителей искусственных подсластителей.

Означает ли это, что все заменители сахара можно потреблять без опасений за собственное здоровье? Как и всегда в жизни, во всем нужно знать меру. С другой стороны, человеческий организм не способен получить столько сукралозы, чтобы это сказалось на здоровье. Показатель токсичности сукралозы в опытах как над животными, так и над людьми выглядит гораздо лучше показателей других заменителей сахара.

Настоящий риск для здоровья – это верить многочисленным конспирологическим интернет-гуру. Они редко приводят научные доказательства своим выкладкам, а если и приводят, то вам стоит очень внимательно проверять эти «доказательства», их источники и документацию. В большинстве случаев это обман. **IM**

#### Ссылки:

1. Baird, I.M., et al. (2000). Repeated dose study of sucralose tolerance in human subjects. *Food Chem Toxicol.* 38:S123-S129.
2. Grice, H.C., et al. (2000). Sucralose: an overview of the toxicity data. *Food Chem Toxicol.* 38:S1-S6.
3. John, B.A., et al. (2000). The pharmacokinetics and metabolism of sucralose in the mouse. *Food Chem Toxicol.* 38:S107-S110.
4. Raben, A., et al. (2002). Sucrose compared with artificial sweeteners: different effects on an libitum food intake and bodyweight after 10 weeks of supplementation in overweight subjects. *Am J Clin Nutr.* 76:721-9.



★ ★ ★ ★ ★  
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

# Стройте мышцы ПО НАУКЕ

## Из лаборатории в спортзал



Роб Тобурн (Rob Thoburn); Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

**Р**об Тобурн донимает ученых по всему миру своими вопросами по поводу процессов, связанных с построением мышц. Он звонит им, пишет электронные письма и посылает почтовых голубей – в общем, делает все, чтобы получить ответы. А мы поощряем его, публикуя их на страницах нашего журнала. Если вы похожи на нас, то наверняка заинтересуетесь тем, что говорят самые передовые ученые планеты по поводу гипертрофии.

### Усилия или накачка?

Если бы мышцы не обладали способностью вырабатывать усилия, то не смогли бы поднимать тяжести. Мы были бы настолько же подвижными, как огурец.

Чем больше усилий вырабатывают мышцы, тем больший вес мы можем

поднять. Ученые считают, что выработка усилий (мышечное напряжение) играет самую важную роль в стимуляции гипертрофии. То есть, чем больше усилий могут выработать мышцы, тем выше вероятность увеличения их размеров.

Однако так считают не все. Другие исследователи говорят о роли метаболических факторов, гормональных, или сочетании целого ряда факторов.

Но есть еще и реальный мир, в котором живем мы с вами, а точнее спортзал. Вспомните о тренировочном стиле легендарного Сержа Нюбрэ (Serge Nubret), который выполнял по 40 сетов для груди, или посмотрите на огромного Джея Катлера. Или только подумайте о том, сколько лет бодибилдеры говорят о накачке.



Действительно, существует множество доказательств тому, что, если на тренировках накачивать в мышцы максимальное количество крови, то в конечном итоге они вырастут.

Сколько видов гипертрофии существует? Не исключено, что определенные типы тренинга (например, такие, где цель – выработать наибольшие усилия) производят один тип гипертрофии, а другие (скажем, с целью максимальной накачки) – иной. Могут ли разные тренировочные методы давать один и тот же тип гипертрофии? Давайте обратимся к науке.

«Вы подняли интересную тему, – говорит Трой Хорнбергер (Troy Hornberger), доктор физиологии Калифорнийского Университета. – Существует два типа стимулов роста. Об одном мы все знаем – это мышечное напряжение. Однако я считаю, что в стимуляции роста при помощи упражнений с отягощениями имеется и метаболический компонент. Здесь я исхожу из сравнения фигур пауэрлифтеров и бодибилдеров».

Гарри Кэймен (Gary Kamen), доктор физиологии, профессор кафедры физиологии мышечных сокращений Университета Массачусетса, недавно опубликовал в журнале «Research Quarterly for Exercise & Sport» статью о нейромышечных аспектах развития силы. Я своими наблюдениями о том, что многие бодибилдеры, вероятно, построили большие мышцы, используя следующие методы увеличения накачки:

- Подъем умеренных весов до момента временного мышечного отказа.
- Выполнение множества сетов для каждой мышцы или мышечной группы.
- Использование короткого отдыха между сетами.

Я получил следующий ответ:

«Если вы прочитаете множество статей о воздействиях тренировок с отягощениями на мышечную силу, вы поймете значение больших усилий. Причина эффективности умеренных нагрузок для увеличения мышечных размеров кроется скорее в эффекте капилляризации, чем в гипертрофии. Определенная гипертрофия происходит в результате работы с умеренными весами, но



большую часть мышечных размеров составляет вода (результат усиления кровотока). Также нужно помнить о том, что работая с умеренными усилиями до отказа, в сумме вы поднимаете довольно много веса, а это тоже играет свою роль в увеличении числа и размеров мышечных волокон. Вероятно, при умеренных нагрузках происходит деление мышечных волокон, но мы еще очень мало знаем об этом».

### Время под нагрузкой или время накачки?

Вода это или нет, но накачанные мышцы смотрятся весьма приятно.

Я бы согласился, чтобы они выглядели так всегда, а вы? Однако накачка может дать больше, чем кратковременное изменение внешнего вида.

Накачка – это опухание мышц вследствие притока к ним крови. Когда мышечные волокна вырабатывают усилия (сокращаются), кровеносные русла сдавливаются – уменьшается их просвет. По окончании сета мышца расслабляется, и сосуды расширяются, что обеспечивает усиление кровотока. Если вы работаете с достаточно тяже-



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

# ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС



Модель: Дерик Фарнворт (Derek Farnworth)

лыми отягощениями и не слишком долго отдыхаете между сетами, кровь постепенно накапливается внутри сокращающихся мышц, увеличивая их размеры. Некоторая часть жидкой составляющей крови покидает кровоток и проникает в пространство между мышечными клетками и внутрь самих клеток, вызывая опухание. Такое опухание может служить сигналом для начала гипертрофии. Или нет?

Снова слушаем ученых.

*Хеннинг Вакерхейг (Henning Wackerhage), доктор физиологии, преподаватель курса молекулярной физиологии мышечных сокращений Университета Данди, Шотландия:*

«Опухание мышечной клетки в результате работы осмотических агентов также связано с гипертрофией. С опуханием мышц связан и транспорт аминокислот. Поэтому опухание (накачка) может быть полезно».

*Дигби Сэйл (Digby Sale), доктор физиологии, профессор кинесиологии, Университет Макмастера, Канада:*

«Уникальные эффекты высокообъемного тренинга усиливаются при росте запасов гликогена и формировании новых капилляров. Гликоген сохраняется вместе с водой, поэтому увеличение его запасов может добавить мышцам размеры. То же самое касается новых капилляров».

*Майкл Чаковски (Michael Tschakovsky), доктор физиологии, профессор Школы физического воспитания и здоровья, Университет Куинса, Канада:*

«Интересный вопрос. Я всегда думал, какой стимул гипертрофии работает лучше: высокий уровень выработки усилий с утомлением или выработка усилий при минимуме утомления. Иными словами, способны ли вы поддерживать выработку усилий при помощи кровотока вместо его ограничения во время работы мышцами? В последнем случае выработка усилий быстро снижается, и организму необходимо задействовать в работу все большее количество моторных единиц для подъема того же самого веса... Я думаю, что такая необходимость является важным условием начала гипертрофии и особенно для быстро утомляющихся волокон, которые активизируются последними. Усиливаются ли стимулы гипертрофии в результате недостатка кислорода и удаления побочных продуктов метаболизма, я не знаю, но думаю, что следующий вопрос очень важен. При каком из трех условий мышечная гипертрофия более значительна и происходит быстрее: усиленный кровоток во время и после работы с отягощениями, только после, или ни во время, ни после?»

*Хосе Калбет (Jose Calbet), доктор физиологии, кафедра физического воспитания Университета Лас Пальмас де Гранд Канария, Испания:*

«Молекулярные механизмы, ответственные за запуск и поддержание мышечной гипертрофии, пока не ясны. У нас есть некоторые данные по поводу растяжки и напряжения. Похоже, что побочные продукты метаболизма тоже играют свою роль. В результате опытов над животными стало ясно, что свободные радикалы способны вызывать адаптацию (возможно, и гипертрофию). Этим можно объяснить открытия в области ишемических упражнений, и необходимости выполнять сеты с небольшими перерывами. Я согласен с вашими идеями по поводу опухания волокон (оно активизирует синтез мышечного гликогена) — это может работать, вызывая растяжку».

*Тревис Бек (Travis Beck), кандидат физиологических наук, Университет Небраска-Линкольн:*

«Я думаю, что кровоток играет важную роль в процессах мышечного роста. Во время упражнений сосуды расширяются для того, чтобы усилить кровоток в мышцах и эффективнее снабжать их кислородом и гликогеном. Возникает накачка,



# Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
ДЛЯ ФИТНЕСА



которую тренирующиеся чувствуют, выполняя большое количество сетов с высокой интенсивностью и короткими периодами отдыха между ними. Лично я считаю, что усиление кровотока может привести к большей гипертрофии, благодаря усиленному поступлению анаболических гормонов и росту их взаимодействия с соответствующими рецепторами в мышцах. Известно, что анаболические гормоны очень

мощны — довольно небольшой их выброс в кровоток может оказать значительное воздействие на целевые волокна. Поэтому продолжительность воздействия гормонов на рецептор очень важна. При усилении кровотока в мышцах гормоны получают возможность дольше взаимодействовать с рецепторами. Мы все больше убеждаемся в том, что синдром отставленной мышечной болезненности, возникающий в ре-

зультате выполнения усиленных повторений в большом объеме, вовсе не обязателен для мышечной гипертрофии. Мышечная болезненность — это результат микротравм, вызываемых в основном эксцентрической частью упражнений. Мы наблюдали точно такую же гипертрофию в результате выполнения упражнений, включающих только концентрические сокращения, во время которых происходит очень мало микротравм. Гипертрофия не является функцией мышечных повреждений».

*Си Джей де Рейтер (C.J. de Ruiter), доктор физиологии, Амстердамский университет:*

«Я не бодибилдер, но по моим наблюдениям в последнее время произошло изменение тренировочных методов от продолжительных сетов (10-15 повторений) к достаточно коротким (4-6 повторений). Для мышечной массы это весьма важно, ведь продолжительные и утомительные сеты неэффективны, потому что действительную стимуляцию роста обеспечивают последние, самые тяжелые повторения. Кроме того, бодибилдинг — это не только размеры. Количество кровеносных сосудов в мышце (капилляризация) тоже имеет свое значение — чем больше малых сосудов в мышце, тем лучшей накачки вы сможете добиться. Я думаю, что для улучшения капилляризации необходимо выполнять более продолжительные сеты (8-10 повторений)».

### Тренинг с блокированием кровотока и накачка

Как я уже упоминал выше, во время работы с тяжестями мышцы вырабатывают такие усилия, что часто перекрывают собственный кровоток. По окончании сета сосуды вновь расширяются, и кровь направляется в мышцы.

Доктор Такаши Абе (Takashi Abe), профессор кафедры спорта и науки Токийского университета, провел несколько исследований ограничения кровотока в мышцах во время тренировки (тренинг Каатсу). На собственном опыте так и в ходе экспериментов с участием добровольцев он обнаружил, что такой метод



Модель: Тэмэр Эн Шакар (Tamer El Shakar)

# 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](http://www.ironman.ru)



Модель: Уилл Харрис (Will Harris)

поразительно эффективен для увеличения мышечных размеров.

Вот что он пишет: «Тренинг Каатсу - самая эффективная техника стимуляции мышечной гипертрофии. Используя классические тренировки с отягощениями (80% 1ПМ, три се-

та, три раза в неделю), за четыре месяца я увеличил поперечное сечение квадрицепса на семь процентов. После двух недель тренировок в стиле Каатсу (20% 1ПМ, три сета, два раза в неделю) объем квадрицепса вырос на восемь процентов».

Каким образом тренинг с блокированием кровотока увеличивает мышечные размеры? Одни ученые говорили мне, что наложение жгута на мышцу обеспечивает дополнительное механическое напряжение, результатом которого и становится усиление гипертрофии. Другие утверждали, что блокирование кровотока заставляет активнее работать быстросокращающиеся клетки, обладающие наибольшим потенциалом роста.

Есть и еще одно объяснение. Блокирование кровотока может давать более мощную накачку, ведущую к большему опуханию мышечных клеток. Я предложил эту идею доктору Абе, и вот что он ответил: «Я думаю о смещении объема плазмы из кровотока в активную мышцу. В результате тренировочной сессии по методу Каатсу охват бедра (или руки) увеличивается на два сантиметра всего лишь после десяти минут работы. Такое увеличение объема мышцы эквивалентно ее росту на 8-9%. Я думаю, что немедленное увеличение размера мышцы является важным стимулом синтеза контрактильных протеинов, однако необходимы дальнейшие исследования».

### Перенесем науку в спортзал

Итак, я очень много переписывался с учеными со всего мира, и могу с полной уверенностью сказать лишь одно – механизмы, благодаря которым тренировки с отягощениями вызывают мышечную гипертрофию, далеко не ясны.

Некоторые ученые говорят, что накачка может играть серьезную роль в запуске процесса мышечной гипертрофии, но подавляющее большинство считает, что она не так важна.

Но я упрям и, безусловно, не так образован. Я видел слишком много громадных мышц, построенных методами, направленными на увеличение времени сохранения накачки (но не времени под нагрузкой), чтобы поверить, что накачка не играет никакой роли в процессах мышечного роста. А как насчет исследований доктора Абе? Свои советы по поводу применения накачки, я приберегу к окончанию этой статьи.



**Новинка**  
на рынке спортивного  
питания!

**MD<sup>®</sup>**  
**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



### Тренинг с коротким отдыхом

Тренинг с блокировкой кровотока неудобен и по моему опыту довольно болезнен. Доктор Уильям Крамер (William Kraemer), доктор физиологии из Университета Коннектикута, сказал мне, что похожего эффекта можно достичь простым уменьшением времени отдыха между подходами, что я и сделал в своей программе.

Одна из вариаций тренинга с коротким отдыхом выглядит так. После хорошей разминки увеличьте вес до 80% от вашего 1ПМ в выбранном упражнении. Выполните максимально возможное число повторений. Достигнув отказа (или дойдя до одного повторения, оставшегося до отказа) отдохните ровно столько, чтобы сделать еще 1-3 повторения. Повторяйте процесс, пока не истечет минута. После недели тренировок увеличьте это время до двух минут. Если раньше вы ничего подобного не пробовали, то одного такого сета для мышцы или мы-

**Некоторые ученые говорят, что накачка может играть серьезную роль в запуске процесса мышечной гипертрофии, но подавляющее большинство считает, что она не так важна**

шечной группы будет вполне достаточно.

Этот дает великолепную накачку и очень приятное увеличение мышечной массы и плотности.

### Метод доктора Нао Ишии

Доктор Нао Ишии (Naoh Ishii) из Токийского университета изучал методы тренинга с ограничением кровотока вместе с доктором Абе, но занимался и другими техниками. Он высказал свое мнение по поводу моего метода, блокирования кровотока и других способов. Послушаем.

«Я согласен с тем, что множественные подходы в упражнениях с коротким отдыхом между сетами и умеренными весами хорошо стимулируют мышечную гипертрофию. Многие причины вызывают мышечную гипертрофию: механический и метаболический стресс, кислородная среда (оксидативный стресс), изменение циркуляции крови в мышце,





## 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.



тепловой стресс и так далее. Мы еще не знаем, какой из них более важен для эффективного построения мышечных размеров. Моя группа много лет изучала метод тренировок с блокированием кровотока и выяснила, что умеренное ограничение притока крови к мышцам во время работы с легкими отягощениями (даже с 20% от 1ПМ) вызывает заметное увеличение мышечных размеров. Вероятно, обычный тренинг с короткими периодами отдыха между сетами рождает эффекты, похожие на те, которые дают тренировки с блокированием кровотока, когда используются отягощения, превышающие 40% от максимальных изометрических усилий. Они подавляют циркуляцию крови в мышце, обеспечивая накопление побочных продуктов метаболизма (таких как лактат), усиливая секрецию гормона роста и активацию локальных факторов роста (таких как IGF-1 и гепатический фактор роста)».

«Кроме того, выполнение повторений в медленном темпе также может в какой-то мере оказывать похожее действие. С другой стороны, изометрические упражнения могут оказаться менее эффективными в плане производства и аккумуляции побочных продуктов метаболизма, чем упражнения, где движения на самом деле производятся. Какой метод лучше для увеличения мышечных размеров? Это сложный вопрос. Многое зависит от возраста, тренировочного стажа и генетических данных. В общих чертах средняя интенсивность, большой объем и короткие перерывы между сетами предпочтительны, как вы и предположили».

«Среди других методов - сеты со сбрасыванием веса, когда после каждого подхода вы отдыхаете около 30 секунд, снижаете вес и выполняете следующую серию повторений. Они эффективны как для начинающих, так и для соревнующихся атлетов. Начинайте с 85% от 1ПМ и работайте до отказа, затем снижайте вес до 70% 1ПМ, затем до 50% 1ПМ. Мы убедились,



Модель: Ронни Коулман (Ronnie Coleman)

что этот метод эффективно стимулирует секрецию гормона роста и последующее увеличение размеров мышц».

### Тренинг с икс-повторениями

Вы когда-нибудь видели тренировки Ронни Коулмана? Он двигает веса вверх и вниз с сокращенной амплитудой вокруг точки максимального напряжения. Фокусируясь на том отрезке амплитуды, где мышцы работают максимально тяжело (сдавливая при этом кровеносные сосуды), он получает накачивающую тренировку и нагружает основные мышечные волокна.

Постоянный автор «IRONMAN» Стив Холмэн (Steve Holman) вместе с Джонатаном Лоусоном (Jonathan Lawson) в своем Центре тренировок и исследований недавно разработали новый метод икс-

повторений, который подразумевает выполнение частичных повторений на определенном участке амплитуды специально отобранных упражнений. Техника икс-повторений обеспечивает мощнейший эффект блокирования кровотока, подобный тому, о котором рассказывали нам японские ученые. При помощи икс-повторений вы включаете в сет дополнительные гипертрофические компоненты.

Зайдите на [www.x-rep.com](http://www.x-rep.com) и взгляните на фотографии Стива и Джонатана «до» и «после» месяца экспериментов с икс-повторениями. Как говорит наука, методы ограничения кровотока, подобные икс-повторениям, ощутимо влияют на построение мышечной массы. **IM**



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



# Вспышка СВЕРХНОВОЙ

Профессиональная фигура от Валери Вогаман

Фотограф: Билл Доббинс (Bill Dobbins)

**Возраст:** 27 лет.

**Рост:** 175 см.

**Вес:** 64-66 кг.

Родилась в Кливленде (Огайо, США), живет там же.

**Тренировочный режим:** «Когда мне нужно строить мышцы, я тренирую две части тела на одной сессии трижды в неделю. Также три раза в неделю я провожу высокоинтенсивные кардиотренировки продолжительностью около часа, а в другие дни - утренние кардиосессии по 30 минут. Я использую любую возможность потренироваться и даже в магазин чаще всего хожу пешком».

**Пример тренировочной программы (плечи):**

Жимы гантелей над головой	(4x15),
Подъемы одной руки в сторону	(4x10),
Объединенные в суперсет с инвертированными подъемами рук в стороны	(4x6),
Жимы Арнольда	(3x10),
Плиометрия между сетами	(1 минута).

**Любимая еда:** «Если говорить о повседневном питании, то мне нравится все меню собственного ресторана «Октан». Но все же мои любимые блюда – это протеиновые батончики и фитнес-коктейли. Еще я обожаю сэндвичи с курицей и разные овощи. Когда я готовлюсь к выступлению на соревнованиях, то ем овсянку и яичные белки. Это идеальная пища!»

**Достижения:** получила степень бакалавра графического дизайна Университета Огайо, играла в волейбол за университетскую команду и была чемпионом штата по прыжкам в высоту. Обладательница профессиональной карты IFBB, фитнес-модель, владелица ресторана.

**Планы на будущее:** «Я хочу вдохновлять людей на здоровый образ жизни, занятия фитнесом и раскрытие своего потенциала. Свою задачу я вижу в том, чтобы показать как можно большему числу людей всю пользу здорового образа жизни в его духовном, физическом и эмоциональном аспектах. Я постоянно говорю об этом гостям в нашем ресторане, где подаются только вкусные и здоровые блюда».

**Написать письмо:** [valerie@octanecafe.com](mailto:valerie@octanecafe.com)





НАСЛАЖДАЙСЯ  
И БУДЬ СТРОЙНЫМ!



# L-Карнитин мармелад

**200 мг**

**L-КАРНИТИНА  
В КАЖДОЙ МАРМЕЛАДКЕ**

Вкусы: розовый грейпфрут  
апельсин



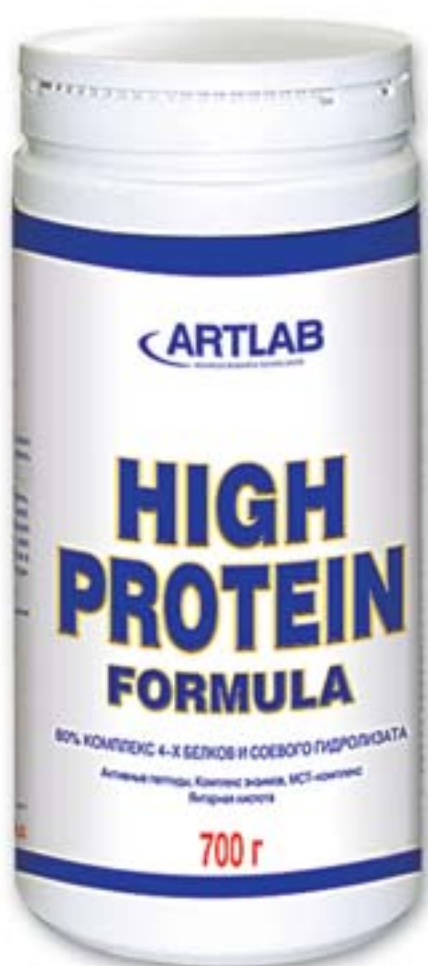
Заказы по тел.: (495) 221-64-02

**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](http://www.sportservice.ru)













НАСЛАЖДАЙСЯ  
И БУДЬ СТРОЙНЫМ!



# Гуарана

## мармелад

**110 мг** ЭКСТРАКТА ГУАРАНЫ

**35 мг** КОФЕИНА

**В КАЖДОЙ МАРМЕЛАДКЕ**

Вкусы: **ВИШНЯ**  
**КЛЮКВА**



Заказы по тел.: (495) 221-64-02

**XXI Power Всерьез и Надолго**

# Растительная пища и стройная ФИГУРА

Как преодолеть  
сопротивление  
организма,  
сжиганию жира

Дэвид Янг (David Young)

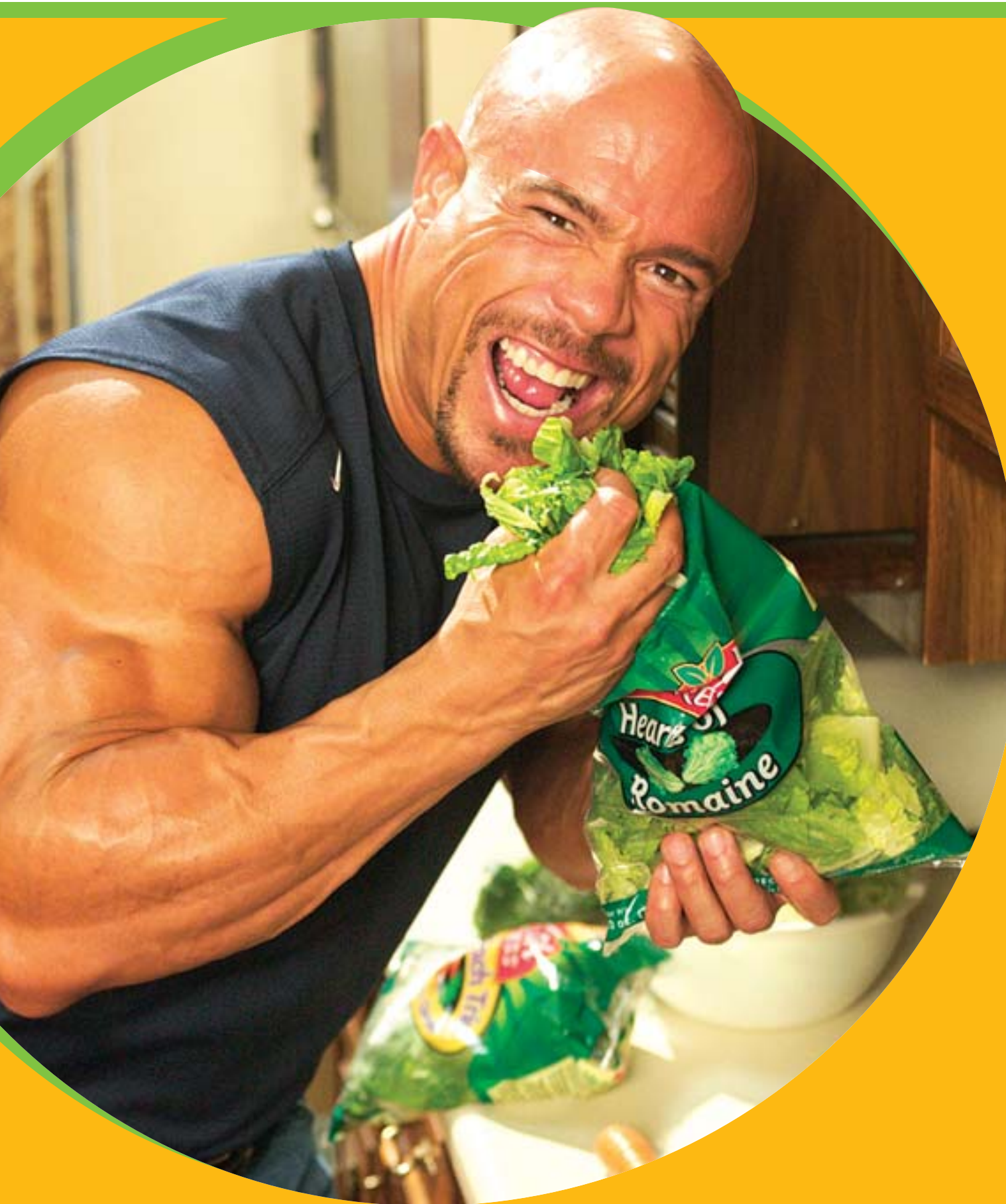
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

**П**очему происходят патологические изменения клеточной среды, из-за чего нарушается ее кислотно-щелочной баланс, а деятельность клеток становится неэффективной? Ваша жизнь не может быть здоровой и полноценной, вы не избавитесь от лишнего жира до тех пор, пока не поймете суть этой проблемы.

В основе работы организма лежат им-

пульсы, связанные с его электромагнитным полем. Все нервные окончания в организме посылают в мозг электромагнитные сигналы. Чтобы оставаться полным энергии, сохранять здоровье, успешно справляться с поставленными в ходе тренинга задачами, снабжать мышцы кислородом и питательными веществами, все клетки организма должны обладать электрическим зарядом.

Модель: Скин Ла Кур (Skip La Cour)



Хрупкий рН-баланс человеческого организма приводит в действие электрическую энергию тела. Любое нарушение электрического баланса нарушает работу клеток - и, как следствие, органов.

С падением уровня щелочи в крови, пусть даже незначительным, понижается и способность крови переносить углекислый газ. В результате в тканях скапливается кислота. Кислотная среда препятствует поступлению в клетки кислорода и питательных веществ через кровь. Это состояние называется ацидозом, или пониженным содержанием щелочи в крови.

Ацидоз является предпосылкой развития многих болезней, включая нефрит, ревматизм, преждевременное старение, атеросклероз, повышение кровяного давления, кожные заболевания и некоторые другие. Он оказывает серьезное влияние на работу всех желез и органов человека. Ацидоз также повинен в понижении общей сопротивляемости организма, усиливая опасность заражения инфекционными заболеваниями. Кроме того, повышается риск возникновения рака, диабета и атеросклероза.

Главной причиной ацидоза является неправильное питание. Проблема заключается в неправильном соотношении в нашем рационе ще-



лочных (например, зеленых овощей и орехов) и кислотосодержащих (мясо, сыр, продукты, прошедшие технологическую обработку, углеводы, кофе, вино) продуктов. Снижение уровня щелочи в крови также может быть следствием нагрузок и, конечно, интенсивных тяжелых тренировок. Означает ли это, что вы должны перестать тренироваться? Конечно, нет. Однако содержание

щелочи в крови должно соответствовать напряженному ритму вашей жизни, большим нагрузкам, усвоения организмом протеина в больших количествах. Иначе это может закончиться плохо.

В процессе нормального метаболизма, преобразования организмом пищи в энергию, разного рода кислоты вырабатываются организмом самостоятельно, другие же поступают с едой. Как только происходит существенная активизация процесса кислотообразования, легкие, почки и кишечник не могут полностью вывести из организма кислоты. Это и приводит к ацидозу.

Одна женщина 37 лет с 14-летнего возраста находится под наблюдением медиков - уровень холестерина у нее и всей ее семьи превышает 450 пунктов, в то время как в норме этот показатель равен примерно 200. Если он достигает 450, человеку угрожает сердечный приступ. Специалисты опробовали на женщине все возможные диеты и все виды лечения, которые только можно себе представить. Они сажали ее на низкохолестериновую и безхолестериновую диеты, но уровень холестерина в крови по-прежнему поднимался или оставался на прежнем уровне. Снизить его не удавалось, даже медикаментозным способом.

Тогда медики решили искусственным образом поднять уровень щело-



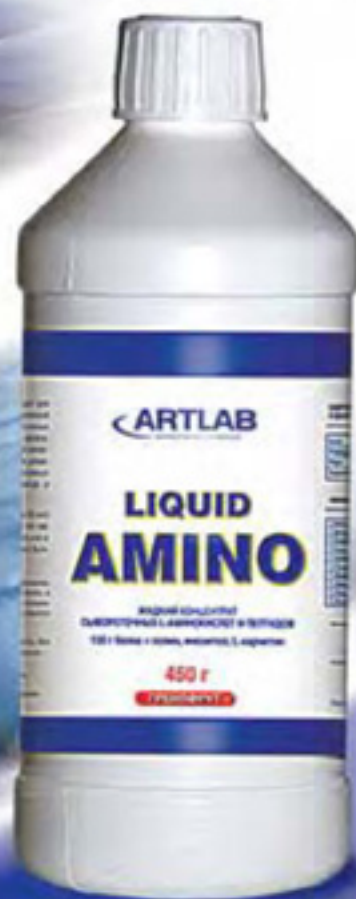
Модель: Дэвид Янг (David Young)

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК  
**ЭНЕРГИИ И СИЛЫ**

**LIQUID  
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ  
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**уважаю  
научный подход**

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

чив крови пациентки, добавив к ее диете щелочную пищу и напитки из сырых овощей и фруктов, которые давали организму еще больше щелочи. Менее чем за шесть недель она сбросила 22,5 кг. Неплохой результат, учитывая, что до этого ей ничего подобного не удавалось. Почему? В ее организме было так много кислоты, что он совершенно не избавлялся от жира. За шесть недель она также снизила уровень холестерина на 190 пунктов. Невероятно!

Как организм борется с повышенной кислотностью? Он начинает расходовать свои резервы. Поскольку организм человека имеет запас ресурсов, щелочь выделяется из щелочных резервов - подобно тому, как кальций вымывается из костей, в результате чего они ослабевают. Кроме того, для защиты артерий от кислоты, содержащейся в крови, стенки их обволакиваются холестерином, вследствие чего образуются тромбоциты. Кровь, содержащая большое количество кислоты, способна прожечь артерии насквозь.

Организм защищает жизненно важные органы, отводя кислоту в жировые отложения. Он вынужден изо всех сил стараться сохранять жировые запасы для собственной защиты, так как жир является резервуаром, где скапливается кислота. Поэтому, страдающие ацидозом, вне зависимости от строгости диет и объемов кардиотренинга, не смогут избавиться от жира так же эффективно и легко, как люди с повышенным содержанием щелочи в организме.

Итак решение проблемы в том, чтобы добиться повышения содержания щелочи в организме.

Большинство фруктов, а также вся зелень и корнеплоды обладают высоким содержанием щелочи. Такая пища помогает насыщать щелочью кровь и другие жидкости организма. Поэтому, ваш ежедневный рацион на 80 % должен состоять из щелочной пищи, (например, из сочных фруктов, бобовых,

зелени и корнеплодов) и на 20 % - из кислотной пищи с повышенным содержанием белка и крахмалов (мяса, рыбы, хлеба и круп).

Добился ли кто-нибудь из бодибилдеров успеха, придерживаясь этой стратегии? Да. Ли Прист в период подготовки к соревнованиям в огромных количествах поглощает спаржу. Густаво Баделл ест много брокколи почти всегда, когда принимает пищу. Скин Ла Кур, Джефф Уиллет и Деррик Фарнсворт съедают от одного до двух килограммов зеленых овощей ежедневно.

Подумайте об этом. Медицина рекомендует среднестатистическому человеку, чья норма потребления белка составляет около 80 г, есть фрукты и овощи до пяти раз в день.

Бодибилдеры, употребляют ежедневно 200-300 г протеина, и при этом далеко не все потребляют ово-

щи по пять раз в день. С учетом такого большого количества потребляемого протеина рекомендованная ежедневная норма овощей в нашем рационе должна составлять от 15 до 20 порций. Если не предпринимать никаких шагов для обеспечения организма щелочью в указанных количествах, это приведет к сбою. Когда организм с трудом борется лишь за то, чтобы оставаться здоровым, будет ли он восстанавливать силы после тренировки? Будет ли он эффективно наращивать мускулы? Нет. Если в вашем организме не хватает электроэнергии, сможете ли вы выдержать такие интенсивные тренировки? Нет.

Кроме того, что растительная пища обеспечивает организм щелочью, она содержит большое количество клетчатки, что также чрезвычайно важно для процесса сжигания жира.

При переваривании клетчатка ферментируется в кишечнике и превращается в жирные кислоты с короткими цепочками, используемые организмом в качестве топлива. В процессе сжигания жирных кислот организм получает сигнал избавляться от жира. Тело начинает использовать собственные жировые запасы в качестве топлива.

Включив в свой рацион овощи, богатые щелочью, вы сделаете большой шаг на пути к оздоровлению организма и освобождению его от жира. Если вы принимаете 2 г протеина на килограмм веса и заинтересованы в построении мускулатуры, ваша диета должна содержать больше щелочи. Вы можете есть овощи или принимать специальный «зеленый» коктейль, эквивалентный пяти порциям овощей. Порция коктейля, приготовленного из столовой ложки порошка, растворенного в воде, содержит лишь 50 калорий. Какой бы путь вы ни выбрали, начните есть растительную пищу, и вы превратите свое тело в стройную мускулистую машину. **IM**



Модель: Деррик Фарнсворт (Derrick Farnsworth)

# **ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ**

## **ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ**



**Бесплатная  
доставка заказов**



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



# ИКС

Меньше  
тренировок  
больше  
рост!

# ПОВТОРЕНИЯ

Стив Холмэн и Джонатан Лоусон (Steve Holman and Jonathan Lawson)  
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

**Б**ольшинство соревнующихся бодибилдеров тренируется по высокообъемному протоколу, в который входит до 20 сетов на часть тела, но так ли это необходимо? Мы считаем, что нет. Если взглянуть на мышечные сокращения с точки зрения науки, то окажется, что большая часть подобной работы – пустая трата времени и сил.

Конечно, множественные сетовые подходы могут оказывать весьма заметное действие. Легендарный культурист Билла Перл

еще в 60-х годах прошлого века, задолго до того, как в наш спорт проникли стероиды, обладал одной из самых массивных фигур. Как он построил такие размеры? Он тоже делал по 20 сетов на каждую мышечную группу дважды в неделю. Причина столь обширных тренировок заключалась в том, что он не любил выполнять сетовые подходы до отказа. Таким образом повышенное число сетов абсолютно необходимо, если вы хотите построить максимальную мышечную массу.



Все объясняется принципом вовлечения в работу мышечных волокон в соответствии с их размерами. В любом сете первыми включаются двигательные единицы низкого порога, затем среднего и, наконец, высокого. То есть, только в конце подхода вы включаете в работу двигательные единицы, обладающие наиболее мощным потенциалом роста. Что происходит, когда вы заканчиваете сет до момента отказа, как это делал Билл Перл? Вы вовлекаете в работу лишь часть волокон. Как задействовать другие? Очень просто – делать больше сетов.

С каждым новым подходом число вовлеченных в работу двигательных единиц изменяется – постепенно активируется большее количество быстросокращающихся волокон и возникают еще более серьезные стимулы для роста. Таким образом, в ходе этого трудоемкого и энергозатратного процесса стимулируется весьма скромное число быстро откликающихся волокон. Не слишком впечатляет, верно? С другой стороны, если у вас низкий болевой порог, или если вы просто любите проводить в спортзале по три часа, то высокообъемный стиль тренинга – это для вас.

Итак, если вы хотите построить массу как можно быстрее, то вам стоит довести принцип вовлечения в работу мышечных волокон до логического конца – тренироваться до отказа и за его пределами, чтобы активизировать в рамках одного сета максимальное их число. То есть, для оптимального роста мышечной массы вам понадобится совсем немного сетов. Постоянные читатели «IRON-MAN» знают, что мы нашли лучший способ усиления сета – икс-повторения. Для остальных расскажем, что это такое.

Достигнув отказа в любом сете, вы уже задействовали гораздо больше быстросокращающихся волокон, чем в подходе за пределами отказа, однако, большая часть их осталась не вовлеченной в работу – утомление и нервная система остановили вас. Мышечный отказ – это защитная реакция организма. Чтобы преодолеть его, вы должны привести мышцу в точку выработки максимальных усилий и выполнить здесь серию частичных повторений. Обычно эта точка располагается чуть ниже середины пункта амплитуды движения. Продолжение сокращений на этом



отрезке заставляет быстросокращающиеся волокна продолжить работу, и вы получаете дополнительную стимуляцию роста. Это оказывает сверхэффективное воздействие.

При таком уровне перегрузки невозможно выполнить большое количество сетов, но они и не понадобятся, потому что в данном случае всего за один подход активизируется самое большое количество волокон. И здесь мы подходим к вопросу соотношения интенсивности и продолжительности нагрузки. Если вы поддерживаете такую же скорость, как при забеге на мило, то сможете бежать дольше, чем при скорости, характерной для спринта на 100 метров.



Как мы уже отметили, множество сетов (продолжительность нагрузки) могут построить огромные мышцы – Билл Перл и дру-

гие атлеты доказали это. Если вы знаете, как нужно тренироваться, и обладаете правильным настроем, то всего лишь несколько интенсивных сетов могут дать великолепный результат. Вам просто нужно довести некоторые из них до отказа и поработать за его пределами с помощью икс-повторений и наших новых смешанных икс-техник. Вы сделаете всю необходимую работу быстрее и эффективнее. Мы утверждаем, что один сет с икс-повторениями по стимуляции роста равен четырем стандартным сетам.



Модель: Стив Маклеод (Steve McLeod)

Икс-повторения дают превосходный эффект всего лишь за месяц тренировок. Работа в слишком большом количестве сетов, не позволяющая доводить каждый из них до отказа, может быть одной из главных причин обращения бодибилде-

ров к стероидам — им просто нужна фармакологическая поддержка для того, чтобы восстановиться после такой объемной нагрузки. Посмотрите на икс-тренинг, и вы увидите, что это верный путь к наращиванию новой мышечной массы.

Однако даже в коротких тренировках с использованием икс-повторений, вы должны стремиться к регулярному увеличению интенсивности. Остановимся на этом подробнее.

### Фаза мощного роста

Как мы уже говорили, после восьми сетов до отказа первой сдается нервная система, и происходит это именно тогда, когда ключевые быстросокращающиеся волокна только начинают работать. Иными словами, один сет до позитивного отказа не сделает всей работы, как бы тяжело вы ни упражнялись. Именно поэтому многие бодибилдеры выполняют сет за сетом, чтобы возатронуть все больше и больше ключевых волокон, но это не очень эффективно.

Если вы добавите частичные икс-повторения в несколько своих сетов, то преодолите истощение нервной системы, заставив работать больше быстросокращающихся волокон. Один сет с икс-повторениями обладает мощностью нескольких обычных, что позволяет значительно сократить продолжительность тренировки и сэкономить энергию для мышечного роста.

Несмотря на все выгоды, здесь кроется и определенная опасность — кумулятивное истощение нервной

системы. Конечно, тренировки за точкой позитивного отказа при помощи икс-повторений короче, но вы играете с огнем. Следите, чтобы он не сжег ваши мышцы.

Если вы используете эту технику слишком долго и/или в слишком большом числе сетов без всяких перерывов, то можете постепенно ввергнуть себя в состояние перетренированности (точно такое же, как при объемном тренинге). Не позволяйте этому случиться! Основное правило здесь — перерыв на одну неделю после шести-восьми недель использования икс-повторений. В этот период вы можете работать с теми же самыми весами, но заканчивать каждый сет незадолго до отказа. Это даст нервной системе возможность восстановиться. Некоторые могут вообще прекратить тренировки на 4-6 дней.

Если оставить интенсивные тренировки без всяких изменений, вы быстро перегорите. Мышечный рост остановится, а размеры могут уменьшиться.

Конечно, высокообъемный подход может привести вас туда же. Высокое число сетов тоже перегружает нервную систему, поэтому периодический переход на пониженную интенсивность и сокращенные объемы тренинга необходим и здесь. Не бойтесь потерять силу и размеры, скорее всего, вы даже немного вырастаете.

В прошлом году во время эксперимента с икс-повторениями мы тяжело работали целых пять недель по нашей сокращенной программе, включающей икс-повторения. Затем мы устроили себе перерыв на пять дней, посещая спортзал лишь для облегченных сессий, чтобы дать возможность мышцам восстановиться. Это сработало великолепно — мы выглядели лучше, чем когда-либо.

В этом году мы усовершенствовали свою систему, взяв для интенсификации смешанные икс-техники, такие как икс-пауза, икс-центрический тренинг, двойная икс-перегрузка и икс-затухания, а затем снизили нагрузки за шесть дней до фотосессии. Результат? Мы были примерно на 5 кг тяжелее при такой же форме.

Спору нет, тренироваться нужно тяжело, но также необходимо периодически сдерживать себя, чтобы не зайти за опасную черту. Поверьте нашему опыту и нацельтесь на рост. **IM**



Модель: Марвин Монтоя (Marvin Montoya)

# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



## ВИТА ФОРМУЛА

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

## КОЛЛАГЕН

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

## КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

## СУПЕР ЙОХИМБЕ

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



## МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**

**XXI  
power**

**Питание XXI  
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников  
мистер Юниверс 2005  
среди профессионалов




Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

# ПРАВИЛА КУЛЬТУРИСТОВ

## Часть 1





# Опыт, полученный за 30 лет тренировок

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)  
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

**М**оя первая статья в «IRONMAN» появилась летом 1981 года. Тренироваться я начал в 1973 году, в возрасте пятнадцати лет, и со временем превратился в фанатично преданного своему делу бодибилдера. Я написал несколько книг, включая серию «Думай», и вот уже более 15 лет издаю журнал «Hardgainer».

Что я хотел бы сказать здесь и сейчас? Во-первых, я собираюсь изложить уроки, которые сам хотел бы получить в молодости. Это секреты бодибилдинга, которые очень помогли бы мне, если бы кто-нибудь

рассказал мне о них тогда, когда я только начинал. Если бы я применил их тогда, то не допустил бы тысячи бесполезных тренировок и дюжины травм, и добился бы впечатляющих успехов. Сейчас эти уроки могут пригодиться другим, возможно, лично вам. Они будут полезны как новичкам, так и опытным и даже очень продвинутым бодибилдерам.

Бодибилдинг приносит радость и удовольствие только тогда, когда тренировки дают результат. Если этого не происходит, то вас ждет только разочарование.

## 1. Большой секрет бодибилдинга

Нет такого упражнения, программы или схемы подходов и повторений, которые еще не открыты. Секретов в бодибилдинге давно не осталось, но благодаря тому, что полезные советы постоянно перемешиваются с вредными, большинство бодибилдеров постоянно плутает в тумане. Многие считают, что по-настоящему эффективные техники должны быть дорогими и недоступными широкой публике.

Чаще всего атлеты просто не пользуются самыми продуктивными советами, даже если прекрасно их знают.

## 2. Самый главный приоритет

Если вы не тренируетесь безопасно (без травм), то никогда не сможете полностью реализовать свой потенциал в спортзале. Вроде бы это



очевидно, но, судя по тренировкам большинства бодибилдеров, многие совершенно не обращают на это внимание. Бодибилдеры постоянно получают травмы и часто вынуждены пропускать тренировки, чтобы лучше восстановиться. Неполноценные или потерянные тренировки тормозят или вовсе останавливают прогресс, из-за чего многие просто теряют интерес к спорту и отказываются от него навсегда.

Чтобы получать наилучшие результаты, нужно тренироваться безопасно.

## 3. Нужны ли приседания

Когда-то я был уверен, что любой серьезный бодибилдер должен приседать со штангой, а тот, кто не приседает — слабак. Теперь я думаю по-другому.

При условии корректной техники с особым вниманием к расположению страховочных стопоров, а также при соответствующей структуре тела приседания со штангой очень продуктивны. К сожалению, правильную технику и достаточное внимание к страховке можно наблюдать крайне редко.

ЮНЫЙ **АТЛЕТ**

**НЕ ТОЛЬКО**

**ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!**



JUNIOR **ATHLETE**

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



JUNIOR



Однако правда заключается в том, что большинству бодибилдеров вовсе не обязательно приседать.

Альтернативой приседаниям могут служить мертвые тяги параллельным хватом, жимы ногами и приседания с дополнительным отягощением на специальном поясе. Эти упражнения тоже опасны, если выполняются с неправильной техникой, но степень их опасности ниже, чем у приседаний со штангой.

Правильная техника приседаний включает в себя небольшой прогиб в области низа спины на протяжении всей амплитуды каждого повторения. Если вы не можете сделать это, лучше не приседайте. Никогда не округляйте спину во время приседаний.

#### 4. Мертвые тяги

Любой тренирующийся с правильной техникой, может найти, по меньшей мере, одну подходящую ему форму мертвых тяг – традиционные мертвые тяги; мертвые тяги параллельным хватом; мертвые тяги в стиле сумо или с прямыми ногами; частичные или румынские мертвые тяги. Это упражнение очень эффективно, но его редко выполняют правильно, а потому случаи травм здесь нередки. Или выполняйте мертвые тяги правильно, или полностью откажитесь от них. Правильная техника выполнения мертвых тяг со штангой тоже предполагает небольшой прогиб в нижней части спины на протяжении всей амплитуды каждого повторения. Гриф должен

двигаться очень близко к ногам. Никогда не округляйте спину во время выполнения мертвых тяг.

#### 5. Самое важное правило

«Используйте корректную форму!» – эту фразу мы слышим постоянно. Но зайдите в любой спортзал, и вы мало где увидите правильную технику, каким бы ни было упражнение, и не только у новичков. Неудивительно, что травмы преследуют атлетов постоянно.

Корректная техника упражнений – это фундаментальный принцип, но повсеместное игнорирование его просто поражает. Нужно быть исключительно внимательным к правильной настройке тренировочного оборудования, хвату, постановке ног, положению тела и траектории движения грифа. Немногие тренирующиеся делают все упражнения в корректной технике, потому что ни они, ни большинство инструкторов и персональных тренеров не знают, что это такое.

Техника ни в коем случае не должна играть второстепенную роль в тренировочной программе – она первична! Изучите правильную технику, и применяйте ее без компромиссов – всегда.

#### 6. Скорость и контроль над повторениями

Поднимая вес, не подбрасывайте его, опуская – не бросайте. Большинство тренирующихся выполняют повторения слишком быстро – одна секунда или даже меньше на каждую фазу!

Ровная манера выполнения каждого повторения должна стать правилом. Если повторения производятся ровно, то нагрузка оказываемая на мышцы, совершенно безопасна. На практике ровная манера выполнения повторения означает длительность не менее двух-трех секунд на позитивную фазу и еще двух-трех на негативную. На позитивную часть последнего повторения финального сета, когда вы уже утомлены, может уйти и все пять секунд. У одних упражнений амплитуда движения шире, чем у других, и времени на повторение может уйти больше.

Конечно, даже ровные, подконтрольные повторения могут быть выполнены неправильно, и тогда риск травмы возрастает. Хотя скорость

**ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО**



# ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

## XXI Power ГУАРАНА

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

**1600 мг экстракта гуараны в одной ампуле!**

## XXI Power СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

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

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

## XXI Power L-КАРНИТИН

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

**1500 мг жидкого L-карнитина в каждой ампуле!**



**Питание XXI  
- УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**

Сергей Огородников - мистер ЮНИВЕРС 2005 среди профессионалов

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





повторений и техника выполнения движений – это разные вещи, они являются неотъемлемой частью безопасной тренировки. Изучите каждое упражнение и выполняйте его подконтрольным, безопасным и результативным способом.

## 7. «Нет боли, нет роста»?

Никогда не делайте ничего, что причиняет вам боль, не тренируйтесь, если вы получили травму, и никогда не работайте, преодолевая боль. Совокупный мышечный дискомфорт и общее утомление в результате выполнения упражнений со значительными усилиями и с пра-

вильной техникой, желательны, но боль – никогда. Любая острая, ноющая или внезапная боль – это признак полученной травмы.

Бесчисленное множество людей бросили бодибилдинг, потому что следовали глупым советам. Те, кто живут согласно максиме «нет боли, нет роста», пожалеют об этом рано или поздно.

## 8. Составление программы

Тренировочных дней должно быть меньше, чем дней отдыха – тренируйтесь не более трех раз в неделю. Большинство бодибилдеров тренируется слишком часто. Те, кто

тренируется чаще трех дней в неделю, – или имеют исключительные генетические данные, или используют фармакологические средства.

Большинству серьезно настроенных новичков достаточно тренироваться два раза в неделю по одной и той же программе на все тело, состоящей примерно из восьми базовых упражнений, сосредоточившись на изучении и оттачивании техники выполнения движений, и постепенно повышая рабочие веса.

Даже самые опытные бодибилдеры могут преуспеть с тренировочной программой из двух сессий в неделю, но им нужно лишь чередовать две разные программы на все тело. Если вы чувствуете потребность в более продолжительном отдыхе, то можно разделить тело на две половины и чередовать тренировки, приходя в спортзал один раз в три дня. Тогда каждая часть тела будет получать нагрузку раз в неделю. Например, тренируйте квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, верх спины и бицепсы на одной сессии, а пресс, икры, грудь, дельтоиды, трицепсы и шею – на другой.

Если стимуляция каждой части тела раз в неделю не дает мышечного роста, а нагрузки два раза в неделю кажутся излишними, тренируйте каждую часть тела три раза в две недели. Например, используйте нижеприведенный сплит, чередуя тренировки на трех сессиях в неделю.

### Неделя 1

*Понедельник:* квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, верх спины и бицепсы.

*Среда:* пресс, икры, грудь, дельтоиды, трицепсы и шея.

*Пятница:* квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, верх спины и бицепсы.

### Неделя 2

*Понедельник:* пресс, икры, грудь, дельтоиды, трицепсы и шея.

*Среда:* квадрицепсы, бицепсы бедер, низ спины, верх спины и бицепсы.

*Пятница:* пресс, икры, грудь, дельтоиды, трицепсы и шея.

Даже эта программа может переутомить вас, если использовать слишком много упражнений или сетов, но это уже предмет обсуждения для другой статьи. **IM**

# EXTRA-FIT

## ХУДЕЙ СО ВКУСОМ!

### ВКУСНО! ЛЕГКО! ПОЛЕЗНО!

EXTRA FIT - УНИКАЛЬНЫЙ НИЗКОКАЛОРИЙНЫЙ ФИТНЕС - КОКТЕЙЛЬ, правильно сбалансированный по питательным веществам (белкам, жирам и углеводам), обогащенный высокоэффективными жиросжигающими агентами (L-карнитин, пиколинат хрома, пищевые волокна) и необходимым комплексом витаминов и минералов.

EXTRA FIT поможет поддержать правильно сбалансированный рацион тем представительницам прекрасного пола, кто соблюдает диету и стремится похудеть.

**L-КАРНИТИН** преобразует излишний жир в полезную энергию

**ПИКОЛИНАТ ХРОМА** поддерживает оптимальный уровень сахара в крови, устраняя тем самым немотивированное чувство голода

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** обеспечат чувство сытости без лишних калорий



#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Используйте коктейль EXTRA FIT перед тренировкой и после нее или в качестве одного из приемов пищи (второй завтрак или ужин) согласно Вашему индивидуальному плану питания и тренировок, но не более 4-х порций (пакетиков) в день.



#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1 пакетик EXTRA FIT (25г) развести в 200 мл воды, сока или нежирного молока и взбить в миксере. Разнообразить вкус фитнес-коктейля помогут свежие фрукты, ягоды и специи.

Вкус: банан-лимон  
йогурт-экзотик  
йогурт-земляника  
ванильный крем

# Lady FITNESS



[www.ladyfitness.ru](http://www.ladyfitness.ru)

Телефон для справок: (495) 780-66-45

# Heavy Duty

Мониторинг прогресса:  
Ментзер об оценке мышечного роста

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

*Что считать правильным стандартом для оценки прогресса в тренировках – вес тела или силовые показатели?*

*Большинство бодибилдеров используют неверный стандарт оценки своего тренировочного прогресса – собственный вес. Вы знае-*

*те таких атлетов – перед каждой тренировкой они встают на весы. Если каждую неделю или после каждой тренировки вес не растет, они считают это отсутствием прогресса. Чаще всего что-то действительно не так, но – далеко не обязательно.*



Отсутствие увеличения массы нельзя принимать за показатель ошибочности тренировочного режима. Мышечный рост за один отдельно взятый день всегда будет весьма незначительным. Возьмем самый лучший вариант. Допустим, у вас прекрасная генетика, вы правильно питались и тренировались целый год и построили 15 кг мышц. При всем великолепии результата рост массы составил всего лишь около 40 г в день, что вряд ли покажут даже самые точные весы. Таким образом, вес тела никак не отражает прогресса ваших тренировок.

Майк Ментзер говорил: *«Самый верный показатель — это увеличение силы. При правильных тренировках количество повторений в сетах растет, а рабочие веса увеличиваются. У меня были клиенты, которые прогрессировали в каждом сете, на каждой тренировке многие месяцы подряд. Были ситуации и хуже, но все мои клиенты так или иначе показывали стабильный прогресс. Многие бодибилдеры этого не понимают, но правильно составленная культуристическая программа — это, по сути, силовая программа. Тренируйтесь на силу и оценивайте свой прогресс в силовых показателях».*

Почему Майк Ментзер думал именно так? Просто потому, что смежду силой и размерами мышц ущещствует вполне очевидная связь. Если вы хотите стать больше, вы должны стремиться стать сильнее. Я подчеркиваю этот момент, так как многие бодибилдеры уверены в обратном. Майк однажды рассказывал о своей дискуссии на эту тему с мо-



# ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ  
НАПИТКИ

# ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

## L-КАРНИТИН

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

## ЙОХИМБЕ

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

## ИЗОМИНЕРАЛ

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

## МАРАФОН

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

## ШОК

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

## ИЛЬЯ ВАРОВ

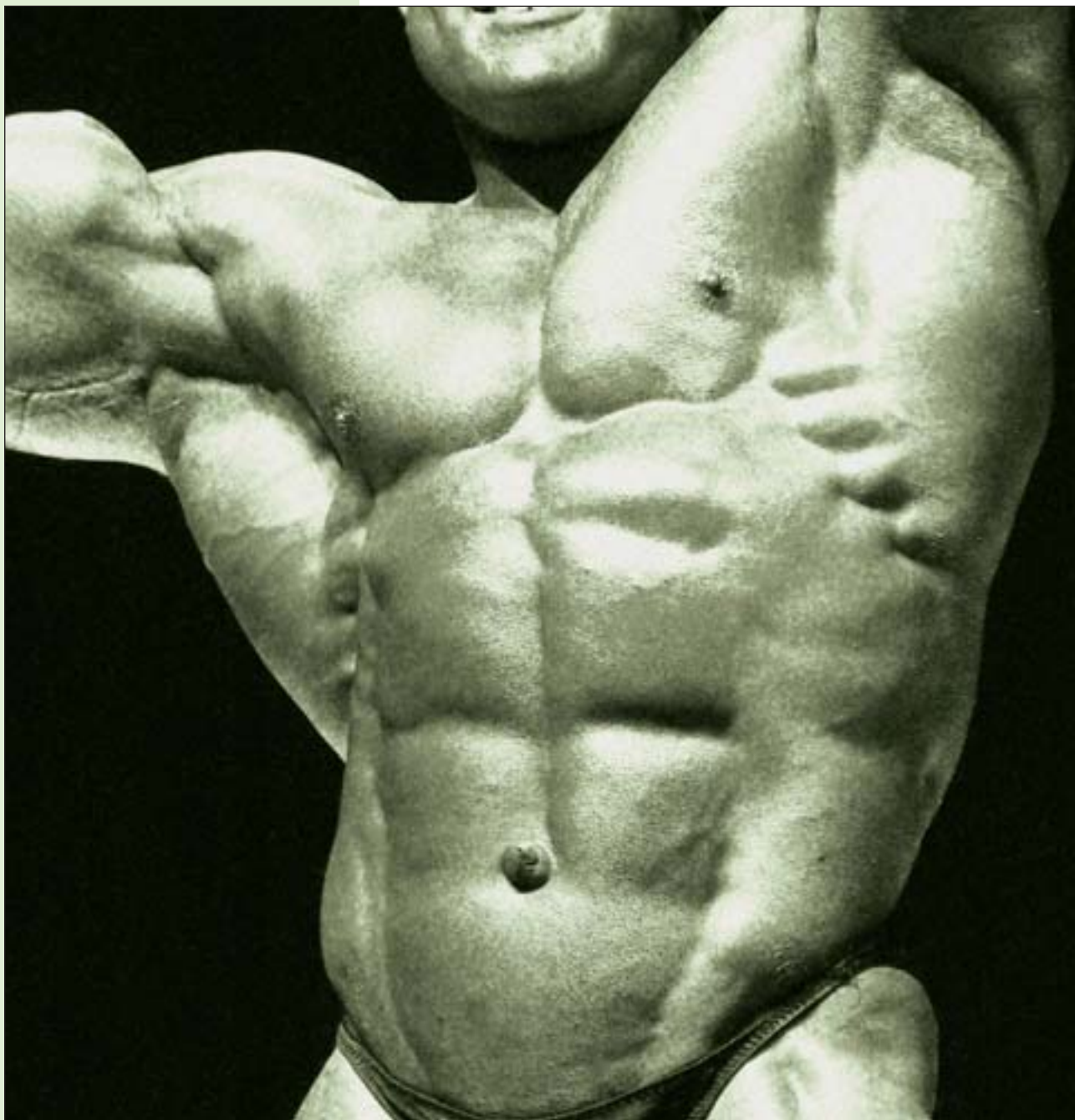
Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г  
Победитель международного турнира  
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



[www.ironman.ru](http://www.ironman.ru)



лодым человеком в «Gold's Gym». Спорили они довольно долго, а потом Майк спросил: «Ты считаешь, что для того, чтобы стать больше, тебе нужно быть слабее?» На этом спор закончился. «Более того, — говорил Майк, — если бы не существовало связи между мышечными размерами и силой, то люди, подобные Дориану Йейтсу, поднимали бы на бицепс не больше 25 кг. На самом же деле, Дориан сгибает руки с отягощением в 100 кг. Он так же огромен, как и силен. Если вы хотите стать больше, вы

*должны стремиться к силе».*

И если это так, то мы подходим к следующему, очень важному моменту — рост силы предшествует увеличению мышечных размеров. Многие люди долгое время наращивают силу без сопутствующего увеличения размеров, но при определенном упорстве мышцы вскоре начинают расти.

В заключение еще раз дадим слово Майку: «Что касается того, насколько сильным нужно стать, и сколько времени это займет, я ничего не могу сказать, потому что это вопрос ин-

дивидуальной генетики, но если вы с каждой тренировкой становитесь сильнее, то знайте — вы на верном пути. Я и сам когда-то прошел этот путь. Я помню периоды, когда месяца по четыре ничего, кроме роста силы, не происходило, и вес тела не увеличивался. В результате я очень расстраивался и едва не бросал тренировки. Много позже Артур Джонс открыл мне глаза, и я понял, что это именно так — к большинству людей сначала приходит сила, а уже потом — размеры». **IM**

# Как Красивое сделать Прекрасным



# Lady Fitness - сила Природы



**FAT BURNER system**

синергическая система для сжигания жира  
мощный термогенный эффект



**FAT BURNER system -2**

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



**FAT BURNER system -3**

синергическая система для сжигания жира  
усиленная white willow bark extract  
Салицин + Цитрамек + L-карнитин + Пикосликат Сг



**Fe plus**

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



**FIT FACTOR**

Уникальная ночная формула  
для усиленного сжигания жира



**F-80**

Белковый фитнес - коктейль  
с L-карнитином и минералами



**AMINO BALANCE 3000**

Сбалансированный комплекс  
всех аминокислот



**FLEX FORMULA**

Для здоровья кожи, волос, ногтей и суставов



**L - КАРНИТИН**

Ключевой фактор в борьбе с лишним весом



**VITA COMPLEX**

Комплекс витаминов и минералов  
на каждый день



**EXTRA - FIT**

Низкокалорийный коктейль  
с жиросжигающими агентами



**ENERGY BAR**

Супербатончики с гуараной и кофеином



**ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS**

Усваиваются быстро и эффективно



**ОСВЕЖАЮЩИЕ ФИТНЕС НАПИТКИ**

Незаменимы в повседневной жизни



**SLIM BAR**

Батончики с L-карнитином гарантируют минимум жира и максимум энергии

A full-page background image of a very muscular man, Steve Holman, smiling and flexing his right arm. He is wearing a black wristband and a black glove on his left hand. The image has a blue tint.

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

Программа №57  
Центра тренировок  
и исследований  
«IRONMAN»

# Тренинг, питание **Рост**

**А**ртур Джонс (Arthur Jones) был одним из первых, кто обратил внимание на то, что каждая мышца на определенном отрезке рабочей амплитуды работает более сильно, чем на других. Эта идея была воплощена в тренажерах «Наутилус». Во время работы такого тренажера его эксцентрик позволял сделать легкий отрезок амплитуды движения тяжелее. Эксцентрики «Наутилусов» обладали довольно сложным устройством, предназначенным для того, чтобы полностью соответствовать естественной силовой кривой каждой мышцы.

До изобретения «Наутилуса» Артур Джонс использовал в своих тренажерах цепи, которые по мере выполнения движения меняли величину тяжестей. Например, при выполнении пулловеров вес поднимался и одновременно тянул за собой с пола цепь, увеличивая сопротивление по мере приближения к сокращенной позиции широчайших мышц спины. До сих пор пауэрлифтеры используют эту технику в приседаниях и жимах лежа, чтобы сделать верхний отрезок амплитуды упражнения более тяжелым, чем нижний.

Зачем мы все это рассказываем? Наш следующий шаг по увеличению нагрузки на целевые мышцы связан как раз с этой идеей. Нет, мы не собираемся притащить в спортзал корабельные цепи и якоря, или закупить всю линию тренажеров «Наутилус» — мы постараемся перегрузить некоторые отрезки амплитуды упражнений при помощи имеющегося у нас оборудования. Тактика называется «ступенчатые сет», и вы, скорее всего, помните ее. Каждый год мы используем их в это время для обеспечения дополнительного гипертрофического стимула.

Новичкам же мы расскажем, что такое ступенчатый сет. Сначала определяем самый слабый отрезок амплитуды упражнения. Например, в гак-приседаниях это нижний сегмент. Как правило, слабая часть совпадает с мертвой точкой. В рамках ступенчатого сета вы работаете до отказа в нижних двух третях амплитуды, обычно это восемь повторений. Когда дальнейшие частичные повторения становятся невозможными, вы при помощи тренировочного напарника поднимаете вес в верхнюю точку и продолжаете выполнять повторения в верхней трети амплитуды — на самом сильном ее отрезке.

Это обеспечивает целевой мышце уникальную нагрузку. В базовых упражнениях, таких как гак-приседания, вы получаете непрерывное мышечное напряжение в нижних двух третях амплитуды, чего не бывает при выполнении упражнения с выключением суставов. Вначале вы перегружаете мертвую точку, а затем — верхнюю часть амплитуды.

При выполнении обычных повторений вы достигаете отказа, потому что он произошел в наиболее слабой точке амплитуды, однако, у вас еще остаются силы для более сильного отрезка — верхней части в данном случае. Почему бы не выполнять полные повторения, а после отказа продолжить работу в частичных повторениях на сильном отрезке? Потому что иначе вы не добьетесь эффекта непрерывного мышечного напряжения, по крайней мере, в сложных упражнениях. Такая техника сработает в односуставных движениях, например, в экстензиях ног. Ступенчатые се-

ты позволят вам перегрузить точку пикового мышечного сокращения в упражнениях в сокращенной позиции.

Например, в экстензиях ног вы можете вначале выполнить повторения в верхних двух третях амплитуды, нагрузив бицепсы бедер в сокращенной позиции, а затем продолжить работу в нижней трети амплитуды. Попробуйте, и вы почувствуете разницу. Мышцы будут работать как никогда раньше, во всяком случае, интенсивнее, чем в полных повторениях. Жжение неизбежное, особенно в нижних частичных повторениях! Учтите, что в некоторых упражнениях вам может понадобиться помощь тренировочного напарника — его присутствие поможет перенести ужасающее жжение в мышцах и закончить сет.

Кроме того, мы начнем делать частичные повторения в сокращенной позиции в конце некоторых сетов. Они похожи на удержания из системы максимальных сокращений (POF), которая подразумевает стягивание мышц в сокращенной позиции и удержание веса максимальное количество времени. У нас же будут движения с амплитудой всего в несколько сантиметров. Это похоже на пульсирование. Например, мы выполняем сет сгибаний ног до отказа, при помощи напарника поднимаем вес в сокращенную позицию и выполняем здесь пульсирующее движение до следующего отказа.

Джон Литтл (John Little), создатель системы максимальных сокращений предлагает выполнять одно статическое удержание в подходе без всякого движения. Мы попробуем применить эту технику в конце обычного сета. Мы надеемся, что сочетание пульсирующих частичных повторений и полноамплитудного динамического тренинга обеспечит совместный анаболический эффект. Такими пульсациями в конце сета мы улучшаем нейромышечную эффективность, увеличиваем время под нагрузкой и в большей степени задействуем в работу мышечные волокна. Одновременно с этим мы укрепляем сухожилия и наш организм высвобождает больше анаболических гормонов. Мы считаем это очень мощной стимуляцией роста. В следующем месяце мы подробнее поговорим об этом в статье об икс-повторениях.

Как вы могли заметить, наши тренировки становятся все более тяжелыми, но мы считаем, что ступенчатые сет, сет со сбрасыванием веса и частичные пульсации дают дополнительный анаболический стимул — мышцы растут прямо на глазах. Мы видим изменения от тренировки к тренировке и объясняем их уникальным мышечным напряжением и интенсивностью, которые дает нам новая техника. Кстати, об интенсивности — мы давно не брали вас с собой на тренировки в наш Центр тренировок и исследований «IRONMAN».

## Четверг

**Джонатан Лоусон:** Что будем делать?

**Стив Холмэн:** Начнем с разминки.

(После одного разминочного сета приседаний в гак-тренажере с широкой постановкой ног высоко на платформе и одного разминочного подхода сгибаний ног Стив и Джонатан выполняют три модифицированных суперсета двух упражнений, отдыхая после каждого

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №57

<b>Понедельник:</b> <b>Дельтоиды (непрямая работа для середины спины),</b> <b>трицепсы (непрямая работа для груди), бицепсы</b> <b>(непрямая работа для широчайших спины)</b>	
Тяги гантелей к подбородку (сеты со сбрасыванием веса)	2x8 (6)
Подъемы рук в стороны сидя (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8 (6) (6)
<b>Суперсет</b>	
Жимы вверх в тренажере Смита	2x8-10
Жимы гантелей с груди вверх и слегка в стороны	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Отведения одной руки в сторону сидя на наклонной скамье*	1x10 (6)
Подъемы одной руки в сторону с отклонением корпуса (ступенчатый сет)	1x8
<b>Суперсет</b>	
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2x8-10
Тяги гантелей в наклоне (ступенчатый сет)	2x8-10
<b>Суперсет</b>	
Жимы гантелей лежа узким хватом	2x8-10
Жимы гантелей на наклонной скамье параллельным хватом	2x8-10
Сведения рук в кроссовере (ступенчатый сет)	1x8 (6)
<b>Трисет, во 2-м раунде – суперсет</b>	
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Отжимания между двумя скамьями	2x8-10
<b>Суперсет</b>	
Трицепсовые экстензии из-за головы, стоя спиной к высокому блоку*	1x8 (6)
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (с вращением лопаток)	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Тяги вниз хватом снизу	2x8 (6)
Тяги к поясу хватом снизу	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Сгибания рук на скамье Скотта	2x8-10
Сгибания рук с гантелями	1x8-10
Пауэры сгибания одной руки (ступенчатый сет)	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Сгибания рук с гантелями на наклонной скамье*	1x8 (6)
Пауэры сгибания (пульсирующие покачивания на нижнем отрезке амплитуды)	1x8
<b>Вторник:</b> <b>Квадрицепсы (непрямая работа для бицепсов</b> <b>бедер), икроножные мышцы (непрямая работа для</b> <b>бицепсов бедер и камбаловидных мышц), верхний</b> <b>отдел пресса (непрямая работа для нижнего отдела</b> <b>пресса), низ спины</b>	
<b>Суперсет</b>	
Гак-приседания (только на нижнем отрезке амплитуды)	2x8-10
Приседания	2x8-10
Приседания (ступенчатый сет)	1x8-10
<b>Модифицированный суперсет</b> <b>(отдых после каждого сета)</b>	
Приседания в тренажере Смита с выставленными далеко вперед стопами	2x8-10
Сгибания ног (второй сет – ступенчатый)	2x8-10
Экстензии ног (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8 (6) (5)
Экстензии ног (ступенчатый сет)	1x8-10
Жимы ногами в тренажере для жимов ногами*	2x20, 15 (8)
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере*	1x12 (8)
<b>Трисет</b>	
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере*	1x12 (8)
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере	1x10
Подъемы на носки в гак-тренажере (ступенчатый сет)	1x10
Кранчи на абдоминальной скамье*	1x8 (6)

<b>Суперсет</b>	
Кранчи на абдоминальной скамье*	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1 x максимум
Тренажер для низа спины	1x8-12
<b>Среда:</b> <b>Грудь (непрямая работа для трицепсов), предплечья</b>	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита*	3x8-10
Разведения рук на блоках на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса, второй сет – ступенчатый)	2x8 (6) (5)
<b>Суперсет</b>	
Отжимания на широких брусьях	2x8-10
Жимы гантелей лежа	2x8-10
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье*	1x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x10
Разведения рук на блоках лежа (ступенчатый сет)	1x8
Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками	1x6-8
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
<b>Суперсет</b>	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях*	1x10 (8)
Сгибания рук в запястьях	1x15
<b>Трисет</b>	
Сгибания рук в запястьях	1x10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях*	1x15 (8)
<b>Четверг:</b> <b>Бицепсы бедер (непрямая работа для квадрицепсов),</b> <b>камбаловидные мышцы (непрямая работа для</b> <b>икроножных мышц), нижний отдел пресса (непрямая</b> <b>работа для верхнего отдела пресса)</b>	
<b>Модифицированный суперсет</b> <b>(отдых после каждого подхода)</b>	
Фронтальные приседания в тренажере	
Смита с выставленными далеко вперед стопами	3x8-10
Сгибания ног	3x8-10
<b>Суперсет</b>	
Гиперэкстензии*	1x8 (6)
Мертвые тяги с прямыми ногами с гантелями	1x8-10
Сгибания ног*	1x8 (6)
Сгибания ног (ступенчатый сет)	1x8
Подъемы на носки сидя (сеты со сбрасыванием веса, последний сет ступенчатый)	2x12 (8)
<b>Трисет</b>	
Жимы ногами в тренажере для жимов ногами	1x15-20
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	1x10-15
Подъемы на носки в гак-тренажере	1x10-15
Подъемы на носки в гак-тренажере (ступенчатый сет)	1x10
Подъемы коленей в висе	1x15
<b>Трисет</b>	
Подъемы коленей в висе	1x15
Подъемы коленей на наклонной	1x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье	1x10-12
<b>Суперсет</b>	
Подъемы коленей на наклонной	1x10-12
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10-12
<b>Пятница:</b> <b>Широчайшие спины (непрямая работа для</b> <b>бицепсов), середина спины (непрямая работа для</b> <b>бицепсов), верхний отдел трапеций (непрямая</b> <b>работа для дельтоидов), плечевая мышца (непрямая</b> <b>работа для бицепсов), предплечья</b>	
Подтягивания хватом снизу*	3x8-10
Тяги вниз за блоке* (последний сет ступенчатый)	2x8 (6)

**Суперсет**

Пулловеры на тренажере 1x8-10  
 Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой 1x8-10

**Трисет**

Пулловеры с гантелью 1x8-10  
 Тяги прямыми руками вниз на блоке 1x8-10  
 Тяги к поясу на низком блоке с веревочной рукояткой (ступенчатый сет) 1x8-10  
 Тяги к поясу в тренажере «Наутилус» или на низком блоке\* 3x8-10  
 Тяги за голову\*(второй сет – ступенчатый) 1x8(6)  
 Разведения рук в стороны вниз на высоких блоках 2x8-10

**Суперсет**

Тяги к подбородку узким хватом на блоке (сет со сбрасыванием веса) 2x8 (6)  
 Подъемы рук с гантелями в стороны сидя 2x8-10

**Суперсет**

Шраги с гантелями 1x8-10  
 Шраги в тренажере «Наутилус» 1x8-10  
 Тяги к подбородку на блоке 1x8-10

**Суперсет**

Сгибания рук хватом «молоток» сидя на наклонной скамье 1x8-10  
 Сгибания рук хватом «молоток» на блоке с веревочной рукояткой\* 1x8 (6)

**Суперсет**

Сгибания рук в запястьях со штангой за спиной 1x12-15  
 Сгибания рук в запястьях с гантелями 1x10-12

**Суперсет**

Обратные сгибания рук в запястьях 2x10-12  
 Сгибания рук в запястьях со штангой 2x10-12

\*Последний сет (или единственный сет) выполняется со сбрасыванием веса

подхода, а не после суперсета. В последнем подходе сгибаний ног они выполняют ступенчатый сет, сначала нагружая мышцу в верхних двух третях амплитуды движения.)

**Л:** Ух ты, быстро мы сделали этот раунд. У меня даже голова закружилась.

**Х:** У меня тоже, и левое колено чуть побаливает.

(Теперь Стив и Джонатан выполняют один разминочный сет мертвых тяг с прямыми ногами и один разминочный сет гиперэкстензий. Потом следует сет со сбрасыванием веса в гиперэкстензиях, а сразу за ним – тяжелый подход мертвых тяг с прямыми ногами.)

**Л:** У меня низ спины сдался раньше в мертвых тягах, чем бицепсы бедер.

**Х:** Да, а мои легкие чуть не взорвались. Наверное, нам стоит изменить порядок упражнений. Как насчет того, чтобы делать мертвые тяги первыми в двух нижних третях амплитуды, чтобы сохранить напряжение в бицепсах бедер? А потом будем делать сет гиперэкстензий со сбрасыванием веса.

**Л:** Можно попробовать, хотя гантели тогда будут недостаточно тяжелыми, ведь они весят килограмм 60.

**Х:** Мы можем вернуться к штанге.

**Л:** Хорошая идея. Но тогда нам придется нагружать гриф.

**Х:** Это будет стоять нам всего лишь пару дополнительных минут, зато наши бицепсы бедер взорвутся новым ростом. Подумаем на досуге. А теперь сгибания ног.

(Каждый выполняет сет со сбрасыванием веса в сгибаниях ног с пульсирующими покачиваниями в конце сета – в верхней сокращенной позиции. Затем следует ступенчатый сет, выполняемый сначала в верхних двух

третях амплитуды до отказа, а затем в нижней трети – снова до отказа.)

**Х:** Вот это жжение, к которому я всегда стремлюсь, а частичные повторения – просто убийственные!

**Л:** Нет боли – нет роста!

**Х:** Рад, что ты сохранил позитивный настрой, но тебе лучше подготовиться к еще большей боли. Сейчас подъемы на носки сидя – сет со сбрасыванием веса.

(Стив и Джонатан выполняют два разминочных сета в тренажере для подъемов на носки сидя, а затем сет со сбрасыванием веса. Во втором раунде сет со сбрасыванием веса выполняется в ступенчатой манере: сначала, в верхних двух третях амплитуды, до отказа, а затем – в нижней трети.)

**Л:** Больно!

**Х:** Нам нужно подумать, каким образом встроить сюда частичные повторения в верхней части амплитуды, в конце одного из сетов.

**Л:** Тогда это должен быть не ступенчатый сет. После такого мои камбаловидные отказываются работать.

**Х:** Мы подумаем об этом. Давай быстро сделаем кое-что для камбаловидных мышц, для них это день не прямой нагрузки.

**Л:** Непрямой?! Я смотрю в наши записи и вижу четыре сета чистой работы на них. И это называется «непрямой нагрузкой»!

**Х:** В данном случае это означает меньше прямой работы, чем в «прямой» день. Вот такой способ перехитрить ленивого тренировочного напарника и заставить его тренировать икры дважды в неделю, пока он верит, что они работают лишь раз в семь дней. Этот трисет поставит тебя на место.

(Оба приступают к трисету из жимов носками в тренажере для жимов ногами, подъемов на носки стоя в наклоне в тренажере и подъемов на носки в гак-тренажере. После короткого отдыха выполняют ступенчатый сет последнего упражнения.)

**Л:** Мои икры убиты. Болят сверху донизу! Просто от пяток до шеи! Наверное, это положение наклона на гак-тренажере. Хорошая накачка в «непрямой» день.

**Х:** Зато венозность твоих икр улучшилась!

(Теперь Стив и Джонатан выполняют один разминочный сет на абдоминальной скамье, затем обычный подход подъемов коленей в висе, и затем трисет этого же упражнения вместе с подъемами коленей на наклонной скамье и кранчами. Заканчивают они суперсетом подъемов коленей и кранчей со скручиванием корпуса, продлевая последний сет частичными повторениями в конце.)

**Л:** Эти частичные повторения просто отличные, я прямо чувствую, как улучшилась детализация.

**Х:** Похоже, это главная техника месяца. Она заставляет нервную систему работать напряженнее, чем статические удержания, особенно в тренажерах. Мы назовем их икс-повторениями для увеличения продолжительности сета.

**Л:** Мы будем выполнять их в конце каждого сета?

**Х:** Нет, не каждого. Мы вставим их в сокращенную позицию, где вырабатываются максимальные усилия, например, в экстензии ног, сгибания ног и так далее. **IM**

## ПРОГРАММА №57 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

### С понедельника по пятницу

<b>Понедельник:</b> <b>Дельтоиды (непрямая работа для середины спины),</b> <b>трицепсы (непрямая работа для груди), бицепсы</b> <b>(непрямая работа для широчайших спины)</b>	
Тяги гантелей к подбородку (сеты со сбрасыванием веса)	2x8-10
Подъемы рук в стороны сидя (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8 (6) (6)
Жимы гантелей сидя*	2x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Подъемы одной руки в сторону лежа боком на наклонной скамье*	1x10 (8)
Подъемы одной руки в сторону с небольшим наклоном корпуса вперед (ступенчатый сет)	1x8
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	2x10-12
<b>Суперсет</b>	
Жимы лежа узким хватом	2x8-10
Жимы гантелей лежа на наклонной	2x8-10
<b>Суперсет</b>	
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Отжимания между двумя скамейками	2x8-10
<b>Суперсет</b>	
Трицепсовые экстензии из-за головы*	1x8 (6)
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (закончить вращением лопаток)	1x8-10
Разведения рук лежа*	1x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Подтягивания хватом снизу	2x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Сгибания рук на скамье Скотта	2x8-10
Сгибания рук с гантелями	1x8-10
Паучьи сгибания одной руки (ступенчатый сет)	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье*	1x8 (6)
Паучьи сгибания	1x8-10
<b>Вторник:</b> <b>Квадрицепсы (непрямая работа для бицепсов</b> <b>бедер), икроножные мышцы (непрямая работа для</b> <b>камбаловидных мышц), верхний отдел пресса</b> <b>(непрямая работа для нижнего отдела пресса),</b> <b>низ спины</b>	
<b>Суперсет</b>	
Гак-приседания в старом стиле	2x8-10
Приседания	2x10-12
Выпады (со штангой или гантелями)	2x8-10
Экстензии ног или гак-приседания в старом стиле (со стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения на 2 секунды, сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8 (6) (4)
Сгибания ног* (второй сет – ступенчатый)	2x10 (8)
Подъемы на носки стоя в наклоне*	2x20, 15 (8)
Подъемы на носок одной ноги (сеты со сбрасыванием веса)	3x12 (8)
Кранчи на абдоминальной скамье*	1x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи с дополнительным отягощением*	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1 x максимум
Гиперэкстензии	1x8-12
<b>Среда:</b> <b>Грудь (непрямая работа для трицепсов), предплечья</b>	
Жимы на наклонной скамье*	3x8-10
Разведения рук лежа на наклонной*	1x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Отжимания на широких брусьях	2x8-10
Жимы гантелей лежа	2x8-10

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x8 (6) (6)
Отжимания от пола узким упором	1 x максимум
<b>Суперсет</b>	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями*	1x8 (6)
<b>Трисет</b>	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях*	1x15 (8)
<b>Четверг:</b> <b>Бицепсы бедер (непрямая работа для</b> <b>квадрицепсов), камбаловидные мышцы (непрямая</b> <b>работа для икроножных мышц), нижний отдел</b> <b>пресса (непрямая работа для верхнего отдела</b> <b>пресса)</b>	
<b>Модифицированный суперсет</b> <b>(отдых после каждого подхода)</b>	
Фронтальные приседания (по возможности в тренажере Смита)	3x8-10
Сгибания ног	3x8-10
<b>Суперсет</b>	
Гиперэкстензии*	1x8 (6)
Мертвые тяги	
с прямыми ногами с гантелями	1x8-10
Сгибания ног	1x8 (6)
Сгибания ног (ступенчатый сет)	1x8-10
Подъемы на носки сидя (сеты со сбрасыванием веса)	2x12 (10)
Подъемы на носки стоя в наклоне (сеты со сбрасыванием веса)	2x15 (8)
Подъемы коленей в висе	1x15
<b>Трисет</b>	
Подъемы коленей в висе	1x10-12
Подъемы коленей на наклонной	1x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи с дополнительным отягощением	1x10-12
<b>Пятница:</b> <b>Широчайшие спины (непрямая работа для</b> <b>бицепсов), середина спины (непрямая работа для</b> <b>бицепсов), верхний отдел трапеций (непрямая</b> <b>работа для дельтоидов), плечевая мышца (непрямая</b> <b>работа для бицепсов)</b>	
<b>Суперсет</b>	
Подтягивания хватом снизу	2x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Подтягивания широким хватом или тяги вниз на блоке*	2x8 (6)
<b>Суперсет</b>	
Пуловеры с гантелью*	1x10 (6)
Тяги штанги или гантелей в наклоне обратным хватом	1x8-10
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью*	3x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне*	2x8 (6)
Тяги к подбородку узким хватом (сет с двойным сбрасыванием веса)	2x8 (6) (6)
Шраги с гантелями*	1x8(6)
Тяги к подбородку на блоке узким хватом (сет с двойным сбрасыванием веса)	2x8 (6) (6)
<b>Суперсет</b>	
Сгибания рук хватом «молоток» сидя на наклонной скамье*	1x8 (6)
Сгибания рук хватом «молоток»	1x8-10
<b>Суперсет</b>	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x10-12
Сгибания рук со штангой	1x10-12
*Последний сет (или единственный) выполняется со сбрасыванием веса.	

# Как Красивое сделать Прекрасным

*Slim bar*

Шоколад на страже красивой фигуры!

*Energy bar*



Ах, как мы любим шоколад, правда, девушки? Что же в нем нас так привлекает?

100 г качественного шоколада состоит из 5 г белка, 40 г жира, 55 г углеводов, 50-170 мг фосфора, 212-225 мг кальция. Кроме сладости, притягательность шоколада отчасти обусловлена наличием в его составе особого компонента теобромину. В малых дозах теобромин действует подобно кофеину - возбуждает сердечно-сосудистую и нервную системы. В шоколаде обычно содержится около 0,4 % теобромину - доза совершенно безопасная, но придающая шоколаду способность поднимать нам настроение и вернуть бодрость даже после тяжелого рабочего дня.

А теперь давайте приглядимся к деталям более важным. «Сладкое» звучит как угроза, как приговор вашей фигуре. И для этого немало оснований.

100-граммовая плитка шоколада - это минимум 500 ккал! Для 60-килограммовой леди - треть суточного рациона. Энергетически 500 ккал - эквивалент бега продолжительностью около 100 минут. И более половины этих калорий приходится на жиры, которые обязательно придется сжечь, если вам дорога талия! Когда ваша рука тянется к шоколадке, помните, что цена ее - три занятия по 30 минут на велотренажере или беговой дорожке!

Но не весь шоколад одинаково вреден.

Шоколадные батончики Lady Fitness - выбор тех представительниц прекрасного пола, кто стремится оставаться стройной, не лишая себя радости побаловаться сладеньким!

Три шоколадных батончика Lady Fitness суммарным весом 105 граммов дадут вам 21 грамм белка, необходимого для подтянутых мышц и здоровой кожи, всего 10 граммов жира, и 60 г полезных углеводов, необходимых для того, чтобы вести активный образ жизни. 1600 мг гуараны возбуждает вас не хуже кофеина, а 1500 мг L-карнитина заставит ваш жир таять на глазах. Всего 400 килокалорий на 3 шоколадки! Правильно сбалансированные по питательным веществам, обогащенные витаминами и активными компонентами батончики Lady Fitness способствуют здоровому обмену веществ и сохраняют вашу фигуру.

Шоколадные батончики Lady Fitness можно взять с собой на работу и принимать их точно так же, как вы лакомитесь обычным шоколадом - с чаем, кофе и просто так!

## Шоколадки Lady Fitness:

- 1) можно включать без риска получения избыточных «пустых» калорий в любой ваш прием пищи, потому что они сбалансированы по белкам, жирам и углеводам;
- 2) полезно использовать для энергетической подпитки перед тренировкой и для скорейшего восстановления сразу после нее;
- 3) можно есть в качестве замены одной или двух порций обычной пищи, если вы хотите избавиться от избыточного веса;
- 4) полезно принимать между приемами обычной пищи для реализации схемы частого дробного питания, наиболее приемлемого для представительниц фитнеса.

Две разновидности батончиков LadyFitness - Slim Bar (с L-карнитином) и Energy Bar (с гуараной) и целая гамма вкусов позволят качественно дополнить ваше питание в строгом соответствии с целями и задачами вашей тренировки!



*Lady Fitness*  
*Сила Природы*

[www.ladyfitness.ru](http://www.ladyfitness.ru)

Телефон для оптовых закупок: (495) 780-66-45

Вся продукция, размещенная на официальном сайте Lady Fitness, имеет сертификат качества.