Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Атака на ЖИР!

Армин Шольц

Гигант из Германии

Соревновательное ПОЗИРОВАНИЕ

Обязательные позы

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #4 2008

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!
IRONMAN
10 лет
ПОБЕЖДАЕМ ВМЕСТЕ!
IRON MMAN
ИЗОТОНИЧЕСКИЙ
ТУРБО МАСС
90
АМИНО 3600
СУПЕР ЖИРОСЖИГАТЕЛЬ
СУПЕР L-КАРНИТИН
IRONMAN
PROTEIN BAR
www.ironman.ru

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

46 **Армин Шольц**
Гигант из Германии
Рон Хэррис

Спортивная наука

36 **Атака на жир**
Дэн Гвартни

Тренировки

16 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

24 **Мастер бодибилдинга**
Чарльз Глэсс

30 **Персона**
Билли ДеКончини

64 **Соревновательное позирование**
Карлон Колкер

70 **Уголок Кормье**
Крис Кормье

74 **Команда Флекса**
Флекс Уиллер

80 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

88 **Техасский бык**
Бренч Уоррен

92 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флэк

Питание

8 **Будьте здоровы!**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

На обложке: *Густаво Баделл (Gustavo Badell)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*

Мускулар
современный стиль жизни

Журнал **MD** (Muscular Development) издается компанией Advanced Research Press, 690 Route 25A, Setauket, New York 11733

Издатель/Шеф–редактор
Стив Блэкман
Главный редактор
Джон Романо
Исполнительный директор
Анжела Т. Фризалоне
Арт–директор
Алан Дитрих
Редакторы
Томас Фэйхи
Боб Лефави
Кэрол Голдберг
Ассистент арт–директора
Стефан Колбасюк
Информационный координатор
Джеймс Паркер

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Сергей Жиженков
Перевод
Виктор Трибунский
Верстка
Юлия Тумакова

Журнал **MD** (Muscular Development) издается на русском языке на основании эксклюзивного лицензионного договора.
Все права защищены

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58

E–mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц–Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 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 **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
MD
MUSCULAR DEVELOPMENT
ВСЕМ ПОМОГАЕТ!
MD PROTEIN
MD MASS
MD ISOTONIC
MD CREATINE
MD WHEY
MD L-CARNITINE
MD TRIBULUS
MD AMINO CAPS
MD LIQUID FAT BURNER
MD LIQUID L-CARNITINE
MD CREATINE CAPS
MD CUTS
MD COLLAGEN
MD NO TABS
MD VITA
MD BCAA
MD JOINT
MD GUARANA
MD L-CARNITIN
ЗАЩИЩЕННОЕ
КАЧЕСТВО
www.sportservice.ru
розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795
www.musculardevelopment.ru

От редакции

Леонид Остапенко

Скрытые причины неудач

Лето в разгаре. У каждого из нас уже сложились, безусловно, планы того, как мы будем проводить летние отпуска, и пребывание у моря занимает в этих планах не последнее место.

Разумеется, на пляж надо выходить хотя бы в относительно приличной физической форме. Под этим я имею в виду приемлемый уровень жира под кожей и сформированные силовыми нагрузками мышцы. Это, кстати, относится и к мужчинам, и к женщинам.

Но каждый день я наблюдаю тех людей, которые упорно работают над собой в этом направлении, и все же терпят неудачи в сбросе жировых отложений. Почему это становится возможным? Я выбираю из множества вероятных причин те, которые мы в принципе способны устранить или, как минимум, скорректировать. Вот они:

Схема вашего питания

Часто люди прибегают ко всевозможным уловкам, которые советуют т.н. «выдающиеся специалисты», путая и подменяя понятия. Например, советы заменить в диете «нездоровые жиры» на «здоровые», или сахар заменить медом в сущности ничего не меняет в смысле калорийности вашего рациона, а это ничего не изменит и в вашей внешности. Чтобы терять вес за счет жира, следует уменьшать калорийность рациона, но не резко, а «ступеньками» не более чем в 10% от общей калорийности.

Частой проблемой становятся пропуски еды. Вы либо слишком заняты в течение дня, либо прибегаете к этому ради сомнительного «снижения калорийности». На самом деле это замедляет ваш темп обмена, а замедление это ведет к невозможности сбрасывать жир даже при интенсивных упражнениях. Более того, к очередному «кормлению» вы становитесь более голодным, а значит, будете склонны переедать.

Ваша физическая активность

Как это ни парадоксально звучит, но переизбыток упражнений не на 100% способствует снижению уровня жира в организме, в силу простого увеличения уровня голода. Это особенно характерно для тех, кто полагает, что упражнениями можно компенсировать безалаберное питание. Для этого нужно просто понять, что кусок торта – это всего 5 минут удовольствия, но для того, чтобы сжечь этот избыток калорийности, нужно не менее 2 часов напряженной физической работы.

С другой стороны, отсутствие упражнений полностью разрушает все ваши диетические усилия. Вдумайтесь: всего лишь 100 килокалорий в день (что эквивалентно 20-минутной прогулке быстрым шагом) равноценно сбросу около 5 кг жира в год. Но даже малейшее отклонение от привычного физического режима в сторону уменьшения нагрузки результирует в приросте жировых отложений.

Нездоровый режим дня

Очень большой проблемой является недосыпание. Это приводит к более быстрой утомляемости, а для компенсации ее организм постоянно посылает вам сигналы на еду. Поэтому порой вместе того, чтобы перекусить ради восстановления энергетики, важнее становится просто вздремнуть минут 25-30.

Замечали ли вы когда-либо, что езда по пробкам к месту тренировки приводит к тому, что вы попадаете клуб или зал почти голодным? Да, это стресс, которые пожирает до 70% всей глюкозы, образующейся в организме. Поэтому есть два совета: стараться не нервничать, и всегда возить с собой энергетические шоколадки или специальные энергетики.

И, конечно же, самой важной проблемой становится непостоянство. Чтобы устойчиво сбрасывать жир, необходимо сдвинуть весь обмен в нужную сторону, и подержать этот сдвиг в течение не менее полугода, пока не установится новая модель обмена, а любое нарушение режима нагрузки в этот период моментально возвращает организм в исходную точку.

Нарушения в работе организма

Трудности в сбросе жировых отложений особенно часто встречаются у тех, кто прибегал к определенным медикаментам в силу различных отклонений в здоровье. В этом смысле особенно опасны антидепрессанты, лекарства для регулирования уровня инсулина или уровня сахара в крови, антибиотики и противовоспалительные средства, в том числе и те, что активно навязываются нам через телевидение. Все эти лекарства при самоназначении и вне врачебного контроля могут вынудить вас растить жир.

Бич нынешнего поколения людей – синдром хронической усталости. При нем у некоторых выражено падает уровень глюкозы в крови, и это посылает сигналы на еду, а неправильный выбор пищи моментально заставляет организм увеличивать объем жировых клеток.

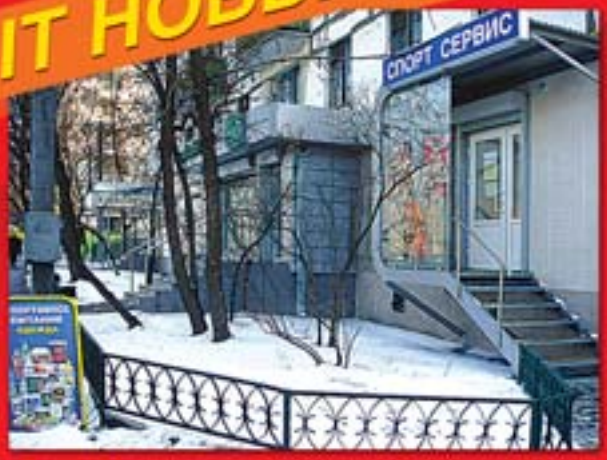
Еще одна распространенная проблема – гипофункция щитовидной железы. При этом нужен квалифицированный подбор корректирующих медикаментов, который должен делать только специалист-эндокринолог. К врачу, и только к врачу рекомендую обращаться и в случаях подозрения на так называемый «метаболический синдром», то есть когда жировые отложения аккумулируются по типу «яблока». Это может говорить о расстроенной «инсулиновой резистентности», и коррекции ее могут быть рекомендованы только врачом.

Итак, вот наиболее частые причины ваших неудач. Часть из них мы вам поможем устранить, если вы постоянно будете общаться с нашим журналом. Часть из них лежит вне нашей компетентности, и мы об этом тоже рассказали. Но какими бы ни были причины, следует помнить, что в большинстве случаев мы сами являемся «крестными отцами» наших проблем со здоровьем, а их во много крат легче предупредить, чем затем устранять, когда последствия уже видны невооруженным глазом.

Удачного вам летнего отдыха.

Спорт Сервис

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

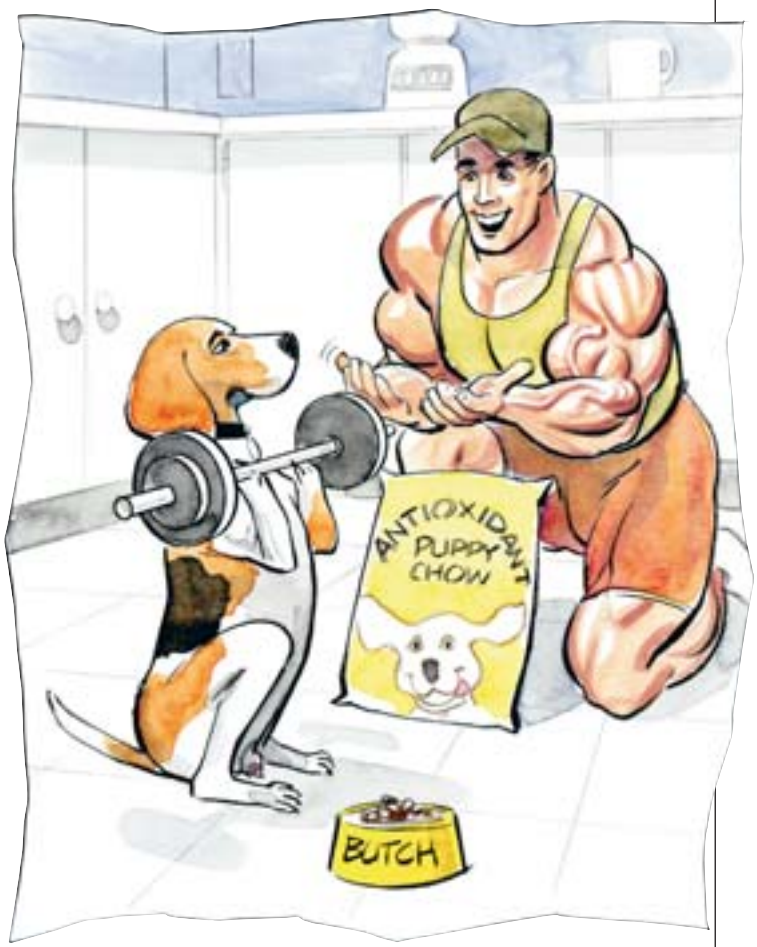
ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

схема проезда

Будьте здоровы!

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Антиоксиданты и тренировка памяти замедляют процесс старения



Умственные способности людей слабеют с возрастом из-за физического изнашивания и снижения памяти. В процессе метаболизма организм производит высокореактивные химические элементы, известные как свободные радикалы, которые разрушают мембрану клеток и ДНК, и способствуют старению. Они как биологическая ржавчина, которая вызывает постепенное изнашивание организма и приводит к болезням сердца, раку и расшатыванию иммунной системы. Антиоксиданты соединяются со свободными радикалами и предотвращают их разрушительный эффект. Умственная деятельность важна для функционирования мозга. Выход на пенсию и изоляция вызывают понижение мыслительных способностей. Канадские исследователи выяснили, что прием антиоксидантов и интеллектуально стимулирующее окружение вызывают уменьшение интеллектуального износа. Лучше переутомиться, чем заржаветь!

Татуировки вредят мышцам

Татуировки – сверхмодное украшение для современных людей. Каждый пятый студент колледжа имеет по крайней мере одну татуировку, но медики выражают беспокойство по поводу все возрастающего числа инфекций, поврежденных нервов и мышц в результате неправильного исполнения татуировки. Врачи все чаще сталкиваются с бактериальными и вирусными инфекциями, включая ВИЧ. Один медицинский эксперимент показал, что татуировки вызывают потерю мышечной массы и наносят постоянный вред мозгу, вследствие содержания в чернилах для татуирования токсичных веществ. Другой эксперимент показал повышенный процент гепатита С у людей, имеющих татуировки. В салонах, где делают татуировки, вирусы распространяются из-за многократного использования игл или краски и небрежной техники стерилизации. Эксперты по здоровью говорят о необходимости проведения инспекций тату-салонов и проверки стерильности их работы.

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

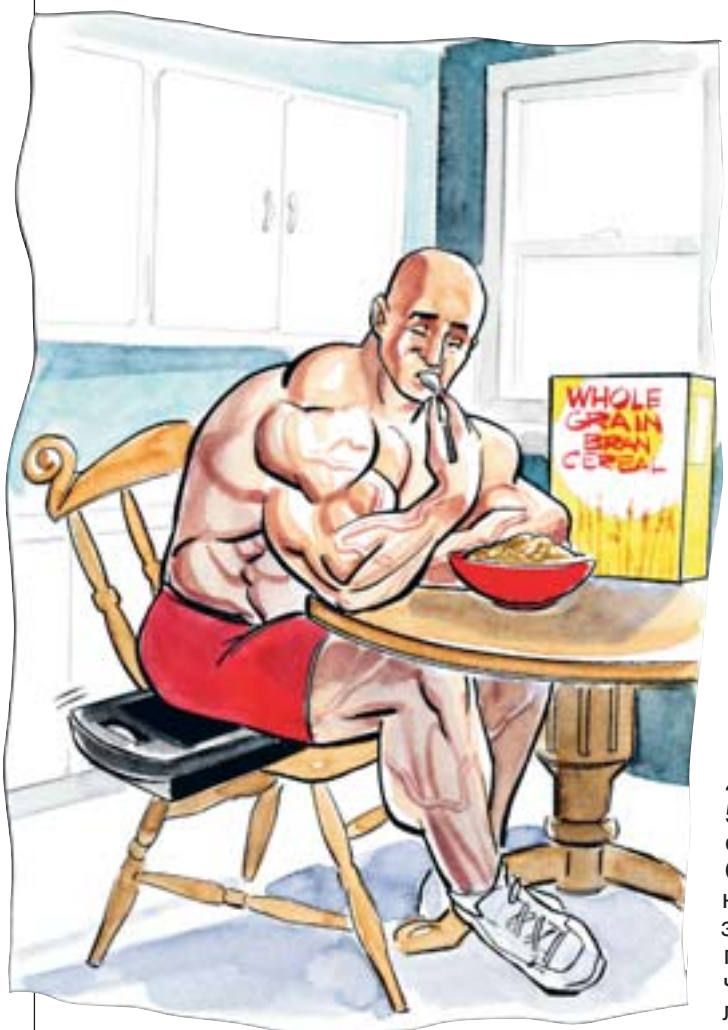
MD MUSCULAR DEVELOPMENT

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Будьте здоровы!



Зерновые продукты грубого помола полезны для здоровья

Зерновые продукты грубого помола богаты белком, витаминами и волокнами и в них мало жира и холестерина. Употребление в пищу большего количества таких продуктов способствует потере веса и оздоравливает организм. Рекомендуется принимать в пищу зерновые продукты грубого помола. Очищенных зерновых продуктов следует избегать. Грубый помол должен содержать все три слоя зерна – эндосперм, отруби и ростки. Восьмилетний эксперимент, проведенный учеными Гарварда, показал, что употребление в пищу большего количества продуктов грубого помола предотвращает рост веса. Увеличение количества продуктов грубого помола на 40 г ежедневно предотвращает рост веса на 500 г. Добавление 20 г проращенного зерна в ежедневную диету также уменьшает рост веса. Способствует уменьшению веса и употребление в пищу большего количества фруктов и зерновых волокон. Эксперимент показал, что продукты грубого помола, фрукты и овощи – чрезвычайно важная часть программы контроля над весом.

Чрезмерное количество углеводов превращается в жир?

Долговременный положительный энергетический баланс – прием большего количества энергии, чем вы сжигаете – делает вас полным. Слишком большое количество еды или физическая пассивность – главные причины нарушения энергетического баланса. Во время энергетического баланса (количество потребляемых калорий равно количеству сжигаемых калорий во время метаболизма), некоторые углеводы, аминокислоты или алкоголь превращаются в жир (процесс, который ученые называют липогенезис). Швейцарские ученые сделали вывод, что в случае постоянно положительного энергетического баланса организм превращает углеводы, аминокислоты и алкоголь в жир. Кроме того, тело использует меньшее количество жира для энергии из-за чрезмерного количества углеводов, которые проще применять в качестве топлива.

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО
XXI power
НАПИТКИ
XXI power
КАРБО КОМПЛЕКС
углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.
ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК
напиток, обогащённый витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов
ГУАРАНА
углеводный энергетический коктейль, обогащённый гуараной, витамином С и минералами.
L-КАРНИТИН
напиток, обогащённый витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.
L-КАРНИТИН
ГУАРАНА
ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК
КАРБО КОМПЛЕКС
Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Почему мы чувствуем голод?

Чувства голода и насыщения контролируются преимущественно нижним отделом головного мозга, а именно гипоталамусом, который проявляет чувствительность к питательным веществам и гормонам, а также получает сигналы от жировых клеток и желудка. Эта система контролирует запасы жира, но, защищая тело от потери веса, мало что делает для защиты его от лишнего веса. Химические элементы и гормоны, которые вызывают голод, включают норэпинефрин, бета-эндорфин, нейропептиды Y, грелин, эндоканнабиноиды и орексины. Менее сильные химические элементы, которые подавляют голод, включают серотонин, допамин, лептин, ССК, глюкагон и инсулин. Желудочные гормоны – наиболее важные гормоны для регулирования краткосрочного голода и сытости, в то время как гормоны, высвобождаемые из жировых клеток, контролируют долговременное регулирование веса. Лекарства, предназначенные для лечения ожирения, такие как орлистат и сибутрамин, не очень эффективны. Знания о голоде и насыщении помогают нам разрабатывать более эффективные лекарства для лечения ожирения.

Низкоуглеводные диеты вредны?

Низкоуглеводные диеты уже не так популярны, как раньше, отчасти из-за критики их многими врачами и диетологами. Доктор Роберт Кашнер утверждает, что теория, на которой базируется эта диета, основана на ложной информации. Потеря веса зависит от потребления меньшего количества калорий. Тщательно проверенные эксперименты показали, что правильное потребление калорий для потери веса предпочтительнее, чемсоотношение углеводов или жиров. Напитки и еда, содержащие большое количество сиропа на основе фруктозы и жирня еда приведет к ожирению. Углеводы нельзя назвать метаболическими ядами. Более того, они являются наиболее предпочтительным топливом для тренировок и жизненно важным элементом для функционирования мозга. Лишь небольшое количество углеводов превращается в жир и вероятность того, что высококачественные углеводы вызовут инсулиновую сопротивляемость, очень мала. И, наконец, к вопросу о том, безопасны ли низкоуглеводные диеты. Сотни экспериментов показали, что диеты, богатые насыщенными и модифицированными жирами вызывают болезни сердца и рак. Исследователи не выявили исключительной безопасности и эффективности низкоуглеводных диет.

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

LIQUID AMINO

IRONMAN

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
IM ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваимая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г BCAA

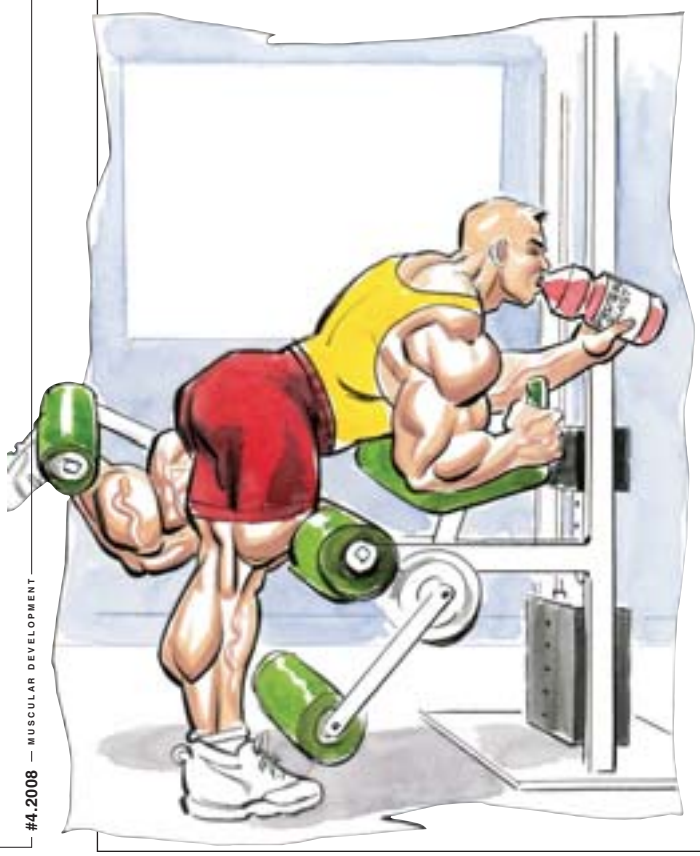
МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru

Объем талии – один из лучших показателей вашего здоровья

Женщины – груши, а мужчины – яблоки. К сожалению, яблоку повезло меньше. Мужчины накапливают большее количество жира в области живота, в то время как женщины – в области бедер и ягодиц. Абдоминальный жир вреден, потому что он легко мобилизуется и попадает в кровяной поток, где может стать причиной артериальных болезней (особенно коронарных и каротидных сосудов, снабжающих сердце и мозг). Исследователи из медицинского колледжа Висконсина выяснили, что мужчины, имеющие объем талии свыше 100 см, вдвое больше рискуют получить гипертонию, высокий уровень холестерина или диабет, по сравнению с мужчинами, обладающими размером талии не более 80 см.



Гидролизат протеина в спортивных напитках

Аминокислоты важны для быстрого синтеза протеина, восстановления после тренировок и поддержания постоянного уровня кровяного сахара (производство нового кровяного сахара из аминокислот в печени). Эксперт по спортивному питанию Энси Мэннинен изучил действие гидролизата протеина. Протеин может образовывать гидролизат, что способствует производству маленьких пакетов аминокислот (строительных блоков протеина) под названием пептиды. Пептиды легко усваиваются организмом. Кроме того, они способствуют работе инсулина, который повышает метаболизм углеводов, протеина и жиров. Доктор Мэннинен полагает, что гидролизат протеина (ценен в спортивных напитках, но мы должны провести больше исследований, чтоб определить его эффективность для обеспечения роста мышц и восстановления после тренировок.

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО!
XXI power
Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
СОЕВЫЙ ПРОТЕИН
СУПЕР КАРБО
ФОРМУЛА
ГЛЮТАМАКС 3000
ВИТАМАКС 3000
ГЛЮТАМАКС 3000
СЫВОРОТОЧНЫЙ ПРОТЕИН
L-КАРНИТИН
ИЗОТОНИЧЕСКИЙ
СУПЕР КРЕАТИН
Витамины
Amino
ВИТАМАКС 3000
ГЛЮТАМАКС 3000
Креатин
ПИКОЛИНАТ ХРОМА
SUPER FAT-BURNER
JOINT
ФАКТОР РОСТА
Креатин
L-Глюта
ПРО-ФОРМУЛА
AMINO POWER
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
L-Карнитин
Гуарана мармелад
КРЕА БАР
ПРОТЕИН БАР
L-Карни мармел
ГУАРАНА
L-КАРНИТИН
ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Спортзал победителей

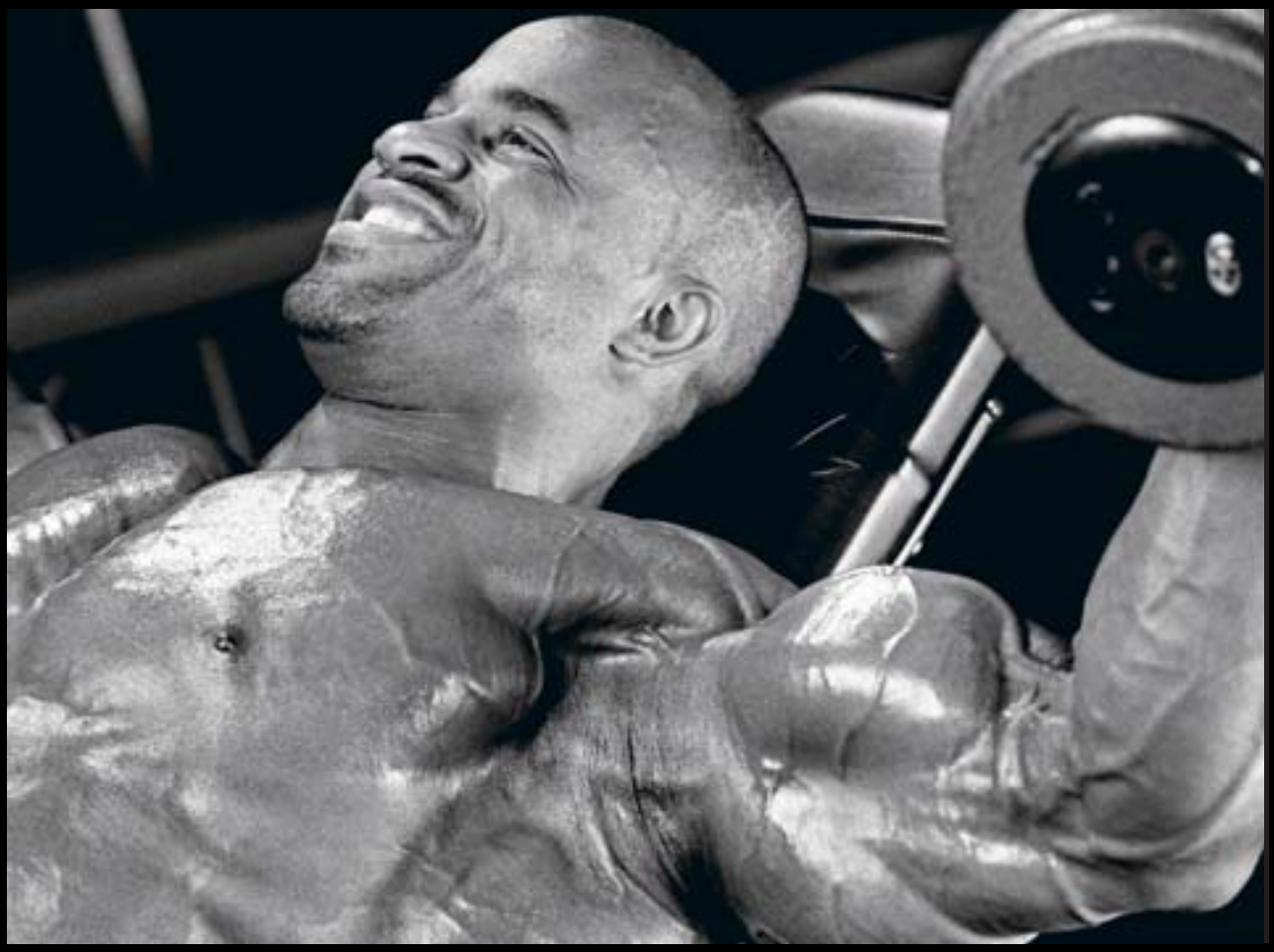
Виктор Мартинез (Victor Martinez)

У меня отстает внутренняя часть груди.
Вот моя программа:

Тренировка 1:
Жимы гантелей на наклонной 35x12, 40x8, 45x6, 55x4
Жимы лежа на наклонной 75x12, 85x10, 95x8, 100x6
Подтягивания с дополнительным отягощением в суперсете с тренажером «пек-дек» до 70 кг.

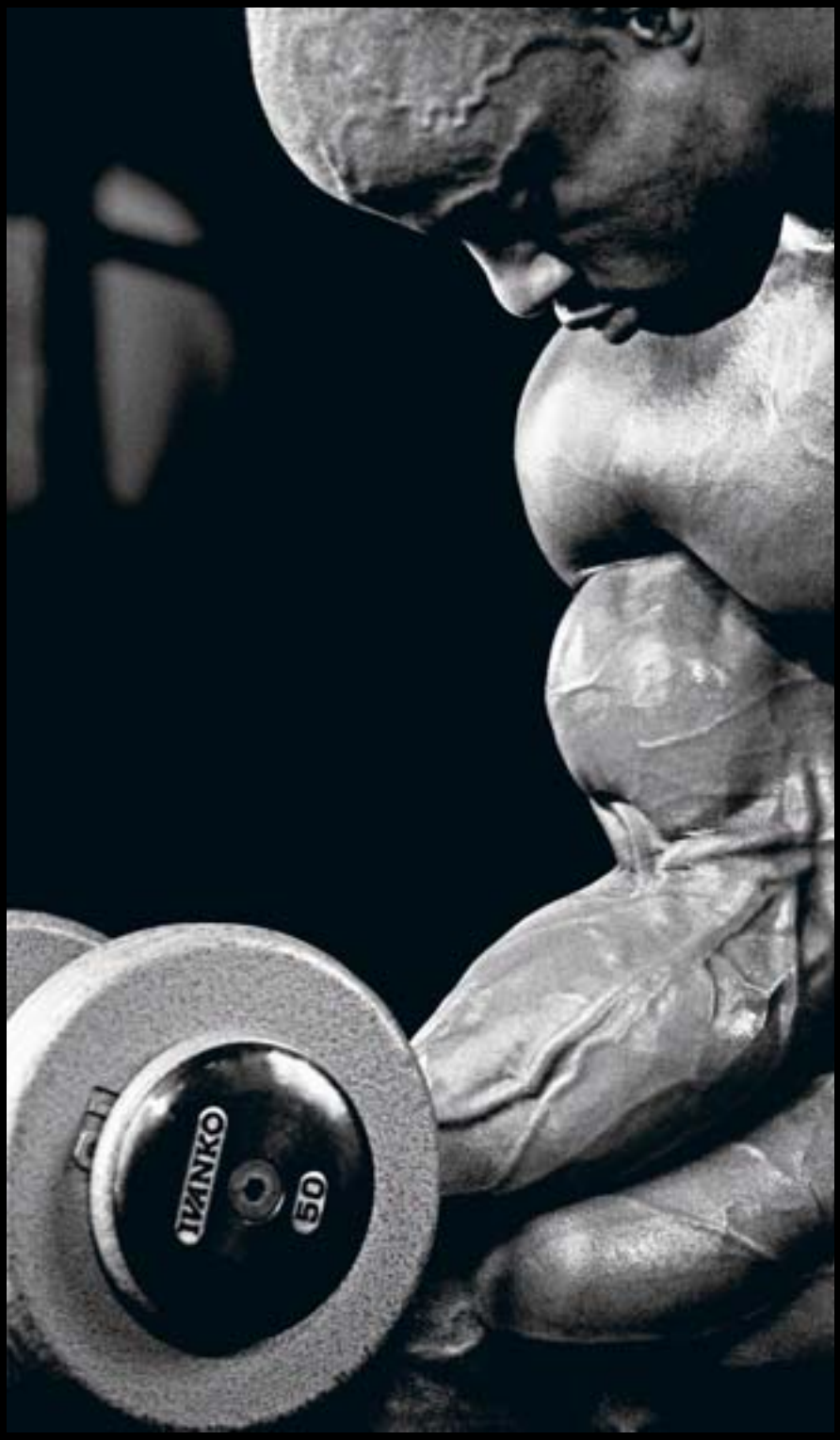
Тренировка 2:
Жимы гантелей на наклонной в суперсете с разведениями рук на наклонной 35x12, 40x10, 45x7.
Сведения рук на кроссовере 4-5 сетов, до 55 кг.
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном.
Еще я люблю тренажер «Хаммер» и иногда пользуюсь им. Что мне делать?

Для начала советую тебе исключить из программы всю работу на блоках. Если тебе нужна масса, придерживайся базовой программы. Блоки не сделают твою грудь толще. А в остальном твоя программа выглядит вполне серьезно. Я считаю, что лучшие упражнения для внутреннего отдела груди – это разведения рук с гантелями лежа и сведения рук в тренажере «пек–дек». Из суперсета отжиманий и сведений на «пек–дек» убери отжимания. Они нагружают в основном внешние отделы груди, а тебе нужны внутренние, поэтому выполняй работу в «пек–дек» отдельно. Сводя руки как можно ближе и сильно стягивай грудные мышцы. То же самое делай и в жимах. Выжав гантели, сильно прижми их друг к другу в верхней



Shaper
Построй форму
с протеинами
Shaper!
Shaper
Concentrated
Protein
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
Shaper
Protein 80
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
Shaper Protein 80
Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.
Shaper Concentrated Protein
Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.
делает форму
www.sportservice.ru

Спортзал победителей



точке. Хорошо, что тебе нравятся тренажеры «Хаммер» – в них руки находятся близко к сокращенной позиции, что позволяет нагрузить внутренний отдел груди. Когда бы ты ни работал над отстающей мышцей, не пытайся найти единственное «правильное упражнение» – просто возьми базовое движение и измени его так, чтобы сместить акцент на проблемную область. Такие упражнения в твоей программе уже есть.

Я тренируюсь уже пять лет, и очень хотел бы иметь такой же пик бицепса, как у тебя. Я тренирую руки два раза в неделю, делаю 8-15 повторений, но повышения пика не вижу. Что мне делать?

Пик бицепса – это такая вещь, которая либо есть, либо нет. Можно построить толщину или массу бицепса, но если генетика не дала тебе заметного пика, то с этим ничего не поделаешь. Однако это вовсе не означает, что тебе нужно прекратить над этим работать. Если бицепсы совершенно плоские, то нужно обратить внимание на следующие движения:

– концентрированные сгибания;

– сгибания рук на скамье Скотта (со штангой и гантелями);

– паучьи сгибания рук со штангой или гантелями;

– сгибания рук в кроссовере (как в позе «двойной бицепс спереди).

Во всех движениях полностью растягивай и сокращай бицепсы. Последнее

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

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
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru

ARTLAB

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

Спортзал победителей

особенно важно, так как пиковое сокращение поднимает бицепсы. Две тренировки бицепсов в неделю – это много, так ты можешь перетренироваться, а это затормозит прогресс. Для такой небольшой группы мышц, как бицепсы, достаточно одного раза в неделю. В крайнем случае, можно позволить себе и две сессии в неделю, но тогда они должны быть разделены, как минимум, тремя днями перерыва. На первой тренировке выполни три движения – два тяжелых строителя массы в 3–4 сетах из 8–10 повторений (например, сгибания рук со штангой и сгибания рук на скамье Скотта) и одно изолирующее (например, концентрированные сгибания). На второй тренировке (после работы для спины) выполни 6 сетов попеременных сгибаний рук с гантелями и сгибаний рук хватом «молоток» или на блоке. В каждом упражнении выполни по 3 сета из 8–10 повторений, чтобы накачать кровь в бицепсы. Форму бицепсов можно значительно улучшить, даже если не иметь к этому природных задатков. Желаю удачи!

Мне 32 года, рост 188 см, вес 105 кг, сухой массы – 83 кг. Уровень жира в организме – 18%. Я знаю, что это не лучшая форма, но я работаю над этим. У меня проблемы со спиной и ногами. Я пробовал разные программы, но небольших улучшений добился лишь со спиной, а ноги не растут. Ноги – моя самая слабая часть тела после рук. Я пытаюсь добавить размеров, но ничего не меняется. Вот моя программа:

Экстензии ног 3-4x8-20
Приседания 5x12-8
Жимы ногами 3x10-12
Выпады 3x10-12.
В приседаниях я опускаюсь низко и работаю максимально тяжело, не нарушая формы. Печально то, что в жимах ногами я двигаю 455 кг, а в приседаниях – только 145 кг.

Я рад, что ты что ты не ищешь легких путей и делаешь приседания. Чаще всего, если бодибилдер жалуется мне на недостаток роста в мускулах ног, то первое, что он делает – перестает приседать Отличие рабочих весов в приседаниях и жимах ногами – дело вполне обычное, но, если ты в полной амплитуде жмешь 455 кг, то тоннаж в приседаниях должен быть выше. Ты приседаешь полностью – это хорошо. Лучше 145 кг с полной амплитудой, чем 300 кг с едва сгибающимися коленями!

Теперь давай посмотрим на твою программу. Большие веса строят большие мышцы, в этом нет сомнений. Применительно к приседаниям большие веса подразумевают развитые ноги. В самом начале моей бодибилдерской карьеры я едва приседал с одним диском на каждой стороне грифа. Но мои ноги росли быстро – росло и число дисков на грифе. Я приседал очень тяжело, и с небольшим количеством повторений. Но все равно однажды пришло время, когда потребовались изменения. По моему скромному мнению, ничто так не взрывает застоявшиеся квадрицепсы, как высокоповторные приседания. Любой обладатель гигантских ног на том или ином этапе своей карьеры делал приседания с большим количеством повторений – и Том Платц, и Джей Катлер, и Бренч Уоррен. Ноги отлично подстегивает сочетание высоких и низких повторений, как по отдельности, так и в рамках одной сессии.

Высокоповторные приседания – это самое тяжелое, болезненное и требующее громадной воли упражнение. Если не веришь, попробуй присесть больше 20 раз. Не удивляйся, если тренировка ног продлится в два раза дольше и забудь о подъемах по лестницам на следующий день – все мускулы будут страшно болеть. После хорошего дня тренировки ног, состоящего из приседаний с большим количеством повторений, жимов ногами и гак–приседаний в сетах со сбрасыванием веса, я не мог тренировать ноги целую неделю. После пары месяцев такой работы твои ноги заметно вырастут. Затем можно снова вернуться к большим весам и низким повторениям, и продолжать расти.

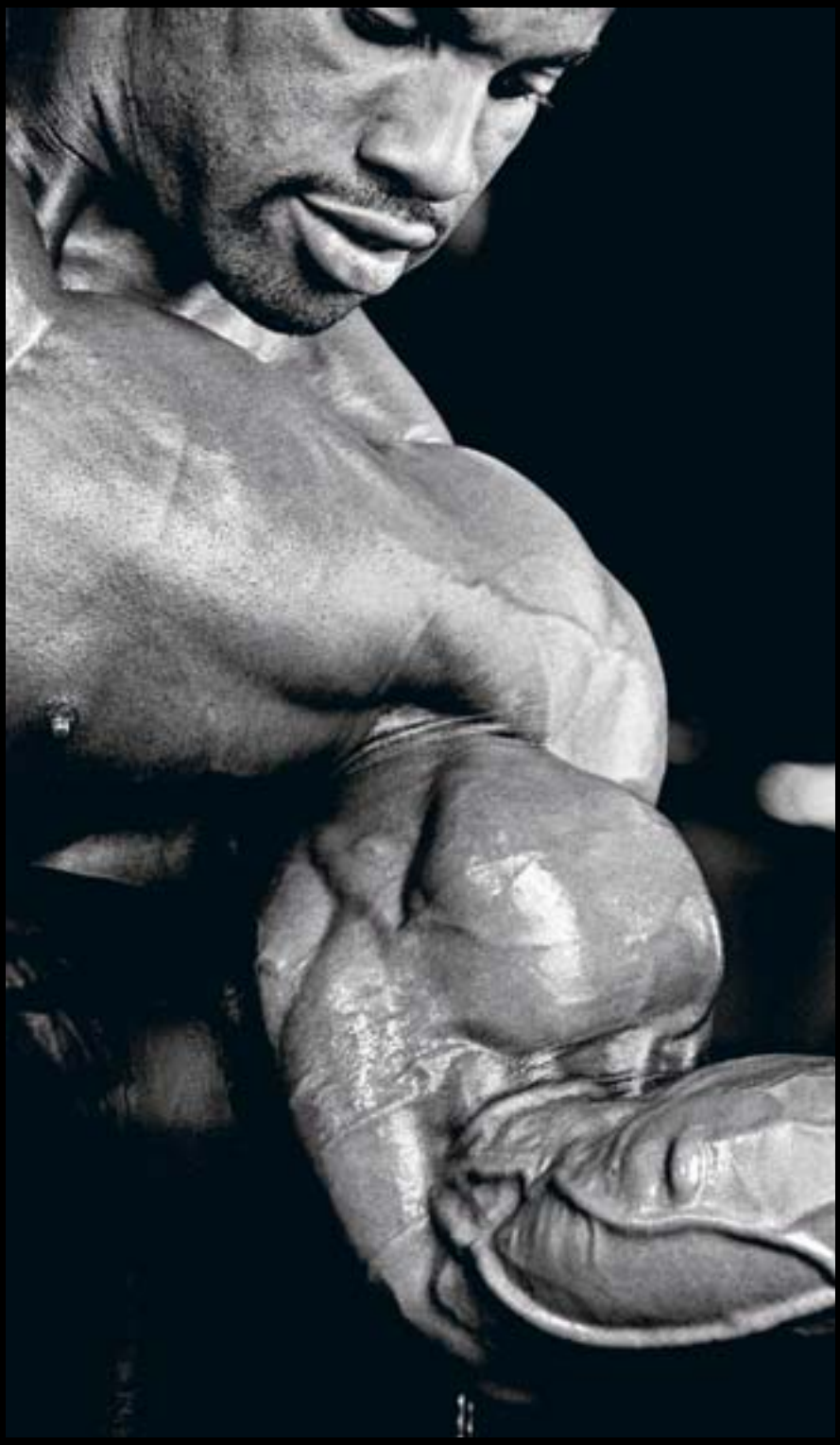
Если ты тренируешься стереотипно – одинаковый порядок упражнений, одни и те же повторения и веса, тебе пора вносить изменения. Хотя приседания должны остаться основой тренировки ног, не стоит забывать о других упражнениях. Какой бы ни была программа, она рано или поздно терять свою пользу – наши мышцы растут в результате шока. Если же они получают один и тот же стимул, то им не приходится постоянно адаптироваться. Попробуй выполнять упражнения в другом порядке, с другим количеством повторений, сочетай в рамках одной тренировки низкие повторения в приседаниях и высокие в жимах ногами. Можно попробовать выполнять только приседания в десяти сетах из десяти повторений. Внеси в расписание фронтальные приседания,

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!
IRONMAN
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 В6, 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.
IRON MAN
АМИНО 3600
ВСАА ПЛЮС
АМИНО 2500
АМИНО 3000
МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ
Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции
www.ironman.ru

гак–приседания, приседания в тренажере Смита и меняй ширину постановки ног. Существует масса вариантов базовых упражнений, и все они полезны и эффективны. При каждом новом изменении твои ноги должны болеть.

Кроме приседаний всех типов и жимов ногами ты должен стараться полностью сокращать мышцы. Это касается экстензий и сгибаний ног. Многие тренирующиеся в этих движениях просто подбрасывают веса. Думай о своих бицепсах бедер и квадрицепсах, как о трицепсах. Ты же не подбрасываешь веса в сгибаниях рук на скамье Скотта или в жимах вниз на блоке? Думаю, что нет, ведь ты подчеркнул в письме свое строгое отношение к форме. Следи за максимальным сокращением целевых мышц во всех изолирующих упражнениях. В сгибаниях ног добивайся полной растяжки бицепсов, но только не переусердствуй, поскольку колени здесь находятся в уязвимом положении.

И последний момент – диета и восстановление. Если ты недостаточно ешь и мало спишь, то любые тренировки бесполезны. Тебе нужно как минимум 2 г белка на каждый килограмм сухой массы и достаточное количество калорий для обеспечения тренировок. При интенсивных тренировках ног одной сессии в неделю будет вполне достаточно. Помни обо всем этом, когда будешь вносить изменения в свою программу, и твои ноги будут постоянно расти. ***MD***



ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО
XXI power
ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ
Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2000
ГУАРАНА
L-КАРНИТИН
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
Фактор ВОССТАНОВЛЕНИЯ
XXI Power
ГУАРАНА
Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!
1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!
XXI Power
L-КАРНИТИН
Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!
1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!
XXI Power
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
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 одном флаконе!
XXI Power
ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ
Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.
1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!
Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER
XXI power

Мастер бодибилдинга

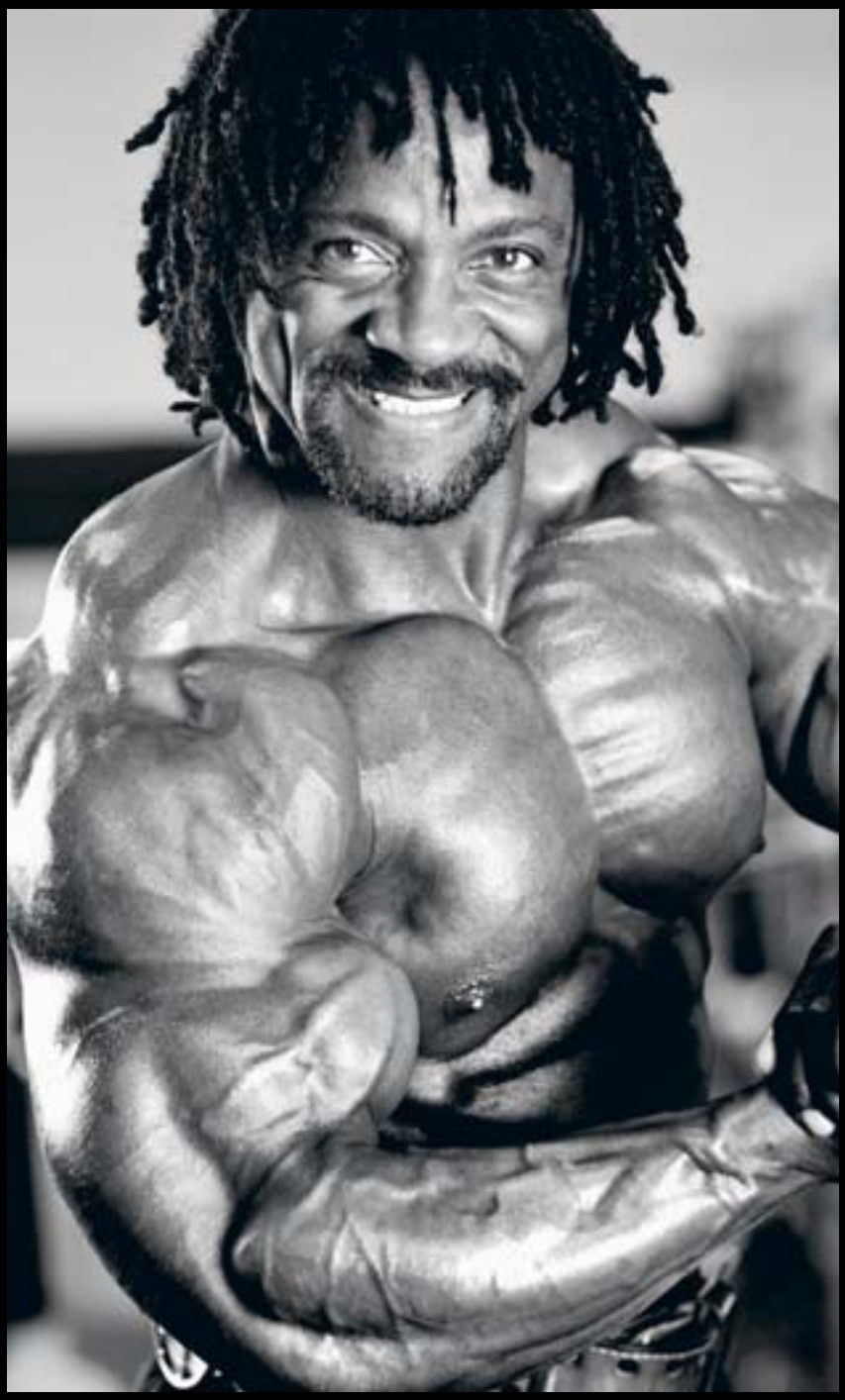
Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Что ты думаешь об обычной пище и протеиновых батончиках? Некоторые специалисты, которые готовят атлетов к соревнованиям, утверждают, что коктейлям и батончикам не сравниться по эффективности с обычной пищей – ты наберешь мышцы и сожжешь жир гораздо быстрее, потребляя натуральные продукты вместо пищевых добавок. Как тренер избранных, ты наверняка работаешь с клиентами, которые питаются 6-7 раз в день натуральной пищей. Как ты считаешь, действительно ли это эффективнее?

Я считаю, что самое главное – это не пропускать приемы пищи. Это намного хуже, чем выпить коктейль или съесть батончик. Лично я полностью согласен с теми, кто считает, что натуральная пища лучше. Подумай сам: люди обитают на этой земле уже около миллиона лет, а порошковые заменители пищи мы разработали лишь 12 лет назад. Организм человека запрограммирован на потребление мяса, птицы, зерна, овощей, фруктов, орехов и молочных продуктов, и обладает всеми необходимыми ферментами для их усвоения.

Конечно, ты можешь возразить, что производители пищевых добавок просто изолировали необходимые нутриенты для более удобного потребления. Например, гораздо проще проглотить таблетку витамина С, чем съесть за день 5–6 апельсинов или грейпфрутов. Однако у натуральной пищи есть одно неоспоримое преимущество перед синтетическими продук–



тами – она должна быть расщеплена и переварена. Этот процесс требует энергетических затрат и усилий со стороны желудочно–кишечного тракта, чего не происходит в случае с пищевыми добавками. Представь, сколько энергии потребуется для усвоения тарелки куриных грудок, коричневого риса и броколли. Выпив коктейль, который обычно не содержит клетчатки, ты моментально все усваиваешь и уже через час снова хочешь есть.

То есть, натуральная пища для своего усвоения требует большего числа калорий. Как один из самых занятых тренеров Gold's Gym, я часто работаю с клиентами с четырех утра до семи вечера. Ты думаешь, я только и делаю, что пью коктейли и ем батончики? Нет. С утра я беру с собой готовые продукты, а когда прихожу в спортзал, кладу их в холодильник. Между тренировками я просто разогреваю еду в микроволновой печи. Конечно, я выпиваю пару порций протеинового коктейля в день, но они никак не заменяют обычную пищу. Мои клиенты тоже потребляют в основном натуральную пищу. Конечно, для этого требуется потратить немного времени, чтобы приготовить еду, но результаты в плане построения мышц и сжигания жира того стоят. Не ленись!

Как ты думаешь, скорость повторений отражается на росте мышц? Я заметил, что некоторые атлеты тренируются медленно, выполняя подконтрольные повторения, задерживаются в точке максимального сокращения мышц, особенно подчеркивая негатив. Но есть такие, которые работают во взрывном стиле, никогда не достигая пикового сокращения и не контролируя негатива. Какой же стиль лучше?

Все зависит от твоего типа сложения. Извлечь пользу можно из каждого стиля. В моей юности все были увлечены тренажерами «Наутилус», и влияние их создателя Артура Джонса было просто огромным. Он считал, что, если ты не выполняешь повторения медленно, особенно подчеркивая пиковое сокращение и негатив, то зря теряешь время. Да, я попробовал тренироваться так и достиг хороших результатов. Однако, приехав в Калифорнию, я заметил, что многие профессионалы и любители совсем не придерживаются такого стиля, работая во взрывной манере.

Попробовав его, я начал расти быстрее, чем когда–либо. Выяснилось, что для моего типа сложения с имеющимся у меня соотношением быстро– и медленносокращающихся мышечных волокон, взрывные повторения оказались более продуктивными. Однако это вовсе не значит, что точно так же произойдет и с тобой. Возьми Дориана Йейтса. Он попробовал оба стиля и понял, что медленные повторения для него работают лучше. А таким ребятам, как Ронни, Флекс или Пол Диллет, взрывной стиль дал лучшие результаты.

Еще до того, как начнут проявляться результаты воздействия на твои мышцы того или иного стиля, ты почувствуешь, что какой–то из них покажется тебе более подходящим. Но даже в этом случае через какое–то время организм адаптируется к любому типу тренировок, и правильным будет ненадолго переключиться на что–нибудь другое. То есть, если ты выяснил, что медленный стиль вам подходит больше, иногда все же стоит переходить на взрывные тренировки и наоборот. Ни один из этих стилей нельзя назвать «лучшим», это вопрос индивидуальный. Если ты найдешь то, что работает для тебя, не беспокойся об эффективности этого метода для других. Какая разница?

Насколько эффективны жиросжигающие пищевые добавки? Я имею в виду, если один человек питается чисто, выполняет кардиотренировки и не принимает жиросжигатели, а другой небрежен в диете и тренировках, но использует жиросжигающие формулы, кто из них уберет больше жира?

Ответить очень легко. Человек, питающийся чисто и тренирующийся регулярно, будет выглядеть лучше того, кто пытается заставить жиросжигатели сделать за него всю работу. Жиросжигатели могут оказать значительную помощь, однако любой специалист, когда–либо помогавший атлетам избавляться от лишнего веса, знает одну вещь: не существует адекватной замены хорошей диете и аэробным тренировкам. Никогда не существовало! Ты просто не можешь нарушать диету, налегать на «грязную» пищу и при этом выглядеть поджарым, даже если принимаешь сотню жиросжигающих таблеток в день.

Именно благодаря человеческой лени, жиросжигающая индустрия зарабатывает огромные деньги. Как к персональному тренеру, ко мне часто подходят люди с вопросом, как им избавиться от толстых ягодиц или заплывшей талии. Я знаю, что они хотят услышать. Они хотят, чтобы я назвал им одну маленькую волшебную пилюльку, которую они смогут принимать каждый день чтобы избавиться от всего жира, не пошевелив и пальцем. Или они ждут от меня названия магического упражнения для пресса, которое нужно выполнять всего лишь пять минут в день три раза в неделю, и можно выходить на сцену.

Вместо этого я начинаю рассказывать им о здоровом образе жизни, питании небольшими, но частыми порциями 5–6 раз в день, о тренировках с отягощениями и аэробике, по крайней мере, три раза в неделю. Догадываетесь, что происходит? Они теряют интерес к разговору уже через десять секунд или начинают испытывать неприязнь ко мне, подозревая, что я набиваюсь к ним в персональные тренеры. Но ведь это не так. У меня полно клиентов, и многие стоят в очереди.

Я просто говорю им правду, которую они никогда не слышали по телевизору. Людям нра–

вится верить в магические диеты, пилюли и кремы, и не хотят вкладывать усилия в грамотное питание и тренировки. Итак, жиросжигатели, конечно, эффективны. Но никогда не думай, что жиросжигатели избавят тебя от тяжелых тренировок и диеты, иначе не миновать разочарования.

Мои друзья говорят, что для того, чтобы грудь была большая, обязательно нужно жать лежа. Но мне никогда не нравилось это упражнение! Оно неудобно для моих плеч, я никогда не чувствовал, чтобы оно оказывало эффект на грудные мышцы, и я никогда не был силен в нем. Гантели намного эффективнее для меня, как и тренажер «Хаммер». С тех пор, как я начал тренироваться, два года назад, моя грудь значительно улучшилась. Однако в моем спортзале есть большой пауэрлифтер, который весит около 150 кг и может выжать лежа почти 300 кг. Он каждый раз подтрунивает надо мной, видя, как я выполняю любые упражнения, кроме жимов лежа со штангой. Как ты думаешь, нужно ли мне жать лежа?

Я считаю, что жимы штанги лежа обязательны, если ты соревнующийся пауэрлифтер. Если это не так, то тебе вообще не нужно беспокоиться об этом упражнении. Пауэрлифтерский жим лежа коренным образом отличается от того, что делают бодибилдеры. Единственная цель пауэрлифтеров – это переместить максимально возможный вес из точки А в точку Б – и все! Им не нужно думать о развитии или увеличении размеров груди, потому что они занимаются совсем другим видом спорта.

Например, они используют очень широкий хват с целью максимально сократить траекторию движения грифа. Бодибилдеры же стремятся к максимальной амплитуде движений, чтобы лучше нагрузить мышцы, а к частичным повторениям прибегают лишь изредка в конце сета, состоявшего из полных повторений. Кроме того, во время жима пауэрлифтеры в гораздо большей степени используют трицепсы, стараясь вовлечь в работу даже широчайшие мышцы спины. Более того, они нередко прогибают спину, чтобы опять же сократить амплитуду подъема. На соревнованиях они используют специальные майки и комбинезоны для увеличения жимовой мощности. Какое все это имеет отношение к построению груди? Никакого!

Многие бодибилдеры заметно преуспели в жимах лежа, но большинство из моих профессионалов вообще не жмут лежа. Как и в твоем случае, это может быть из–за травм, или по причине того, что другие упражнения для них намного эффективнее. Я повторяю это снова и снова – если ты выяснил, что работает для тебя, а что нет, не беспокойся о мнении других по этому поводу. Итак, этот пауэрлифтер дразнит тебя тем, что ты не жмешь лежа? Большое дело! У него совершенно другие цели и, следовательно, тренировочный стиль. Я уверен, если он увеличит число повторений до 8–12, используя бодибилдерскую технику выполнения жимов лежа, и откажется от всевозможных вспомогательных штучек, то его 300 кг быстро превратятся в 200. Не сказать, что 200 кг – это мало для нескольких повторений, но для атлета весом в 150 кг – это совсем не впечатляющий результат. По всей Америке найдется полно 150–килограммовых ребят, жмущих лежа по 200 кг.

Продолжай использовать гантели и тренажеры. Строй свою грудь, пока она не приобретет массивные размеры. Затем, когда этот парень снова позволит себе шуточки в твой адрес, предложите ему попозировать перед другими ребятами. Если ты будешь поджарым и покажешь хорошую дефиницию и сепарацию груди, то легко оставишь его в дураках. Вот тогда можете сказать: «Ну, похоже, жимы лежа не особо много дали твоей груди?» Однако будь готовы быстро убежать. Все–таки он весит 150 кг!

Чарльз, как ты думаешь, прослушивание любимой музыки благоприятно сказывается на тренировочных результатах или мешает сконцентрироваться на выполнении поставленной задачи? Около десяти лет назад я был в Лос-Анджелесе и побывал в Golds's Gym и World Gym. В первом так громко долбила музыка, что разговаривать с соседом было невозможно. Однако я вспомнил, что сам Джо Голд не разрешал включать музыку в спортзале, и подумал, может, она мешает сконцентрироваться.

Я не знаю, почему Джо Голд не включал музыку в своем спортзале. Я слышал, что он пытался поддержать почти религиозную атмосферу в своих основных залах, строя их с высокими потолками и огромными окнами, чтобы ничто не мешало солнечным лучам освещать помещение. Наверное, это могут знать его близкие друзья, однако для меня музыка – это лишь фон. Если ты по–настоящему сконцентрирован, то никакая музыка тебе не помешает.

А вот прослушивание музыки в собственном плеере – это совсем другая история. Любимая музыка способна помочь сфокусироваться и

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА

ИЛЬЯ ВАРОВ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru

настроиться на серьезный тренинг. Крис Кормье известен своей привычкой тренироваться в наушниках. Это не только поддерживает его мотивацию, но и ограждает от вопросов со стороны менее серьезных людей.

Если ты в спортзале для тренировки, а не для бесед, то наушники – это отличный способ избавить себя от назойливых коллег. Если же ты тренируешься в домашнем спортзале или подобно Ронни Коулмэну можешь проводить тренировки под собственную музыку, то можешь извлечь из этого немалую пользу. У каждого из нас есть музыка, заставляющая почувствовать прилив энергии и делающая нас сильнее и агрессивнее. Ты наверняка испытыв похожие ощущения в спортзале, когда из колонок начинали звучать первые аккорды любимой композиции. Внезапно ты испытывал подъем адреналина и выполнял сет гораздо лучше, чем обычно. Но если ты терпеть не можешь музыку, то она явно будет негативно на тебя влиять

Как часто ты советуешь своим клиентам выполнять пулловеры для спины? Я как-то читал в одном журнале, что это одно из самых продуктивных упражнений для спины, потому что оно напрямую нагружает широчайшие мышцы, не вовлекая в работу бицепсы, считающиеся слабым звеном. Но я также слышал, что мертвые тяги, тяги и подтягивания более эффективны для развития массивной спины.

Я считаю пулловеры замечательным упражнением, и советую большинству моих клиентов включать их в свои программы. Лучше всего выполнять их с гантелью, лежа поперек скамьи, чтобы обеспечить наибольшую растяжку широчайших мышц спины. Но если ты спросишь меня о наиболее эффективном упражнении для спины, то я назову подтягивания на перекладине. Они по-настоящему строят конусообразную спину. А вот для утолщения мышц спины я посоветую тяги штанги в наклоне, тяги гантели в наклоне и мертвые тяги.

Пулловеры послужат прекрасным дополнением к этим упражнениям. Еще один эффективный способ их использования – в качестве первого упражнения в суперсете с предварительным утомлением. Вначале ты изолируешь широчайшие пулловерами, а затем сразу же приступаешь к тягам или подтягиваниям. Поскольку бицепсы и задние пучки дельтоидов еще полны сил, они временно приобретают преимущество перед широчайшими и помогут сильнее утомить их.

Хочу прокомментировать утверждение о бицепсах, как о слабом звене. Технически это так, но в то же время ты не можешь относиться ко всему телу, как к набору разрозненных звеньев. Это интегрированная система. Именно поэтому сложные упражнения, такие как мертвые тяги, приседания, тяги и жимы лежа, нагружающие сразу несколько мышечных групп, настолько эффективны для развития силы и размеров мышц. Эти упражнения позволяют тебе использовать максимальные веса, что и вызывает адаптационные процессы в организме. Выполнение пулловеров с гантелью весом 35 кг обеспечит твоим широчайшим прекрасную растяжку и накачку, но не заставит спину вырасти так, как это сделают 200-килограммовые мертвые тяги или 150-килограммовые тяги штанги в наклоне.

Как ты думаешь, сколько лет должно уходить на максимальную реализацию культуристического потенциала? То есть, сколько потребуется лет, если все делать правильно?

Я не могу ответить на этот вопрос, потому что мы все растем по-разному. Это относится и к профессиональным бодибилдерам, которые являются самыми одаренными людьми в плане построения мышечной массы. Шон Рэй, например, построил большую часть своих мышц еще в подростковом возрасте. Он стал профессионалом в 21 год в весе 90 кг и никогда не выступал тяжелее, чем при 94–96 кг. Джей Катлер – еще один атлет, набравший размеры очень быстро. Он начал соревноваться в 19 лет, поднявшись с 82 кг до 110 кг в первый год тренировок с отягощениями. А еще через несколько лет он выступал на сцене в весе около 119 кг.

Но есть такие ребята, как Декстер Джексон. Декстер вышел на сцену в двадцать с лишним лет, начав с веса в 62 кг. Теперь, десять лет спустя, он выступает, веся 100–102 кг. Он набрал весь этот вес не в одночасье, каждый год он строил по 2–5 килограмм качественных мышц. С уверенностью можно сказать, что он сможет набрать еще 5–7 кг, если захочет. Так, что темпы роста каждого атлета индивидуальны.

Если ты будешь все делать правильно, то достижение максимума своего потенциала может занять от пяти до двадцати пяти лет. Я видел ребят в дивизионе мастеров, которые все еще растут с каждым годом, хотя провели в спортзале уже более тридцати лет. Наслаждайся самим процессом движения к цели. Экспериментируй с различными стилями тренинга и питанием, и никогда не останавливайся на достигнутом! ***MD***

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ПРОТЕИНЫ MD

- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!

MD WHEY (сывороточный протеин), **MD ISOLATE** (сывороточный изолят), **MD PROTEIN** (75% комплексный протеин) позволяют набрать **НАСТОЯЩУЮ МАССУ** при суперинтенсивных тренировках!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

Билли Декончини (Billy DeConcini)

Такие плечи спрятать невозможно!

Ошеломительные дельтоиды

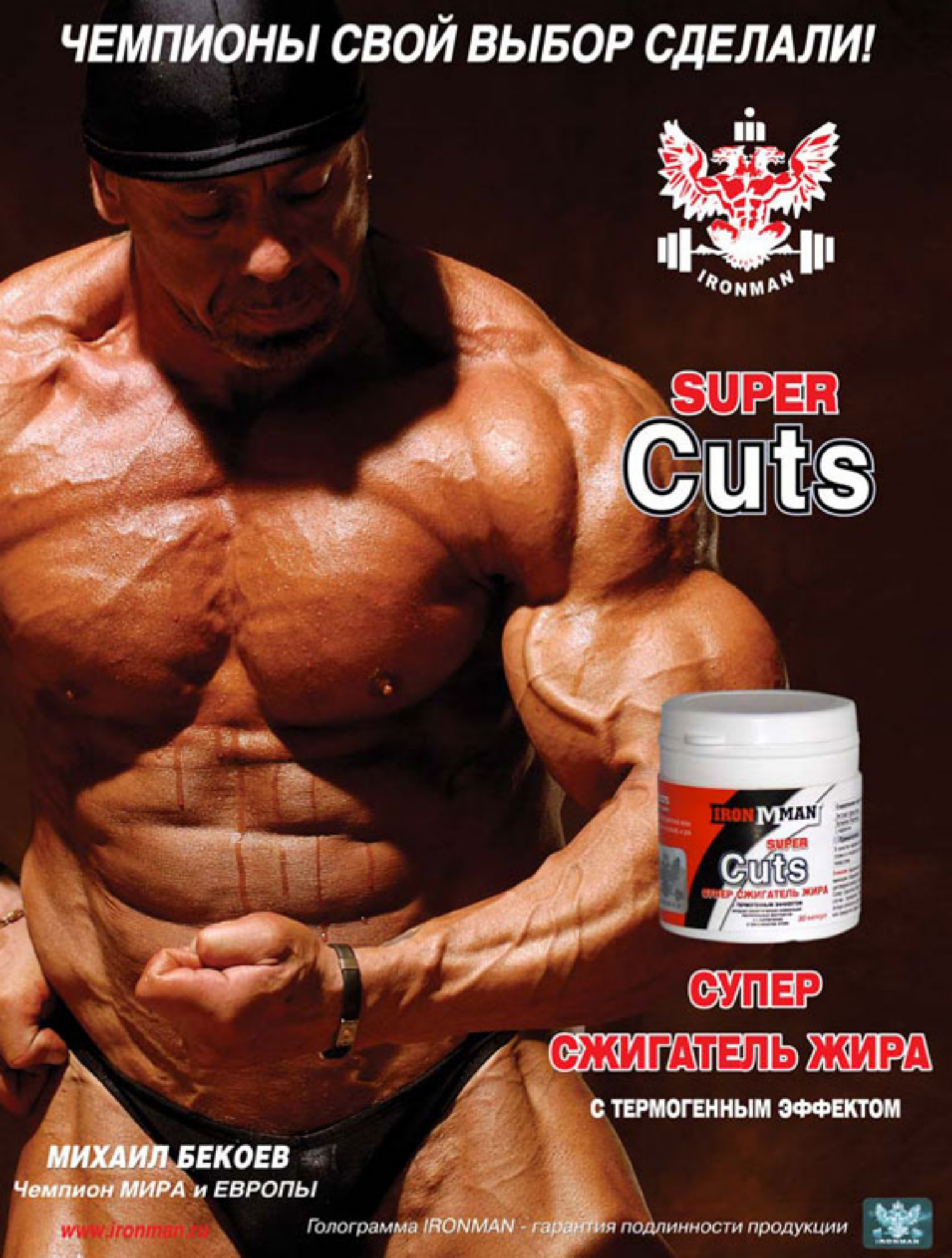
На сцене вы не сможете спрятать свои плечи. Слабая спина? Составьте свою программу так, чтобы в большинстве поз на вас смотрели спереди и сбоку (хотя три минуты НР, двойных бицепсов спереди и груди сбоку будут выглядеть подозрительно). А если грудь не очень? Тогда покажите судьям и публике в основном спину. Но если у вас слабые плечи, то вы можете спокойно наслаждаться представлением из зрительного зала. Отстающие дельтоиды – это билет на вылет из любого соревнования. Они заметны в любой позе. Плечи всегда определяли фигуру и лучший тому пример – Джей Катлер.

Плечи Катлера – это его визитная карточка. Прибавьте к ним пропорциональную грудь, сверхширокую и детализированную спину и громадные руки. Но плечи – это центр всего. Его дельтоиды объемные и массивные во всех трех измерениях. Здесь не просто много волокон – они прорисованы до последней жилки. Каким образом Катлер построил такие умопомрачительные плечи? Если не брать в расчет очевидную генетику, то это – тяжелая работа, тонны еды и внимание к деталям выполнения всех упражнений. Давайте взглянем на них.

Подъемы рук в стороны

Чтобы прогреть и размять довольно уязвимый плечевой пояс, Джей начинает с подъемов рук в стороны. Именно этому упражнению он обязан своими выдающимися плечами. Предварительно утомив плечи, он заставляет их тяжелее работать в последующих упражнениях. Джей предпочитает вариант сидя, чтобы минимизировать движения корпусом. Хотя корпус все же немного двигается, Джей не отклоняется назад. Сидя на скамье, он держит гантели в опущенных руках. Для обеспечения растяжки он слегка наклоняется вперед и – из этой стартовой позиции поднимает руки в стороны. Интересно, что он не поднимает гантели руками – движение начинается с локтей. Руки согнуты под углом 45° и остаются в таком положении постоянно. Кисти рук никогда не оказываются выше локтей, движение начинает напоминать шраги.

В верхней точке плечевые отделы рук параллельны полу. Джей не поднимает их выше, считая, что это лишает работы дельтоиды, перенося напряжение на трапеции. После четырех сетов из 8–10 повторений кажется, что дверные проемы могли бы быть и пошире, потому что Джею будет трудно выйти из спортзала.


ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!
IRONMAN
SUPER
Cuts
IRONMAN
SUPER
Cuts
СУПЕР СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
СУПЕР
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
С ТЕРМОГЕННЫМ ЭФФЕКТОМ
МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ
www.ironman.ru
Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

Жимы гантелей сидя

Далее Джей переходит к классическому строителю массы – жимам гантелей. Он предпочитает именно гантели, считая, что они дают более широкую амплитуду движений и равномерно распределяют нагрузку между правым и левым дельтоидом. Это упражнение дает работу всем трем головкам дельтоидов, а также трапециям. Именно поэтому оно всегда присутствует в программе Катлера. Усаживаясь на скамью с короткой спинкой, Джей при помощи ног вскидывает обе гантели к плечам. Теперь он слегка отклоняется назад, чтобы снизить давление на позвоночник и выжимает гантели вверх, держа локти в одной плоскости с корпусом. В верхней точке он не доводит подъем до выключения в суставах, сохраняя постоянное напряжение в дельтоидах. Хотя он берет гантели с самого дальнего конца стойки, куда домохозяйки никогда не подходят, риск травмы минимален. Четыре сета из 8–10 повторений.

Разведения рук назад в тренажере

Для выполнения этого упражнения используется тренажер «пек–дек». Джей садится лицом к нему и, держа руки слегка согнутыми в локтях, разводит их назад и делает короткую паузу, чтобы не утратить напряжения в задних дельтоидах. Я видел, как многие тренирующиеся отводят руки назад слишком сильно и сводят вместе лопатки, превращая упражнение в движение для спины. Четыре сета из 8–10 повторений, и задние дельтоиды увеличиваются на пару–тройку сантиметров, если взглянуть сбоку.

Подъемы рук с гантелями вперед

И снова упражнение выполняется сидя на скамье. Это обеспечивает строгость формы и желаемый наклон корпуса. Джей предпочитает поднимать руки попеременно, чтобы в каждый момент уделять внимание только одному дельтоиду. К тому же, подъем обеих рук даже в положении сидя затрудняет сохранение равновесия. Держа локоть направленным в сторону, Джей поднимает руку только до уровня глаз. Затем он делает то же самое другой рукой. В отличие от многих профи, он не использует хват «молоток» и предпочитает, чтобы ладонь смотрела вниз. Три сета из 8–10 повторений.

Разведения рук назад на блоке

Железный Джей считает, что задние дельтоиды никогда не могут быть слишком большими, и поэтому выполняет для них второе упражнение. Встав между двумя блоками, он берется за рукоятки так, чтобы в стартовом положении руки оказались скрещенными перед грудью. Отсюда он разводит их в стороны и назад. Три сета из 10–12 повторений.

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES
НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ
LIQUID
AMINO
ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ
Уважаю
научный подход
ARTLAB
LIQUID
AMINO
450 г
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА
www.sportservice.ru

Подъемы одной руки в сторону на блоке

Поскольку средние головки дельтоидов исключительно важны для чемпионской фигуры, Джей обращается к ним вновь. Держа рукоятку низкого блока за спиной, он поднимает руку в сторону до уровня плеча, сохраняя угол в локте 45°. Три сета из 10–12 повторений.

Подъемы одной руки в сторону в тренажере

И, наконец, последний удар по средним дельтоидам. Стоя спиной к тренажеру, Джей поднимает руку в сторону до уровня глаз. Три сета из 10–12 повторений.

Шраги с гантелями

Затем Катлер приступает к трапециям. Шраги с гантелями он выполняет сидя, чтобы исключить смещение вперед. Слегка наклонившись, чтобы обеспечить верхним отделам трапеций первоначальную растяжку, Джей поднимает плечи вверх, выдвигая и наклоняя голову, чтобы в верхней точке добиться более мощного сокращения. Четыре сета из 8–10 повторений.

Шраги со штангой за спиной

Это последнее упражнение на сегодня. Его Катлер позаимствовал у Ли Хейни. Используя кистевые лямки для усиления хвата, он поднимает плечи вверх, слегка сгибая руки. Четыре сета из 8–10 повторений.

Дельтоиды:	
Подъемы рук в стороны	4x8–10
Жимы гантелей вверх	4x8–10
Разведения рук назад в тренажере	4x8–10
Подъемы рук с гантелями вперед	4x8–10
Разведения рук назад в кроссовере	4x8–10
Подъемы одной руки в сторону на блоке или в тренажере	3x10–12
Трапеции:	
Шраги с гантелями	4x8–10
Шраги со штангой	4x8–10

Немного о технике

1. Джей мало отдыхает между подходами, тренируясь быстро, чтобы накачать в дельтоиды как можно больше крови.

2. В основном Катлер использует гантели. Он старается обеспечивать каждой стороне тела максимальную стимуляцию, и нет лучшего способа сделать это, чем заставить каждый дельтоид работать независимо.

3. Джей использует полную амплитуду движений. Он полностью реализует все преимущества растяжки в нижней позиции, стараясь увеличить ее как можно больше. Единственное исключение – это верхняя точка в жимах гантелей, где он не выключает локти, чтобы сохранить постоянное напряжение в мышцах.

4. Катлер не пренебрегает блоками и тренажерами, хотя основным его инструментом служат все же гантели.

Вот такая программа обеспечила ему невероятные плечи. Джей – энтузиаст высокой интенсивности и высоких объемов. Начинающим он советует делать строящие массу жимовые движения (армейские жимы, жимы гантелей) и изолирующие упражнения для всех трех головок (подъемы рук в стороны, разведения рук назад, подъемы рук вперед) в трех сетах из 8–10 повторений. *MD*

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

ВСЕГДА ГОТОВ К ПРЫЖКУ!

MD COLLAGEN –
на основе гидролизата коллагена

MD JOINT –
на основе сульфатов глюкозамина и хондроитина

НЕЗАМЕНИМЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ СУСТАВОВ, СВЯЗОК И КОЖИ

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Атака на жир

Могут ли насыщенные жиры входить в состав низкоуглеводного рациона?

Проблема ожирения актуальна более чем для половины населения Земли. «Эпидемия» ожирения дает почву для постоянного появления новых диет и «чудодейственных» пищевых добавок. В течение нескольких десятилетий над миром безраздельно властвовали низкожировые диеты. Их сторонниками были диетологи и кардиологи, сплотившиеся в борьбе с целью искоренить жиры, входящие в рацион большинства людей.

Споры об оптимальном рационе

Со временем начали появляться альтернативные диеты. Их основоположниками были никому не известные люди. Имена Барри Сирса (Barry Sears) и д-ра Аткинса (Atkins) постепенно, по мере того, как в средствах массовой информации начали говорить об их взглядах, идущих вразрез с общепринятой точкой зрения, становились все более на слуху. Похожие на религиозные объединения кружки поклонников таких диет появлялись после того, как сумевшие похудеть «проповедники» из уст в уста передавали истории своего успеха, создавая ажиотаж, которому позавидовала бы любая маркетинговая кампания.

Споры о том, какая диета является оптимальной, продолжаются по сей день, однако становится все более очевидным, что при ограничении потребления углеводов масса тела снижается быстрее и эффективнее по сравнению с низкожировыми диетами. Таким образом, низкоуглеводная диета оказывается существенно полезнее для здоровья.

«Избыточный жир» – понятие относительное. Если у домохозяйки жировая масса составляет 15%, ее подруги могут ей позавидовать. Цель выходящего на сцену бодибилдера – 5% жировой массы или еще меньше. Бодибилдеры, особенно те, кто не употребляет стероидов, едины во мнении, что оптимальным рационом для снижения жировой массы до абсолютного минимума является кетогенная диета. И хотя минусами этой диеты являются снижение тонуса и общий катаболический эффект, ее использование позволяет добиться крепкой, «точеной» фигуры.

Кетогенные диеты

Раньше кетогенные диеты содержали в себе элементы низкожировых рационов питания, долгое время остававшихся самыми популярными. Как известно, низкожировые диеты были разработаны в целях борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями – главной причиной смертей сегодня в мире. Самой распространенной причиной сердечных приступов и параличей является атеросклероз, отложение бляшек на стенках сосудов, затрудняеющее кровоток. Отложения на стенках кровеносных сосудов состоят из жиров, холестерина и кальция.

Исследователи и медики предположили, что ограничение содержащихся в рационе жиров уменьшит количество жировых отложений на стенках сосудов и снизит угрозу атеросклероза. Диетологи с готовностью согласились с этим, полагая, что ключевым фактором снижения жировой массы является прежде всего сокращение количества потребляемых калорий. Поскольку в грамме жира содержится вдвое больше калорий по сравнению с граммом углеводов, казалось логичным рекомендовать людям сократить количество жиров в рационе. Кроме того, было рекомендовано снизить количество потребляемых насыщенных жиров в пользу жиров ненасыщенных. В результате в пищевые отходы отправились миллионы яичных желтков, с мяса срезались тонны жира, а куриную кожу сдирали, как обертку с рождественских подарков. Именно так поступали люди, придерживающиеся как кетогенной, так и низкожировой диеты.

Аргументы в пользу жира

Тем не менее, в научной литературе сейчас высказываются мнения, что людей снова ввели в заблуждение. В статье, опубликованной недавно в журнале Nutrition & Metabolism,

приводятся убедительные свидетельства того, что не во всех случаях потребление насыщенных жиров влечет за собой угрозу диабета и сердечно–сосудистых заболеваний. Авторы статьи Джефф Волек (Jeff Volek) и Кассандра Форсайт (Cassandra Forsythe) обсуждают результаты применения в их медицинской практике низкоуглеводной диеты с высоким содержанием насыщенных жиров и их позитивное воздействие на факторы риска заболевания диабетом и сердечно–сосудистыми болезнями. В научной литературе встречаются и другие обзоры и исследования, ставящие под сомнение целесообразность ограниченного потребления насыщенных жиров.

Волек и Форсайт приводят несколько аргументов против снижения количества насыщенных жиров в пище. Насыщенные жиры неодинаковы; они отличаются друг от друга длиной цепи. Несмотря на то, что по своей структуре насыщенные жиры имеют много общего, многие из них не вызывают повышения уровня вредного холестерина. Те жиры, которые ведут к повышению холестерина, не причиняют вреда здоровью, если потреблять их в сочетании с линолевой кислотой. У женщин, придерживающихся низкожировой диеты, сердечно–сосудистые заболевания прогрессировали быстрее, а введение в рацион насыщенных жиров замедляло процесс сужения сосудов. Это свидетельствует о том, что диеты с низким содержанием насыщенных жиров могут ускорить развитие сердечных приступов и ишемической болезни сердца. Если заменить присутствующие в рационе углеводы насыщенными жирами, это снизит количество триглицеридов (жиров, циркулирующих в кровотоке) и повысит содержание полезного холестерина. При этом насыщенные жиры в большей степени оказывают благоприятное воздействие на полезный холестерин, по сравнению с ненасыщенными жирами. Кроме того, повышение содержания в рационе насыщенных жиров приводит к увеличению размера частиц как вредного, так и полезного холестерина, что считается фактором нормального функционирования сердечно–сосудистой системы.

Несмотря на это, не следует забывать о благоприятном воздействии на сердечно–сосудистую систему полинасыщенных и мононасыщенных жиров, а также о том, что они, возможно, предотвращают появление злокачественных новообразований. В частности, олеиновая кислота, присутствующая в оливковом масле, и жирные кислоты омега–3, содержащиеся в рыбе, укрепляют здоровье, поэтому их можно рекомендовать для включения в рацион.

Чем нужно пожертвовать?

Эти новости стали приятным сюрпризом для бодибилдеров, особенно для тех из них, кто соблюдает низкоуглеводную или кетогенную диету. Хоть и приятно услышать о том, что есть яичные желтки и мясной фарш не во всех случаях вредно, выбрать оптимальный рацион для набора сухой мышечной массы и снижения массы жировой становится еще сложнее. Существует ли разница между насыщенными и ненасыщенными жирами?

Цель бодибилдинга – построение фигуры. Стремясь к этому, атлеты–бодибилдеры анализируют результаты как своих собственных, так и чужих усилий. Вегетарианство – это отказ от продуктов животного происхождения. Часть вегетарианцев не допускают никаких отклонений от своих принципов, отказываясь также от молочных продуктов и яиц.

Остальные вегетарианцы более либеральны – в качестве источников белка, помимо бобовых и орехов, они едят йогурты, сыр и яичные белки. Так или иначе, вегетарианцы потребляют мало насыщенных жиров, полагая, что это более полезно для здоровья. Однако строить сухую мышечную массу и увеличивать силовые показатели у вегетарианцев, как правило не получается. Им чаще, чем остальным бодибилдерам, удается справиться с жиром в нижней части тела, но при этом они жертвуют значительным количеством мышечной массы. Бодибилдеры, сами того не осознавая, могут попасть в эту ловушку, а также в излишнюю зависимость от сывороточного протеина и полностью постного мяса. Как насыщенные жиры влияют на сухие мышцы? Может быть, насыщенный жир каким–то образом воздействует на обмен веществ, и в нем начинают

У женщин, придерживающихся низкожировой диеты, сердечно-сосудистые заболевания прогрессировали быстрее, а введение в рацион насыщенных жиров замедляло процесс сужения сосудов. Это свидетельствует о том, что диеты с низким содержанием насыщенных жиров могут ускорить развитие сердечных приступов и ишемической болезни сердца

преобладать анаболические процессы?

Есть основания предполагать, что от насыщенных жиров может зависеть сохранение мышечной массы. Конечно, насыщенные жиры не нужно воспринимать как источник белка, в которых содержится много аминокислот с разветвленными цепочками.

Есть основания предполагать, что от насыщенных жиров может зависеть сохранение мышечной массы. Конечно, насыщенные жиры зачастую воспринимают как источники белка, в которых содержится много аминокислот с разветвленными цепочками. Помимо этого, насыщенные жиры могут стимулировать производство организмом большего количества тестостерона

Насыщенные жиры, оказывается, могут стимулировать производство организмом большего количества тестостерона. В исследовании, написанном ранее в соавторстве с именитыми учеными Биллом Кремером (Bill Kraemer) и Томасом Инклдоном (Thomas Incledon), Джефф Волек описал зависимость уровня тестостерона от содержащихся в рационе насыщенных жиров. Его эксперимент показал, что у молодых здоровых мужчин, в рационе которых содержалось большее количество насыщенных жиров, и которые занимались физическими упражнениями в течение 20 минут в день, уровень тестостерона в ответ на физическую нагрузку повысился больше. Кстати, проведенное Волеком позже другое исследование показало, что после употребления пищи с высоким содержанием жира уровень тестостерона в крови снижался даже в том случае, когда такая пища потреблялась регулярно в составе высокожировой диеты. В ходе этого исследования был сделан вывод о том, что снижение уровня тестостерона было признаком не пониженного его производства, а скорее повышенного потребления тестостерона тканями. В совокупности все это говорит о том, что высокожировой рацион приводит к большему повышению уровня тестостерона в ответ на физическую нагрузку и увеличению его потребления мышцами и другими тканями.

Жир – не кусок сала

Содержащиеся в рационе жиры распадаются на жирные кислоты, которые соединяются в клеточную мембрану. Здесь они не только становятся частью клеточной структуры, но и выполняют роль предшественников гормонов, влияющих на соседние клетки. Одной из таких жирных кислот является арахидоновая кислота – химический предшественник множества простагландинов, лейкотриенов и цитокинов, сильнодействующих веществ, передающих анаболические, катаболические и возбуждающие сигналы соседним клеткам. Арахидоновая кислота – омега–6 полиненасыщенная жирная кислота, содержащаяся в продуктах питания животного происхождения, но отсутствующая в продуктах растительных. Под влиянием изменений внутренних и внешних (например, скапливания молочной кислоты) или гормональной стимуляции арахидоновая кислота посредством энзимов превращается в простагландины и другие паракринные гормоны. Одним из них является простагландин F2α, который стимулирует мышечный рост. Так или иначе, утверждалось, что диеты с высоким содержанием других ненасыщенных жиров, в особенности рыбьего жира, могут вытеснить арахидоновую кислоту из–за снижения количества предшественников гормонов. Кроме того, физические упражнения могут истощить запасы арахидоновой кислоты, что, возможно, снизит суммарную эффективность тренинга (к примеру, физические упражнения будут в меньшей степени воздействовать на анаболизм).

В научной литературе повсеместно высказываются предположения об оптимальном соотношении насыщенных и ненасыщенных жиров. Эти предположения основываются главным образом на степени риска возникновения сердеч–

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

ZMA

ZMA - патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru

но–сосудистых заболеваний. Автор книги «Жиры, которые лечат; жиры, которые калечат» («Fats That Heal, Fats That Kill») Удо Эразмус (Udo Erasmus) полагает, что соотношение жирных кислот омега–6 и омега–3 также негативно сказывается на здоровье. Хотя к единому мнению так и не пришли, становится очевидным, что жиры – это не просто куски сала.

Жиры, полезные для бодибилдеров

Бодибилдеру, принимающему стероиды, усиленная реакция тестостерона на физические упражнения, скорее всего, не принесет никакой пользы, но, как оказалось, можно стимулировать восприятие стероидов клетками, придерживаясь диеты, содержащей достаточное количество насыщенных жиров. Воздействие ненасыщенных жиров на тестостерон и стероиды изучено в меньшей степени. Хотя некоторые ненасыщенные жиры угнетают связывание андрогеновых рецепторов, они еще и препятствуют превращению тестостерона в дегидротестостерон, подавляя действие 5–α редуктазы.

По–видимому, ненасыщенные жиры могут незначительно видоизменять андрогенный эффект стероидов. Бодибилдерам, употребляющим стероиды, все же необходимо осознавать, что приему многих анаболических стероидов сопутствуют изменения липидного профиля (холестерина и триглицеридов). Исследований положительного воздействия низкоуглеводной диеты на сердечно–сосудистую систему людей, принимающих анаболические стероиды, не проводилось, поэтому рекомендуется продолжать контролировать работу сердца.

Исходя из этого, бодибилдерам не стоит пренебрегать ненасыщенными жирами. Мононасыщенные и омега–3 жирные кислоты не только защищают от сердечно–сосудистых заболеваний, опухолей и других болезней, но и помогают совершенствовать фигуру.

Больше всего омега–3 жирных кислот содержится в рыбьем жире, который, как пищевая добавка, для удобства потребления выпускается в форме желатиновых капсул. Омега–3 жирные кислоты не только снимают воспаление и улучшают работу сердечно–сосудистой системы. Как оказалось, они непосредственно влияют на снижение веса. В одном из исследований, опубликованных в журнале International Journal of Obesity, сообщалось, что в результате ежедневного включения в рацион 6 г рыбьего жира масса тела снизилась на 900 г. При этом количество потребляемых калорий не снижалось.

Оливковое масло – наиболее распространенный источник олеиновой кислоты, мононенасыщенного жира. Считается, что многие полезные для здоровья свойства средиземноморской кухни можно отнести на счет олеиновой кислоты. Как утверждается в одном из исследований, олеиновая кислота быстро поступает в митохондрии. Большинство содержащихся в ней калорий не попадают в жировые клетки (из которых состоят жировые отложения), а сжигаются, образуя аденозинтрифосфат. В другом исследовании сообщается, что олеиновая кислота повышает количество разобщающих протеинов в митохондриях. Когда уровень разобщающих протеинов повышается, сжигается больше калорий, а значительная часть энергии калорий выводится из организма с теплом. Действие разобщающих протеинов можно сравнить со следующей ситуацией. Зимой в комнате, отапливаемой дровяной печью, открывают окно. Чем больше тепла уходит через окно, тем больше требуется сжечь дров для поддержания в комнате нужной температуры. Итак, с открытым окном сжигается больше дров, а под действием

Больше всего омега-3 жирных кислот содержится в рыбьем жире, который как пищевая добавка, для удобства потребления выпускается в форме желатиновых капсул. Омега-3 жирные кислоты не только снимают воспаление и улучшают работу сердечно-сосудистой системы. Как оказалось, они непосредственно влияют на снижение веса

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО
XXI power
Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!
СЫВОРОТОЧН
ПРОТЕИ
3000
ВИТАМАКС
3000
ГЛЮТАМАК
AMINO
TABS
СУПЕР
КРЕАТИН
Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов
Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

разобщающих протеинов сжигается больше калорий.

В целом ненасыщенные жиры способствуют также расходу большего количества калорий, которые при этом не становятся частью жировых отложений. Прекрасным источником ненасыщенных жиров является миндаль. В двух научных работах утверждается, что включение в рацион миндальных орехов не грозит увеличением массы тела. В одном из этих исследований доказывается, что ежедневное потребление 320 калорий миндальных орехов не повышает риск повышения массы тела. В другом сделан вывод о том, что включение миндаля в низкокалорийный рацион ведет к снижению веса и жировой массы.

Выяснилось, что ненасыщенные жиры быстро используются организмом в качестве источника энергии, стимулируя расходование жировых отложений. Оливковое масло и рыба – полезная здоровая пища, источник жиров, помогающих бодибилдеру избавиться от лишнего жира за счет воздействия на митохондрии

Конъюгированная линолевая кислота (КЛК) в течение нескольких лет продавалась на рынке как вещество, способствующее снижению жировой массы. Однако итоги исследований противоречивы, а при положительных результатах выявленный эффект был минимальным. Существует две разновидности КЛК. Какая из них дает больший жиросжигающий эффект, не выяснено (если этот эффект вообще существует). Однако одна из этих разновидностей КЛК – цис–10, транс–12 – как выяснилось, повышает вредный и снижает полезный холестерин. В данный момент трудно дать какую–либо рекомендацию относительно употребления КЛК для снижения жировой массы.

Насыщенный жир и тестостерон

Итак, ко всеобщему рассмотрению вновь были представлены противоречивые мнения о том, как лучше всего контролировать вес для смягчения факторов, угрожающих здоровью, и повышения качества жизни. Бодибилдерам повезло – они могут почерпнуть информацию из научных работ, которые предостерегают от ошибок всех, кто стремится к увеличению мышечной массы.

В течение долгого времени от насыщенных жиров отказывались, следуя советам диетологов и кардиологов. Как оказалось, рекомендации эти не являются абсолютной истиной, особенно для бодибилдеров. Насыщенные жиры усиливают анаболическую реакцию организма на физические упражнения, способствуют поступлению в клетки тестостерона. В совокупности эти свойства насыщенных жиров могут увеличить гипертрофию мышц натурального бодибилдера, а для атлетов, употребляющих анаболические стероиды – повысить их эффективность. Выяснилось, что ненасыщенные жиры быстро используются организмом в качестве источника энергии, стимулируя расходование жировых отложений. Оливковое масло и рыба – полезная здоровая пища, источник жиров, помогающих бодибилдеру избавиться от лишнего жира за счет воздействия на митохондрии. Миндальные орехи обеспечивают организм дополнительными ненасыщенными жирами, которые можно есть, облегчая муки предсоревновательной диеты.

Пройдут десятилетия, прежде чем разрешатся споры о том, какая диета полезнее для здоровья. Средства массовой информации и другие противники низкоуглеводной диеты давно уже предали анафеме высоконасыщенные жиры, но, как оказалось, они могут ошибаться. Насыщенные жиры не только можно потреблять без риска серьезных последствий для здоровья – они могут укрепить здоровье и улучшить физическую форму. И бодибилдеры смогут готовить мясо–гриль, будучи уверенными, что выйдут на сцену с большими мышцами и здоровым сердцем. ***MD***

САЛОН СПОРТ СЕРВИС

МЕТРО САВЕЛОВСКАЯ

УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: (495) 971–63–45

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

схема проезда:

Ссылки:
1. Volek JS, Forsythe CE. The case for not restricting saturated fat on a low carbohydrate diet. Nutrition & Metabolism, 2005 Aug 31;2:21.
2. German JB, Dillard CJ. Saturated fats: what dietary intake? Am J Clin Nutr, 2004;80:550–9.
3. Ravnskov U. The questionable role of saturated and polyunsaturated fatty acids in cardiovascular disease. J Clin Epidemiol, 1998;51:443–60.
4. Trumbo P, Schliker S, et al. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids. J Am Diet Assoc, 2002;102:1621–30.
5. Grundy SM. Influence of stearic acid on cholesterol metabolism relative to other long–chain fatty acids. Am J Clin Nutr, 1994;60;9865–905.
6. French MA, Sundram K, et al. Cholesterolaemic effect of palmitic acid in relation to other dietary fatty acids. Asia Pac J Clin Nutr, 2002;11 Suppl 7:S401–7.
7. Mozaffarian D, Rimm EB, et al. Dietary fats, carbohydrate, and progression of coronary atherosclerosis in postmenopausal women. Am J Clin Nutr, 2004;80;1175–84.
8. Berglund L, Oliver EH, et al. HDL–subpopulation patterns in response to reductions in dietary total and saturated fat intakes in healthy subjects. Am J Clin Nutr, 1999;70:992–1000.
9. Hays JH, DiSabatino A, et al. Effect of a high saturated fat and no–starch diet on serum lipid subfractions in patients with documented atherosclerotic cardiovascular disease. Mayo Clin Proc, 2003;78:1331–6.
10. Seshadri P, Iqbal N, et al. A randomized study comparing the effects of a low–carbohydrate diet and a conventional diet on lipoprotein subfractions and C–reactive protein levels in patients with severe obesity. Am J Med, 2004;117:398–405.
11. Volek JS, Sharman MJ, et al. Modification of lipoproteins by very low–carbohydrate diets. J Nutr, 2005;135;1339–42.
12. Perez–Jiminez F. International conference on the healthy effect of virgin olive oil. Eur J Clin Invest, 2005 Jul;35(7):421–4.
13. Alarcon de la Lastra C, Barranco MD, et al. Mediterranean diet and health: biological importance of olive oil. Curr Pharm Des, 2001 Jul;7(1)):933–50.
14. Harris WS. Fish oil supplementation: evidence for health benefits. Cleve Clin J Med, 2004 Mar;71(3):208–18.
15. Sidhu KS. Health benefits and potential risks related to consumption of fish or fish oil. Regul Toxicol Pharmacol, 2003 Dec;38(3):336–44.
16. Lambert CP, Frank LL, et al. Macronutrient considerations for the sport of bodybuilding. Sports Med, 2004;34(5):317–27.
17. Volek JS, Kraemer WJ, et al. Testosterone and cortisol in relationship to dietary nutrients and resistance exercise. J Appl Physiol, 1997 Jan;82(1):49–54.
18. Volek JS, Gomez AL, et al. Effects of a high–fat diet on postabsorptive and postprandial testosterone responses to a fat–rich meal. Metabolism, 2001 Nov;50(11):1351–5.
19. Taber L, Chiu CH, et al. Assessment of the arachidonic acid content in foods commonly consumed in the American diet. Lipids, 1998 Dec;33(12):1151–7.
20. Llewellyn W. Arachidonic acid. Anabolics, 2005 Body of Science Press, Jupiter, FL, 2005:221–2.
21. Alam SQ, Bergens BM, et al. Arachidonic acid, prostaglandin E2 and leukotriene C4 levels in gingival and submandibular salivary glands of rats fed diets containing n–3 fatty acids. Lipids, 1991 Nov;26(11):895–900.
22. Helge JW, Wu BJ, et al. Training affects muscle phospholipids fatty acid composition in humans. J Appl Physiol, 2001 Feb;90(2):670–7.
23. Chang NW, Huang PC. Effects of the ratio of polyunsaturated and monounsaturated fatty acid to saturated fatty acid on rat plasma and liver lipid concentrations. Lipids, 1998 May;33(5):481–7.
24. Erasmus U. Fats that Heal, Fats that Kill. Alive Books, 1993.
25. Prinsloo SE, van Aswegen CH. Effect of fatty acids on estradiol and testosterone binding to whole DU–145 prostate cells. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2002 Apr;66(4):419–25.
26. Pham H, Ziboh VA. 5 alpha–reductase–catalyzed conversion of testosterone to dihydrotestosterone is increased in prostatic adenocarcinoma cells; suppression by 15–lipoxygenase metabolites of gamma–linolenic and eicosapentaenoic acids. J Steroid Biochem Mol Biol, 2002 Nov;82(4–5):393–400.
27. Kasayama S, Koga M, et al. Unsaturated fatty acids are required for continuous proliferation of transformed androgen–dependent cells by fibroblast growth factor family proteins. Cancer Res, 1994 Dec 15;54(24):6441–5.
28. Baldo–Enzi G, Giada F, et al. Lipid and apoprotein modifications in bodybuilders during and after self–administration of anabolic steroids. Metabolism, 1990;39(2):203–8.
29. Couet C, Delarue J, et al. Effect of dietary fish oil on body fat mass and basal fat oxidation in healthy adults. Int J Obes, 1997;21:637–43.
30. Votruba SB, Atkinson RL, et al. Sustained increase in dietary oleic acid oxidation following morning exercise. Int J Obes, 2005;29:100–7.
31. Rodriguez VM, Portillo MP, et al. Olive oil feeding up–regulates uncoupling protein genes in rat brown adipose tissue and skeletal muscle. Am J Clin Nutr, 2002;75:213–20.
32. Fraser GE, Bennet HW, et al. Effect on bodyweight of a free 76 Kilojoule (320 calorie) daily supplement of almonds for six months. J Am Coll Nutr, 2002 Jun;21(3):275–83.
33. Wien MA, Sabate JM, et al. Almonds vs complex carbohydrates in a weight reduction program. Int J Obes Relat Metab Disord, 2003 Nov;27(11):1365–72.
34. Gaullier JM, Halse J, et al. Conjugated linoleic acid supplementation for 1 y reduces body fat mass in healthy overweight humans. Am J Clin Nutr, 2004 Jun;79(6):1118–25.
35. Malpuech–Brugere C, Berboeket–van de Venne WP, et al. Effects of two conjugated linoleic acid isomers on body fat mass in overweight humans. Obes Res, 2004 Apr;12(4):591–8.
36. Riserus U, Smedman A, et al. Metabolic effects of conjugated linoleic acid in humans: the Swedish experience. Am J Clin Nutr, 2004 Jun;79(6 Suppl):1146S–8S.
37. Tricon S, Burdge GC, et al. Opposing effects of cis–9, trans–11 and trans–10, cis–12 conjugated linoleic acid on blood lipids in healthy humans. Am J Clin Nutr, 2004 Sep;80(3): 614–20.

Shaper
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА
L-Carnitine Shaper Fitness Drink
Shaper Protein 80
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
Shaper Concentrated Protein
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
L-Carnitine ampouled Shaper
Жиросжигающий напиток
Fat Burner ampouled Shaper
Жиросжигающий напиток
Shaper Fitness Bar
www.sportservice.ru
делает форму

АРМИН ШОЛЬЦ

Гигант из Германии

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Хотя большинство чемпионов бодибилдинга родом из США, есть еще одна страна, стабильно поставляющая нам мускулистых гигантов – Германия. Тренировки с тяжестями вообще очень популярны в Европе. Так, Австрия подарила нам одного из величайших бодибилдеров всех времен, человека, которых вдохновил на силовые тренировки миллионы людей – Арнольда Шварценеггера.

Из Германии вышел целый ряд великих атлетов последнего десятилетия. Это 150–килограммовый Гюнтер Шлиеркамп, Деннис Джеймс (он родился и вырос в Гельдейберге, Германия) и всеми любимый Маркус Рул. Последний чемпион Австралийского чемпионата по бодибил–

дингу Ронни Рокел тоже из Германии, как и чемпион мира среди любителей Деннис Вольф и Мистер Вселенная Андреас Фрай.

Но есть в Германии еще один великан, Армин Шольц. Мы обратили внимание на этого молодого и талантливого атлета в 2005 году на турнире «Charlotte Pro». Его выточенная фигура ростом 185 см и весом 123 кг произвела на нас неизгладимое впечатление. При этом его талия была узкой, тугой и плоской, что весьма редко встречается у бодибилдеров таких размеров. Откуда взялся этот парень? Давайте познакомимся с ним поближе.

Самый большой парень в школе

Армин Шольц (Armin Scholz) родился 30 лет назад в Лейпциге, в бывшей Восточной Германии. Занятия спортом он начал с плавания, в котором весьма преуспел, и которое воспитало в нем потрясающую дисциплину, создавшую основу для его будущих успехов в бодибилдинге. С понедельника по пятницу Армин тренировался по два часа в день, а по выходным участвовал в соревнованиях. Помните, Восточная Германия тогда первенствовала в плавании, и правительство делало все для того, чтобы добиться золотых медалей и поддержать престиж страны на мировой спортивной арене. Позже Армин занимался теннисом и легкой атлетикой. По физическому развитию он заметно превосходил своих сверстников. Каждый раз, когда они соревновались в подтягиваниях, отжиманиях или жимах ящика с пивом (тест силы, гораздо более распространенный в Германии, чем в Америке), Армин всегда выходил победителем.

К 16 годам он достиг своего теперешнего роста и весил 90 кг. Однако атлетического телосложения стало для него недостаточно, когда он увидел перед собой новые возможности. Как-то на каникулах он посмотрел комедию «Близнецы» с Арнольдом Шварценеггером на венгерском языке без немецких субтитров. «Я не понимал ни единого слова, – вспоминает он, – но я увидел телосложение Арнольда и был поражен. Позже я начал читать книги и журналы и выяснил, что есть такой спорт – бодибилдинг. Я решил стать бодибилдером». Было это в 1992 году.

Вопрос генетики

Армин начал тренировки в спортзале университета, где было лишь самое основное оборудование. Тренируясь самостоятельно, он за три года построил 35 кг мышц. Выступать на местных соревнованиях Армин начал уже после года тренировок по совету своего тренировочного напарника. К своему удивлению он выиграл среди юниоров при весе в 87 кг. Через полтора года у него появился тренер, работавший в его новом спортзале в Штутгарте. Через несколько месяцев работы с ним Армин шагнул вперед настолько, что выиграл в тяжелом весе и в общем зачете Германский чемпионат среди юниоров в 1995 году. Шольцу предстояло стать чемпионом Германии дважды, прежде чем он обратился за статусом профессионала IFBB. Осенью 2005 года состоялся его впечатляющий дебют на Европейском Супершоу, где он занял десятое место среди 28 участников.

У нашего героя пока еще не законченная фигура, но он продолжает работать над ней. На сегодня у него одна из самых мощных поз HP (маленькая голова только улучшает картину) и невероятные руки и плечи.

Ранние цели

Как мы уже говорили, первые тренировки Армина проходили в самом примитивном спортзале, который невозможно даже сравнваить с современным спортзалом, в котором он тренируется сейчас. Основой его тренировки бицепсов были сгибания рук со штангой и попеременные сгибания рук с гантелями сидя или стоя. Трицепсы он строил жимами вниз на блоке, французскими жимами лежа и отжиманиями между двумя скамейками. Он не помнит, какого размера были его руки тогда, но говорит, что на стимуляцию они откликнулись прекрасно. Сегодня, несмотря на то, что они кажутся великолепными, Шольц все еще работает над увеличением их размеров, улучшением формы и качества. «Я не верю в то, что руки могут быть переразвиты, если только их размеры не превосходят развитие плеч, – говорит он. – К счастью, мои плечи также велики, поэтому мне не о чем беспокоиться».

Обычно он выполняет по три упражнения для бицепсов и трицепсов в 4–5 сетах из 10–15 повторений. «Я обнаружил, что низкое число повторений не дает моим рукам ничего особенного, потому что они не получают накачки». Армин верит в пользу вариативности нагрузок, поэтому список упражнений, из которых он выбирает, весьма велик. Мы опишем лишь самые любимые движения Шольца.

GOLD'S
GYM

Сгибания рук с гантелями лежа лицом вниз на наклонной скамье

Нам всегда интересно описывать уникальные упражнения, которые делают бодибилдеры на своих тренировках. Глядя на громадные дельтоиды Армина, вы понимаете, почему на определенном этапе они начинают брать на себя слишком много работы, особенно когда бицепсы уже утомлены предыдущими упражнениями. В этом случае Шольц ложится грудью на наклонную скамью и в этой позиции выполняет сгибания рук с гантелями. Движение становится более строгим, и передние дельтоиды уже не отбирают у бицепсов большую часть работы. «Попробуйте этот вариант, если ваши дельтоиды накачиваются быстрее бицепсов, – предлагает Армин, – и вы будете удивлены, насколько лучше изолируются бицепсы».

НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА

ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР EAM СПОРТ СЕРВИС

www.sportservice.ru

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!
ЭФФЕКТИВНОСТЬ
и КАЧЕСТВО,
подтвержденные
временем!
10 Лет
ТУРБО МАСС
IRON MAN
ТУРБО
МАСС
ПЛЮС
с креатином
ТУРБО
МАСС
МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ
www.ironman.ru

Конечно, трудно что–либо противопоставить традиционным сгибаниям рук с гантелями, которые делали все обладатели огромных рук от Арнольда до Ронни, и Армин немного медлит с ответом на вопрос, какие веса он использует. «По–разному, – наконец отвечает он. – Иногда я работаю в строгой форме и выполняю повторения очень медленно, не поднимаясь выше 30 кг в 4–5 сетах из 10–15 повторений, в другой раз могу несколько ослабить форму и взять гантели по 35–40 кг».

Сгибания рук в кроссовере

В конце тренировки Армин может захотеть добиться финальной накачки при помощи сгибаний рук в кроссовере в позе «двойной бицепс спереди», которая обычно открывает программу позирования любого бодибилдера. «Это упражнение я регулярно выполняю с юношеских лет, но не очень часто, для разнообразия. – говорит он. – Оно нагружает бицепсы немного под другим углом, к которому они не привыкли, поэтому это хороший способ шокировать их».

Концентрированные сгибания рук на блоке

В этом упражнении Шольц чаще предпочитает блок, а не гантели. «Потому что блок дает непрерывную нагрузку по всей амплитуде, – объясняет он. – Если вы хотите сфокусироваться на сокращении бицепса и максимально нагрузить его пик, то блок поможет сделать это лучше, по крайней мере, я так думаю». Конечно, это вопрос личного предпочтения, но даже Ронни Коулмэн использует блоки и тренажеры, атакуя пик бицепса.

Сгибания рук хватом «молоток» на блоке с веревочной рукояткой

Плотная плечевая мышца, залегающая между длинной головкой бицепса и внешней головкой трицепса, при увеличении может легко доба– вить 3–5 см любой руке. Армин нагружает ее с помощью сгибаний рук хватом «молоток» на блоке с веревочной рукояткой, или с гантелями.

25

Помощь друга

К 90–м годам Милош Сарцев заработал себе репутацию опытного ветерана железного спорта, приняв участие в более чем восьмидесяти турнирах IFBB. С тех пор он стал известен как «Мозг» за свои знания и помощь таким атлетам, как Густаво Баделл, Деннис Джеймс, Крис Дим и Мустафа Мохаммед. Теперь и Армин Шольц входит в список его подопечных. «Я ценю не только его знания и компетентность в вопросах тренировок и подготовки к соревнованиям, – говорит он о Милоше. – Милош – отличный парень, честный и порядочный. Он говорит мне только то, что я должен услышать, а не то, что хочу услышать. Он помог мне во многих вещах, но особенно – в вопросах кондиции и последних процедур перед выходом на сцену».

Итак, мы рассмотрели программу, по которой Армин Шольц тренирует свои громадные бицепсы. Конечно, мало кто из нас вправе надеяться

Секрет громадных рук

Я спросил у Армина, какой совет он может дать людям, которым тяжело дается набор массы рук. «Я не понимаю этого вопроса». Наверное, это потому, что его руки всегда росли легко, благодаря хорошей генетике. «Если вы хотите иметь большие руки, то, скорее всего, они такими и станут после пары лет тренировок, – уверен он. – Если вы тренируетесь тяжело и в хорошей форме, то руки вырастут, но не стоит надеяться, что у обычного человека руки станут такими же большими, как у меня или Ли Приста. Просто делайте то, что нужно, и стремитесь к совершенству».

Тренировочный сплит

	Днем	Вечером
Понедельник	грудь	бицепсы
Вторник	спина	
Среда	квадрицепсы	
Четверг	плечи	трицепсы
Пятница	бицепсы бедер и икры	
Суббота	спина и пресс	
Воскресенье	отдых	

построить такие же гигантские руки, но мы можем использовать некоторые из его приемов. «Мне нужны общие размеры, чтобы бороться с противниками ниже ростом, – говорит он. – При моем росте я должен весить на сцене килограммов 150. Но я ведь еще только в начале профессиональной карьеры». У Армина есть еще собственный спортзал и магазин товаров для фитнеса «Maxx Fitness Shop», и поэтому пока он предпочитает оставаться в Германии. «Если я когда-нибудь перееду в США, то все равно часть года буду жить на родине». *MD*

Результаты выступлений

1995 «German Championships»
1 место среди юниоров и в общем зачете

2005 «Charlotte Pro»	**11 место**
2005 «Europa Supershow»	**8 место**
2005 «Olympia Wildcard Showdown»	**6 место**
2006 «IRONMAN Pro»	**11 место**
2006 «San Francisco Pro»	**8 место**
2007 «Santa Susanna Pro»	**4 место**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

MD GUARANA
– мощный энергетик на основе экстракта гуараны

MD LIQUID FAT BURNER
– жиросжигающий энергетикна основе экстракта гуараны и L–Карнитина

MD L–CARNITINE
– изотонический напиток с L–Карнитином

MD ISOTONIC
– изотонический напиток

ЛЕГКО ЖИТЬ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ПИТЬ!

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

Соревновательное позирование

Карлон Колкер (Carlon M. Colker)

Обязательные позы

Когда до соревнований остается пять недель, бодибилдерам приходится вносить существенные изменения в свою программу подготовки. Если с тренировками и диетой все в порядке, то следующий по важности момент – освоение обязательных поз. Это те позы, которые должен уметь принимать каждый атлет, чтобы судьи могли сравнить его с другими – и это настоящее искусство. Небрежное отношение к этой составляющей профессионального бодибилдинга может стоить атлету победы.

Начни с расслабленной позы

За пять недель до соревнований нужно начинать практиковаться в позировании. Теперь этому придется уделять не меньше часа каждый день. День за днем тебе нужно оттачивать свое мастерство. Позирование оттачивает рисунок мышц, придавая им отличную сепарацию и венозность после того как из-под кожи уйдет весь жир.

Обязательное позирование начинается с расслабленной позы лицом к судьям, затем нужно будет сделать четыре поворота на 90°. В расслабленной позе важно всегда держать грудь высоко, плечи и широчайшие спины – полностью расправленными, а руки и ноги – напряженными. В идеале все это нужно делать с улыбкой или хотя бы без гримасы боли на лице. Каждый поворот на четверть всегда выполняется в правую сторону – и никогда в левую. Запомни это раз и навсегда. Первый поворот выполняется для того, чтобы показать судьям левую сторону тела, следующий – еще на четверть, чтобы продемонстрировать спину, еще на четверть, чтобы показать правую сторону и, наконец, последний, чтобы вновь встать лицом к судьям.

Не поворачивайся так, как будто ты Киборг или Франкенштейн, неуклюжесть сделает тебя смешным. Вместо этого поворачивайся по-военному, отставляя правую ногу назад, а затем поворачивая левую. Репетируй, и постепенно ты научишься делать ровное и непринужденное движение.

Поза боком к судьям – одна из самых трудных, потому что в ней почти каждый выглядит «узким», не таким массивным, как спереди или сзади. Поэтому тебе нужно научиться выглядеть в ней как можно массивнее. Начнем снизу.

В первом повороте на четверть, левым боком к судьям, левую ногу слегка выставь перед правой, это позволит нижней части тела выглядеть шире и солиднее. Левое колено поверни чуть внутрь, чтобы лучше показать судьям левый бицепс бедра.

Кроме того, они увидят и часть твоей правой ноги, что добавит глубины низу тела. Только помни, что левую ногу нужно выставлять не слишком далеко перед правой. Левая пятка должна стоять рядом со сводом стопы правой ноги – не дальше. Не поднимайся на носок. Судьи обращают на это строгое внимание. Если они увидят, что ты слишком далеко заступаешь вперед, тебе могут сделать замечание.

Важные моменты

Мышцы пресса нужно держать в напряжении – это один из самых важных аспектов позы боком к судьям. Если живот расслаблен, это будет отмечено сразу. Но если ты будешь держать живот, то никаких проблем не возникнет. Позирование – это тяжелая работа, поэтому тебе понадобится выносливость. Если ты начнешь тяжело дышать, то это сразу же станет заметно по животу. Поэтому практикуйся и практикуйся, чтобы приучить тело принимать любые позы с легким дыханием.

В позе боком грудь нужно поднять высоко, а плечи должны быть слегка повернуты к судьям. Это улучшит впечатление от фигуры. Помни, что одновременно с плечами ты должен слегка согнуть левое колено и повернуть его внутрь, в сторону от судей. Это создаст необходимое напряжение и поворот в талии, а также поможет держать живот втянутым. Следующий момент – напряги левую руку, а если у тебя большие грудные мышцы, сократи правую при развороте плеч по направлению к судьям. То же самое повтори в позе правым боком к судьям.

Когда ты повернешься спиной, элементы позы будут такими же, как в анфас, то есть, высоко поднятая грудь, расправленные широчайшие и на-

пряженные руки. Также не забудь напрячь мышцы задней поверхности бедер и икр вместо квадрицепсов, которых видно не будет. Кроме того, больше напряги трицепсы, а не бицепсы.

Позы лицом к судьям

Сюда входят пять обязательных поз:

– двойной бицепс спереди;
– широчайшие спереди;
– пресс (руки над головой);
– НР;
– квадрицепсы.

Двойной бицепс спереди – классическая поза бодибилдинга. Понятно, что ключевыми мышцами здесь являются бицепсы. Вариантов тут много, но классическим признан стиль Арнольда. Посмотри на его старые фотографии, и ты все поймешь. Ноги должны быть напряженными, чтобы показать прорисовку бедер. Мышцы пресса втянуты, но не напряжены, грудь высоко поднята, а плечевые отделы рук параллельны полу. Естественно, бицепсы нужно максимально сократить, но при этом ты должен выглядеть расслабленным и улыбаться. Возможно, ты замечал, что некоторые атлеты поднимают локти выше. Эту версию ввел в моду Стив Ривз, то же самое делал Ли Хейни. Подумай сам, что тебе больше подходит – замечаний со стороны судей в данном случае быть не должно.

Широчайшие спереди. Эта поза демонстрирует ширину плеч и размеры широчайших мышц спины. Здесь очень важно не слишком напрягать грудь. Вместо этого держи грудную клетку высоко, насколько это возможно, и максимально расправь плечи. Франко Коломбо выводил локти вперед и сокращал грудные мышцы и мышцы пресса. Это приемлемый вариант, если грудь достаточно толстая, и все же самое главное здесь – держать грудь и плечи максимально высоко и широко.

Пресс. Тебя обязательно попросят завести руки за голову и сократить абдоминальные мышцы. Самое важное здесь – выдохнуть как можно больше воздуха и изо всех сил сократить пресс. Не забудь, что твои ноги в этой позе отлично видны, потому что ты все время стоишь лицом к судьям – так что сократи и квадрицепсы.

НР – поза, в которой ты показываешь общую толщину, развитие и степень сепарации груди, плеч и рук. Тут важно точно рассчитать, где будут находиться руки по отношению к корпусу. Вообще-то, чем слабее выглядят грудь и плечи, тем дальше от корпуса должны быть руки, и наоборот. Наверное, самая впечатляющая поза НР была у Лу Фериньо. Его грудь, плечи и руки были просто громадными. Лучшая НР по праву принадлежит Серджио Оливе. Это одна из самых трудных поз, поскольку в ней приходится одновременно сокращать много мышц, но зрители ее очень любят, а судьи судят по ней об общей форме атлета.

Соревновательное позирование

Квадрицепсы. Это не обязательная поза, но судьи могут попросить тебя показать ее. Выполняется она, разумеется, стоя лицом к публике. Руки обычно кладут на бедра или упирают в бока. Верх тела должен быть расслаблен, но без потери контроля живота. Выставь вперед одну ногу и жестко сократи мышцы. Некоторые любят перед сокращением эффектно встряхнуть квадрицепс. Это допустимо для атлетов с большой мышечной массой.

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, павильон № 33 в специализированном спортивном торговом центре СПОРТ ХИТ
тел.: (495) 447-4474, доб.20-24
тел.: (495) 933-8663, доб.20-24

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

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

www.sportservice.ru

Соревновательное позирование

Позы спиной к судьям

Здесь приняты четыре обязательных позы:
– двойной бицепс сзади;
– широчайшие сзади;
– икры;
– бицепсы бедер.

Двойной бицепс сзади. Это почти то же самое, что «двойной бицепс спереди», но некоторые мышцы нужно подчеркнуть. Вообще-то, эта поза показывает не столько развитие бицепсов, сколько толщину и детализацию спины. Поэтому локти нужно отвести немного назад, чтобы сократить мышцы верхней области спины и задние дельтоиды. Поясница должен быть слегка выгнутой, чтобы показать сепарацию, известную под названием «елочка». И не забудь напрячь бицепсы бедер и икры.

Широчайшие сзади – эта поза демонстрирует ширину спины. Здесь важна не толщина, а ширина, поэтому постарайся развести широчайшие в стороны как можно сильнее.

Бицепсы бедер/икры. Эту позу не всегда называют, но тебя могут попросить отдельно показать бицепсы бедер и икры сзади. Бицепс бедра показывают, поднимая пятку к ягодичным, а икры – вставая на носки. Тут нет особых стандартов, и не каждая коллегия судей попросит тебя принять эту позу, но на всякий случай стоит потренироваться.

Позы боком к судьям

Таких существует две:
– грудь сбоку;
– трицепс сбоку.

Грудь сбоку – эта поза начинается с подъема одной ноги и постановки ее на носок. После этого ты разворачиваешь колено от судей, чтобы лучше показать им бицепс бедра. Одновременно сложи ладони вместе под грудью (демонстрируемая рука снизу), подними грудь как можно выше, слегка напряги грудную мышцу, которую не демонстрируешь, и наклонись к судьям одним плечом. Между руками и торсом не должно оставаться зазора. И, наконец, напряги руку, обращенную к судьям, обрати к ним свой взгляд и улыбнись.

Трицепс сбоку – в этой позе ты точно также ставишь ногу на носок, поворачиваешь колено внутрь, показывая судьям бицепс бедра, и одновременно сцепляешь руки за спиной. Выпрями и напряги трицепс руки, обращенной к судьям, подними грудь и втяни живот. Здесь можно использовать маленький трюк – «подпереть» трицепс широчайшей мышцей спины. Голову держи прямо, смотри на судей и не забывай улыбаться! ***MD***

ЮНЫЙ АТЛЕТ

НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

JUNIOR ATHLETE

- ПРОТЕИН № 1
- ПРОТЕИН № 2
- PROTEIN GAINER № 1
- PROTEIN GAINER № 2
- ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ
- ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ
- АМИНО № 1
- АМИНО № 2
- СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА
- КРЕАТИН
- ВИТАМИНЫ

JUNIOR ATHLETE

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Мне 39 лет, и не так давно я переехал в США из Чехии. На днях я решил пойти в спортзал, потому что хочу начать строить мышцы. Я тренируюсь четыре раза в неделю и принимаю сывороточный протеин, но мне хотелось бы начать использовать пищевые добавки с тестостероном. Посоветуй, как принимать их, и стоит ли вообще? Смогу ли я в моем возрасте увеличить мышцы, или мне придется довольствоваться лишь хорошим тонусом?

Добро пожаловать в Соединенные Штаты! Должен сказать, что ты вовсе не стар для того, чтобы строить мышцы. Особенно хорошо то, что твое тело до этого не было знакомо с тренингом. В первый год–два каждый новичок в силовом тренинге добивается наилучшего прогресса в своей жизни. Твои мышцы приспособятся к новому стрессу в виде работы с отягощениями, и будут интенсивно расти. Нужно использовать эту возможность по максимуму – тренироваться и питаться настолько правильно, насколько это возможно. Выполняй базовые упражнения, такие как жимы лежа, приседания, армейские жимы, мертвые тяги, тяги штанги в наклоне и отжимания на брусьях. Эти упражнения дадут тебе размеры и силу в самый короткий срок и заложат основу будущего развития. Те, кто начинает с изолирующих движений, упускают эту возможность и никогда не становятся такими сильными, как могли бы.

Перейдем к вопросу о пищевых добавках с тестостероном. Дело в том, что легальных продуктов такого рода не существует. Тестостерон – это мужской половой гормон, который делает нас больше, сильнее и агрессивнее, а стероиды – это синтетическая версия тестостерона. Их употребление законно только в случае медицинского разрешения на гормонозамещающую терапию. Если в результате тестов врач определит, что уровень тестостерона не соответствует нормам, что часто наблюдается у мужчин после 30–40 лет, то выпишет рецепт. Впрочем, существуют легальные пищевые добавки, которые стимулируют выработку тестостерона самим организмом. Бодибилдинг – это настоящий эликсир молодости, и если ты будешь продолжать тренироваться, то в 49 лет будешь чувствовать себя лучше, чем в 29! Многие ли могут этим похвастаться?

Мне 17 лет, мой рост всего лишь 155 см. Несмотря на это, я хочу иметь самые большие руки в школе к следующему году. У меня есть пара более-менее тяжелых гантелей, с которыми тренировался еще мой отец. Можно ли с их помощью построить хорошие трицепсы? Не мог бы ты дать мне хорошую программу, по которой я смог бы тренироваться после школы?

Я посоветовал бы тебе тренировать все тело, но не уверен, что ты меня послушаешь. Может быть, работа над трицепсами и их рост разбудят в тебе настоящий интерес к полноценным тренировкам и увеличению веса всего тела. Тогда напиши мне еще раз, и мы поговорим об этом. Но сейчас я дам тебе только то, что ты просишь. Вполне возможно организовать хорошую тренировку трицепсов с использованием одних только гантелей. Для выполнения первого упражнения тебе понадобиться скамья, но если ее нет, то придумай что–нибудь вроде лежака. Ты будешь выполнять трицепсовые экстензии ле–

жа с гантелями. Ложись на спину, держа гантели на руках, вытянутых вверх. Когда ты будешь сгибать руки к голове, а затем возвращать их в стартовую позицию, плечевые отделы рук не должны отклоняться от вертикального положения. Локти все время должны смотреть в потолок. Выполни 4 сета из 12–15 повторений. Вначале не стоит использовать большие веса – с ними ты сможешь выполнить лишь несколько повторений. Сейчас тебе нужно изучить правильную технику и развить нервные связи между мозгом и мышцами.

Вторым упражнением будут экстензии рук с гантелями из-за головы сидя. Выполнять их нужно одной рукой и сидя с прямой спиной. И снова локоть должен смотреть строго вверх, а плечевой отдел руки располагаться как можно ближе к голове. Опусти гантель за голову, пока не почувствуешь растяжку трицепса, а затем верни руку в стартовую позицию. Сделай 4 сета из 12–15 повторений. Третьим и заключительным упражнением будут выпрямления рук назад стоя в наклоне. Для его выполнения ты должен наклоняться вперед так, чтобы корпус оказался параллельным полу. Можешь просто наклониться вперед, а можешь встать коленом на скамью или стул. На этот раз локоть должен смотреть назад, хотя я советую поднять его чуть выше, чтобы обеспечить более широкую амплитуду. В стартовом положении рука согнута в локте, затем ты выпрямляешь ее назад, пока не почувствуешь полное сокращение трицепса. Выполняй 4 сета из 12–15 повторений.

Если у тебя есть живот, то твой уровень жира скорее всего составляет 15-18%, а может и выше. Люди всегда недооценивают количество жира в собственном организме, особенно бодибилдеры

В твоем возрасте ребята восстанавливаются довольно быстро, поэтому я рекомендую тренироваться в понедельник, среду и пятницу после школы. Сессия не должна продолжаться дольше получаса. Желаю удачи, и особенно – в росте!

Я новичок в тренинге. Мне 22 года, вешу 75 кг при росте 172 см. Процент жира – около 12-13. Да, у меня есть животик и валики жира по бокам. Моя цель – весить 87-91 кг и быть мускулистым. Но в других журналах я читал, что для начала набора веса необходимо небольшое количество жира в теле – примерно 8-10%. Не знаю, правда это или нет, но я следовал советам этих журналов: я потреблял 2000 калорий в день, тренировался 3 раза в неделю, а также 3 раза в неделю ходил на беговой дорожке. Я придерживался довольно чистой диеты с хорошим завтраком, обедом и ужином. Если и перекусывал, то обычно низкокалорийными крекерами или чипсами. Все ли я делал правильно? И еще – если мне хочется сжигать жир и одновременно строить мышцы, нужно ли принимать креатин?

Прежде всего, советую тебе забыть о креатине. Тебе необходимы всего лишь щадящие жиросжигатели, потому что прямо сейчас тебе нужно убрать жир. Если у тебя есть живот, то твой уровень жира скорее всего составляет 15–18%,

а может и выше. Люди всегда недооценивают количество жира в собственном организме, особенно бодибилдеры. Если тебя действительно это интересует, можешь пройти специальный тест. На твоем месте я не стал бы беспокоиться об изолирующих упражнениях – используй самые простые базовые, чтобы строить мышцы и стимулировать метаболизм.

Не забывай о кардиотренинге. Я всегда качаю головой, когда вижу в зале полных людей, которые выполняют сведения рук в кроссовере или экстензии ног, и при этом не могут увидеть ни одной мышцы на груди или бедрах. Но что самое печальное – как правило, такие люди тренируются под руководством персонального тренера! Они извлекли бы гораздо больше пользы из жимов лежа, приседаний и выпадов – упражнений, в которых задействованы большие мышцы и сжигается больше калорий. И еще – я никогда не видел, чтобы эти люди занимались аэробикой! Уверен, что они постоянно задаются вопросом: почему я до сих пор толстый? 45 минут кардиотренировки не сделают ничего! Эти 45 минут должны повторяться каждый день и постепенно дойти до часа. Допустим, у тебя есть три нормальных приема пищи в день. Кроме них ты должен потреблять высокобелковые продукты – батончиками или протеиновыми смесями с малым количеством калорий. Орехи тоже хороши, но не переусердствуй с ними, и не ешь их жареными с медом или присыпанными шоколадом. Я считаю, что сначала нужно добиться худощавости, а уже потом начинать строить мышцы.

Крис, моя проблема – это подруга. Она тяжело работает всю неделю, а в выходные дни хочет также «активно» отдохнуть, если ты понимаешь, о чем я. Каждую пятницу и субботу она отправляется в ночные клубы. А я только начал серьезно заниматься бодибилдингом, и моя цель – выйти на сцену следующей осенью. Я уже выступал весной и знаю, что мне предстоит большая работа, в том числе в питании, тренировках и в режиме сна и отдыха. Я не могу веселиться две ночи в неделю, ничего не есть и не спать, тем более что я не пью. Мне нравится моя подруга, она прекрасная девушка, но она серьезно мешает моим занятиям бодибилдингом. Я понимаю, что ей все равно, ведь она не тренируется и ест все подряд. Но когда она идет веселиться одна, я начинаю нервничать. Ситуация сложная, и я подумал, что ты как старший товарищ можешь мне что-нибудь посоветовать...

Я не думаю, что на свете найдется хоть один бодибилдер, не столкнувшийся с подобными проблемами. Для их решения есть только два пути. Ты можешь попытаться найти компромисс и выбираться с ней в клубы пару раз в месяц. Или можешь оставить ее прямо сейчас и найти подругу, которая будет уважать твои интересы. Единственный совет, который я могу дать тебе основываясь на собственном опыте – если ты не можешь доверять женщине, когда ее нет рядом, то связь с ней ничего не стоит. Неважно, насколько ревностно ты будешь следить за ней – она все равно найдет возможность сделать то, что ей хочется. По сути, чем более ревнив ты будешь, тем скорее она тебя обманет – просто для того, чтобы показать, кто здесь главный! Ты уже знаешь, что жизнь бодибилдера требует дисциплины, и другим людям бывает очень трудно приспособиться к ее требованиям. Я не могу сказать тебе, что делать, потому что незнаком со всеми тонкостями ваших отношений, не знаю, стоит ли вам оставаться вместе или нет. Может быть, она для тебя важнее, чем бодибилдинг, а может – и нет. Хорошо подумай, поговори с ней и поступи так, как сочтешь нужным. Ты еще молод, перед тобой открыты все дороги. Твой возраст – пора решений и новых стартов до тех пор пока ты не обзаведешься с кем-нибудь совместным имуществом и детьми, о которых нужно будет заботиться. ***MD***

Если ты не можешь доверять женщине, когда ее нет рядом, то связь с ней ничего не стоит. Неважно, насколько ревностно ты будешь следить за ней – она все равно найдет возможность сделать то, что ей хочется

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
inkospor
ARTLAB
IRONMAN
MD MASS
MD WHEY
MD AMINO CAPS
MD CUTS
L-КАРНИТИН
G-ФАКТОР
КРЕА БАР

Команда Флекса

Флекс Уиллер (Flex Wheeler)

Разбор диеты

В данный момент я пытаюсь сжечь лишний жир и построить сухие мышцы. Я перепробовал множество диет и сейчас ем 5 раз в день. В мой рацион входят протеиновые батончики и коктейли, куриные грудки, фрукты, овощи и вода. Какие еще пищевые добавки ты можешь посоветовать, и что не так в моей диете?

Терять вес всегда нелегко, и многие попадают в такую же ситуацию, как и ты, чувствуя, что все усилия ни к чему не приводят. Здесь тебе на помощь должны прийти результаты многочисленных нутрициональных исследований и годами проверенные диеты. Давай подробно разберем твою диету, чтобы исключить хождение по замкнутому кругу и осложнения со здоровьем.

Протеин. С одной стороны я понимаю, зачем ты загружаешь в себя тонны протеиновых батончиков, коктейлей и тому подобного – ты пытаешься строить мышцы и сжигать жир одновременно. Но я вынужден сказать тебе, что из этого ничего не выйдет. Мне все равно, что утверждает реклама - правда в том, что даже генетически одаренные бодибилдеры не могут строить размеры и сжигать жир одновременно! С чего ты взял, что тебе это под силу? Понимаю, что это неприятно слышать, но я привык говорить людям правду.

В твоем рационе столько протеиновых порошков и батончиков, что хватит для того, чтобы накормить половину IFBB. Я, конечно, не могу сказать, что это плохо, но я бы посоветовал тебе употреблять примерно по 3 г белка на каждый килограмм веса тела, и разделить весь этот протеин на 5 приемов. Если ты весишь 90 кг, то это примерно 270 г. Я советую чередовать прием протеиновых коктейлей и натурального протеина:

прием пищи	наименование продукта
1	натуральный протеин
2	коктейль
3	натуральный протеин
4	коктейль
5	натуральный протеин

Надеюсь, ты сможешь организовать такой режим. Протеиновые батончики хороши тогда, когда ты не успеваешь с очередным приемом пищи, стоишь в пробке и тому подобное. Главное – это натуральный белок, а порошки должны быть тем, для чего предназначены – протеиновыми добавками!

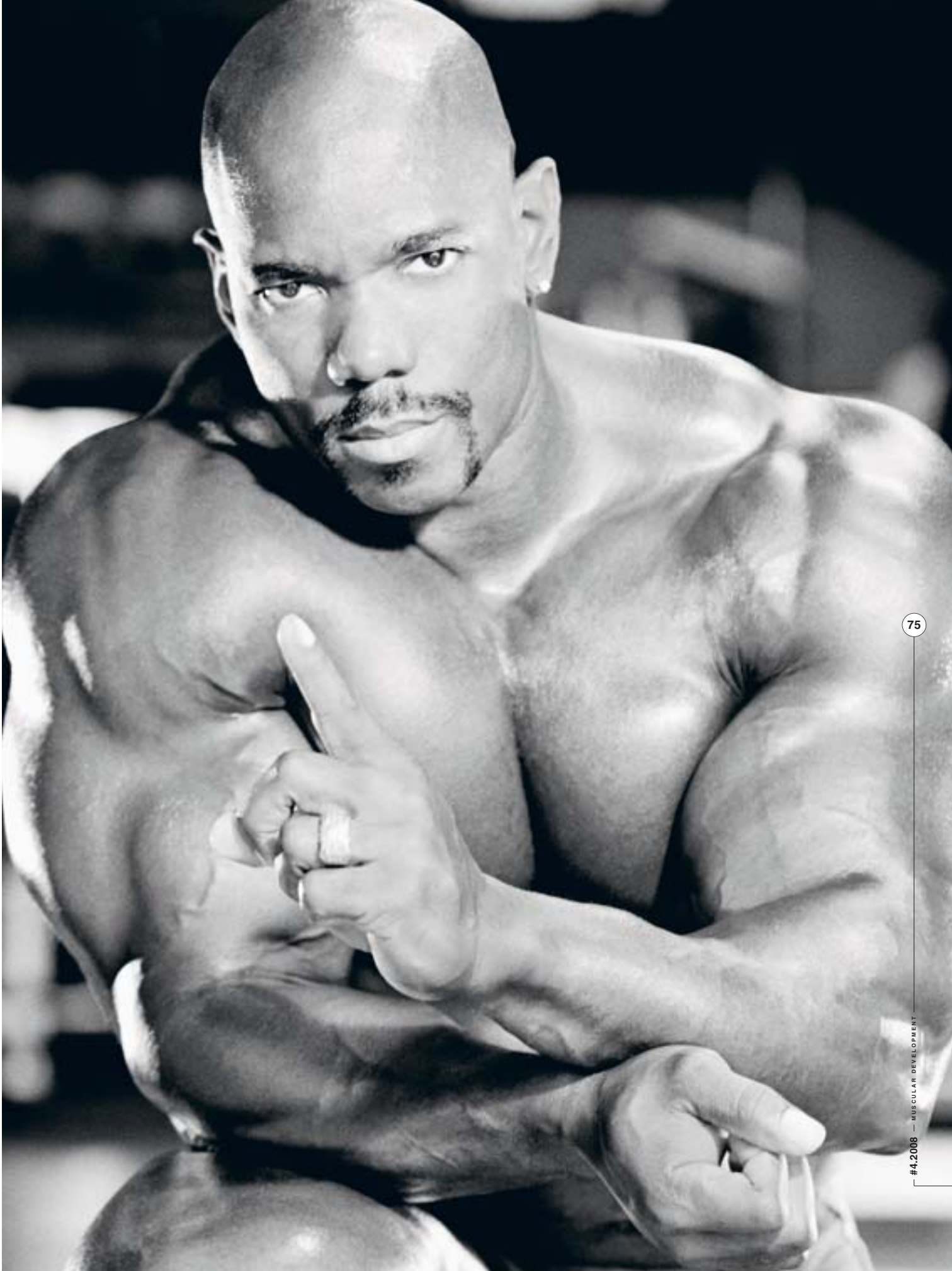
В качестве источников белка тебе не стоит ограничиваться только куриными грудками. Обрати внимание на индейку, рыбу (лосося, например, или тунца) и постную говядину. Курятина – это совсем неплохо, но даже она может надоесть. Чем разнообразнее твое меню, тем меньше шансов закончить диету на парковке около «Макдоналдса».

Углеводы. Так, я вижу фрукты, овощи и батончики с мюсли. А где остальное? Выбрось из своей диеты, оставь их фитнесистам. Серьезному бодибилдеру нужны мощные углеводы, чтобы обеспечить стабильный уровень инсулина для реализации всех его анаболических эффектов, но не такой высокий, чтобы способствовать отложению жира. Наверняка ты знаешь, что слишком большое количество инсулина ведет к торможению процессов сжигания жиров. Твоя цель – поддержать размеры, силу и энергию, но не переборщить с инсулином.

Я предлагаю комплексные, с низким гликемическим индексом углеводы, например, черный хлеб (ни в коем случае не белый!), коричневый рис, горох, макароны из твердых сортов пшеницы, овсянку, а также цельное зерно. Запасись различными соусами, чтобы сделать все это вкусным.

Рад, что ты не забыл про овощи – это разумно. Так и продолжай, и даже увеличь их потребление. Они обеспечат нормальное пищеварение, общее здоровье и еще больше стабилизируют инсулин. Что касается фруктов, то их многие рекомендуют, но только не я. Дело в том, что во фруктах много клетчатки и других нутриентов, но есть еще огромное количество фруктозы. Фруктоза похожа на ядерные осадки для здоровых клеток. Периодический прием фруктов приветствуется, но будь с ними осторожен.

Жиры. Никаких? Так дело не пойдет - некоторые жиры тебе просто необходимы. Понимаю, что ты сейчас думаешь: «Флекс, я пытаюсь избавиться от жира, а не есть его!». Послушай, есть жиры полезные и вредные. Даже люди, далекие от бодибилдинга, знают это. Я предлагаю тебе включить в свой рацион некоторое количество полезных жиров. В правильной сре-



Протеиновые батончики хороши тогда, когда ты не успеваешь с очередным приемом пищи, стоитшь в пробке и тому подобное. Главное – это натуральный протеин, а порошки должны быть тем, для чего они предназначены – протеиновыми добавками!

де жиры гарантированно анаболичны, они стабилизируют инсулин (как ты уже знаешь, это важный аспект сжигания жира) и дают немало энергии. То есть хорошие жиры сжигают жир. Не веришь? Просто попробуй сам и посмотри на результаты. Вот источники хороших жиров: ореховое масло, льняное масло, масло огуречника (используй капсулы, если не можешь переносить его вкус) и миндаль.

Режим питания. Пять раз в день? Отлично.

Кардио и тренировки. Думаю, ты понимаешь важность этих двух компонентов, поэтому не буду особо углубляться в тему. Просто ходи в спортзал, тяжело работай с железом, а утром перед завтраком несколько раз в неделю выполняй старые, добрые аэробные тренировки.

Пищевые добавки. Когда все вышеизложенное выполнено, то можешь добавить жиросжигатели. Начинай постепенно вводить их в рацион, принимая дозы ниже рекомендованных на этикетке, и поднимай до того уровня, который обеспечит их действенность. Выбор огромен, я уверен, что ты найдешь то, что тебе нужно. Растворяй одну дозу утром в соке грейпфрута – это проверенная смесь. Грейпфрут содержит нутриент, называемый нарингеном, который отлично работает в сочетании с термосжигателями.

И вообще, забудь о построении мышц во время диеты. Помни о плате за стройную фигуру. Достигнув допустимого процента жира в организме, начинай постепенно увеличивать прием высококалорийной, строящей мышцы пищи, вводи в рацион соответствующие пищевые добавки и тренируйся. Двигайся вперед шаг за шагом, и не пытайся получить все сразу.

Смена тренировочной программы

За время тренировок я добился значительного роста, но мне бы хотелось попробовать другую тренировочную программу. Я все время тренировался шесть дней в неделю по трехдневному циклу:

Понедельник: грудь, трицепсы

Вторник: дельтоиды, спина, трапеции

Среда: бицепсы

Повторение цикла.

Сейчас я решил увеличить время отдыха, и теперь тренируюсь так:

Понедельник: грудь

Вторник: кардио, ноги

Среда: дельтоиды, спина, трапеции

Четверг: отдых или кардио

Пятница: бицепсы, трицепсы

Суббота и воскресенье: отдых.

Правда ли, что мышцам для восстановления нужно всего лишь 48 часов?

Ты поступил совершенно правильно, уменьшив частоту тренировок и увеличив время отдыха между ними. Как чемпион–бодибилдер я согласен, что мышцам нужно 48 часов для восстановления перед следующей тренировкой. Но мне посчастливилось попасть в привилегированное положение – мой организм способен годами переносить высокообъемные тренировки без особых побочных эффектов, а также стероиды, которые только добавили мне размеры. Вот с этим я и работаю, но знаю, что большинству этого не дано. Я даже скажу, что 99% людей, пытающихся тренировать все тело дважды в неделю, как это делают профессионалы, заканчивают перетренированностью.

Дело в том что ты проходишь несколько стадий тренинга, в каждой из которых те или иные тренировочные программы делают свое дело. Ничего постоянного в бодибилдинге нет, я думаю, ты уже и сам это понял. Сейчас же тебе необходимо немного повременить с кардиотренировками, если ты хочешь максимально увеличить свои размеры и си–

Мой организм способен годами переносить высокообъемные тренировки без особых побочных эффектов

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. Жиросжигающие свойства L-карнитина подтверждены многочисленными исследованиями.

Long Power

LONG POWER

питьевая гуарана для экстремальных ситуаций. Дает фантастический всплеск энергии на длительное время.

Продукты линии Lady Fitness
Вы всегда можете заказать
по телефону:

(495) 221- 6402

телефоны для оптовых закупок:

(495) 510-1795
(495) 780-66-45

www.ladyfitness.ru

Вера Шиманская, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике
Фотограф: Александр Четурник

Команда Флекса

лу. Кардиотренинг улучшает здоровье и сжигает жир, но он может остановить мышечный рост.

Еще я предложил бы перенести тренировку дельтоидов на грудной день, а трапеции – на день тренировки рук. На это есть причины. Во-первых, надо освободить время для тренировки ног и спины. Это большие и сильные части тела – им требуются серьезные нагрузки. После мощного удара на ноги в виде приседаний и бомбардировки спины мертвыми тягами мало кто сможет выработать достаточную интенсивность для дальнейшей работы. Это почти невозможно! Поэтому я перенес менее требовательные части тела – дельтоиды и трапеции на другие тренировочные дни. Хотя в таком случае ты будешь делать в эти дни больше работы, мышцам не понадобится столько усилий, как во время тренировки ног или спины. Таким образом нужно организовывать каждую тренировку, чтобы у тебя было достаточно сил для каждой мышечной группы.

Вот так может выглядеть твоя новая программа, хотя ты всегда можешь ее поменять:

Понедельник:	грудь, дельтоиды
Вторник:	ноги
Среда:	спина
Четверг:	отдых
Пятница:	бицепсы, трицепсы, трапеции

Суббота и воскресенье: отдых.

Попробуй этот сплит, мне кажется, он поможет тебе продолжить построение размеров и силы мышц. ***MD***

Как Красивое сделать Прекрасным
Lady FITNESS
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
Slim bar
Каждый батончик содержит 20% ценных сывороточных белков и L-карнитин, преобразующий жир в энергию.
Вера Шиманская, олимпийская чемпионка по художественной гимнастике
Фотограф: Александр Чепурняк
www.ladyfitness.ru
тел.: (495) 510-17-95

Отвечает Декстер Джексон

Декстер «Блэйд» Джексон (Dexter «The Blade» Jackson)

Я считаю, что твоя фигура лучше, чем у Ронни и Джея, но они всегда впереди. Как ты можешь продолжать соревноваться, если судьи никогда не дают тебе шанса?

Спасибо на добром слове, но я думаю, что все совсем не так. Я уже победил Джея на «GNC Show Of Strength». Его можно победить. Никто не может занимать место на пьедестале вечно, даже Ронни.

В спорте не бывает без разочарований и проигрышей, но любой спортсмен тренируется ради победы. Несмотря ни на что, я буду продолжать выходить на сцену «Олимпии», чтобы победить. Никогда не угадаешь, что может произойти на следующем турнире, поэтому нужно всегда тренироваться, настроившись только на победу.

Я видел, как один парень выполнял армейские жимы с груди, но делал он это хватом снизу. Это то же самое, что стандартные жимы с груди?

Обычно люди выполняют одни и те же упражнения из книг и журналов. Оригинальные способы выполнения упражнений увидишь редко, и это плохо, потому что среди них есть много очень эффективных. Вот за что я ценю своего тренировочного напарника Гейба. Он знает все упражнения – от атлетических приемов прошлого века до самых современных, и периодически вносит их в свою программу. Очень полезно читать старые журналы и постоянно искать в спортзалах что-нибудь новое (или забытое старое), чтобы внести свежую струю в свои занятия.

То, что ты видел – это обратные жимы с груди. Это упражнение отлично изолирует передние дельтоиды, сводя к минимуму работу трицепсов. Оно представляет собой сочетание жимов и подъемов рук вперед. В начале ты держишь штангу у плеч, как в конечной точке сгибаний рук со штангой, а затем выжимаешь ее вверх над головой. При этом не забудь слегка отвести голову назад. Следи за тем, чтобы спина была жестко зафиксирована, можно даже слегка отклониться назад для усиления рычага или выполнять упражнение, сидя на скамье с почти вертикальной спинкой. Если ты никогда не выполнял такое упражнение, начни с небольших весов, чтобы отрегулировать равновесие и технику. Я советую выполнять это упражнение в конце, для финальной накачки.

Я только начал тренироваться и хочу сделать свои ноги большими и сильными. Как это лучше сделать? Не мог бы ты дать мне хорошую программу?

Легко! Я дам тебе программу, которая очень быстро построит ноги, если ты будешь все делать правильно. Главное упражнение в любой программе для увеличения массы ног – это приседания. Без приседаний у тебя никогда не будет больших ног.

Для начала нужно отточить технику. Только после этого можно понемногу добавлять веса. Если не отработать строгую форму выполнения этого упражнения, то работы с серьезными весами и без травм, увы, не получится. Опускайся до параллели бедер полу – никаких полуповторений. Но я не советую опускаться ниже параллели это может навредить коленных суставам.

После приседаний переходи к жимам лежа ногами. Не надо навешивать несколько 20-килограммовых дисков на тренажер, чтобы едва сгибать колени. Работай в полной амплитуде, чтобы нагрузить весь низ тела – квадрицепсы, бицепсы бедер и ягодичные. Ты не произведешь никакого впечатления на окружающих, если платформа будет опускаться всего лишь на несколько сантиметров. Гораздо больше всем нравится человек, который с парой дисков на тренажере работает в полной амплитуде.

Следующим упражнением я советую делать сгибания ног. Они дают прямую нагрузку на бицепсы бедер. Но приседания должны быть основой твоей программы. Чем больше времени ты уделишь приседаниям, тем больше будут ноги. Очень скоро ты сможешь добавить в свое расписание гак-приседания, фронтальные приседания и выпады.

Приседания	4x12–6
Жимы ногами	3x10–12
Сгибания ног	3x12–10

Недавно мне исполнилось 20 лет, я увлекаюсь бодибилдингом уже несколько лет. Я хотел бы сделать карьеру культуриста, но боюсь, что уже поздно. Один парень в спортзале предложил мне использовать стероиды, чтобы ускорить прогресс. Что ты скажешь по этому поводу?

Если отвечать на твой вопрос коротко, то я скажу так:

Отвечает Декстер Джексон

не поздно, а как раз самое время! Взгляни на восьмикратного Мистера Олимпия Ронни Коулмэна. Ему 43 года, а он продолжает расти. Сейчас он выглядит лучше, чем выглядел в 21 или 31 год. Бодибилдинг тем и отличается от других видов спорта, что с возрастом ты становишься только лучше. Для того чтобы построить фигуру мирового класса, требуется немало времени. Хорошая масса не строится за один месяц. Зрелость мышц приходит лишь после нескольких лет регулярных тренировок и правильного питания.

Я начал серьезно тренироваться уже после 20 лет, то есть, примерно в твоем возрасте. Благодаря хорошим природным данным, я очень быстро набирал массу и через год уже выиграл свои первые соревнования в самой легкой весовой категории – 62 кг! Через несколько лет я получил свою профессиональную карточку на турнире «North America–98» – тогда я весил уже 90 кг. Как видишь, мне потребовалось десять лет, чтобы достичь профессионального статуса. За это время моя масса выросла на 30 кг. Не знаю, сколько ты весил до начала тренировок, но в любом случае не жди увеличения веса до 130 кг за пару лет. Наш спорт требует больших затрат времени.

Одной из самых больших ошибок моей молодости было недостаточное питание, ведь у меня очень быстрый метаболизм. Лишь через несколько лет тренировок я понял важность диеты. Нельзя построить качественные мышцы без хорошего питания. Ты пишешь, что тренируешься не первый год, и поэтому я подозреваю, что ты недостаточно хорошо питаешься. Ты наверняка не пропускаешь тренировки? Точно так же нужно относиться и к питанию. Организм должен регулярно получать белок и углеводы. И если это означает необходимость носить пищу с собой в пластиковых контейнерах, значит, ты должен это делать.

Меня всегда выручали и выручают протеиновые коктейли. Я никогда не смог бы получать весь свой белок без коктейлей. Я пью их между основными приемами пищи. Другими словами, у меня шесть приемов пищи в день, из которых 2–3 – это коктейли. Для создания анаболического состояния принимайте креатин, аминокислоты с разветвленными цепочками и глутамин – тогда организм будет строить мышцы.

В вашем возрасте правильного питания и регулярных тренировок недостаточно для подъема на новый уровень, вы должны найти время для полноценного отдыха и сна, чтобы организм смог восстанавливаться и расти. Знаю, что это тяжело со всей вашей работой и учебой, но если вы очень захотите, то найдете способ все это организовать. В молодости я работал на двух работах, чтобы прокормить семью, и если смог я, то сможешь и ты.

Далее очень важно определиться с целями. Насколько далеко ты собираешься дойти? Быть большим, чтобы привлекать к себе внимание на пляже, и быть большим для участия в соревнованиях – две большие разницы. Для соревнований нужна огромная масса, а ее построение требует времени – другого пути нет. Только время даст ответ на вопрос: сможешь ли ты выйти на соревновательный помост... Можешь попробовать выступить на местном турнире, затем отправиться на региональный турнир, а потом и на национальный. Чем выше ты поднимаешься, тем труднее становится, тем больше у тебя соперников. Когда я добрался до национального уровня, у меня появилась целая толпа соперников. Я встретился с атлетами, обладавшими не худшими размерами и генетикой, и знавшими, как войти в форму.

Молодые часто спрашивают меня, как стать профессиональными бодибилдерами. Первое, о чем я спрашиваю начинающего бодибилдера: сколько он уже тренируется. Второе: в каких соревнованиях он уже участвовали. Время и опыт идут рука об руку, и без них в нашем спорте далеко не пойдешь.

Наконец, о химии как легком пути достичь высоких результатов. Это даже не обсуждается. Я видел немало парней, которые с помощью химии хотели быстро построить размеры, но в итоге лишь разрушили свое здоровье. Они принимали такие количества всевозможных препаратов, которые и не снились умудренным опытом ветеранам. Дай своему организму время на развитие, прими участие в местных соревнованиях, оцени результаты, а потом уж думай, что делать дальше. Помни: не каждому дано стать соревнующимся бодибилдером, но если ты будете думать и делать правильные шаги – тренироваться, питаться и отдыхать, то сможешь подняться на следующий уровень. Желаю удачи.

IRONMAN
НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ
для защиты
СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ
МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ
IRON MAN
JOINT
FORMULA
ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!
www.ironman.ru
Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

Отвечает Декстер Джексон

Лучший способ построить громадные бицепсы

Я получаю так много вопросов о наращивании бицепсов, что решил в рамках своей колонки поговорить об этом отдельно. То, о чем я расскажу ниже – это не тренировочная программа, а лишь несколько правил, которые надо помнить.

Чувствуй работу бицепсов

Все сгибают руки с гантелями, но при этом не каждый осознает и чувствует работу своих бицепсов. Если бицепсы (это касается и всех других мышц) не растягиваются, не сокращаются и не наполняются кровью с каждым повторением, то ты напрасно тратишь время. Чаще всего бывает виноват слишком большой вес. Я знаю, всем хочется сразу повесить по паре 20-килограммовых дисков на каждую сторону грифа или схватить 40-килограммовые гантели, но если ты просто подбрасываешь вес, то поздравляю – ты задаешь сверхтяжелую работу суставам, нижней части спины и дельтоидам, но никак не бицепсам. Сбавь веса и перенеси акцент на бицепсы.

Добивайся полной растяжки в нижней точке и хорошего сокращения в верхней. Качественно сократить бицепсы в верхней точке гораздо труднее, чем просто подбросить вес, а затем уронить его вниз. Держи локти близко к корпусу и выдвигай их вперед.

Тренируй бицепсы отдельно от спины

Нагружать бицепсы сразу после спины – это все равно что бежать стометровку после марафона. Бицепсы и так делают немало работы во время тяг и подтягиваний. Посвяти бицепсам отдельный день (я всегда тренирую руки отдельно) и убедись, что между работой для спины и для бицепсов должно проходить 24–72 часа.

ВПЕРВЫЕ!

СИСТЕМАТИЗИРОВАН ОГРОМНЫЙ СТАТИСТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ!

В этих книгах впервые изложены точные факты и приведены цифры за 25-летний период развития пауэрлифтинга в России; включены протоколы всесоюзных соревнований, чемпионатов, первенств в СССР и РФ; систематизирована эволюция рекордов, установленных российскими пауэрлифтерами; проанализирован огромный статистический материал с чемпионатов Европы - тройка победителей каждого соревнования, факты зафиксированных рекордов. количество участников и завоеванных медалей в личном и командном зачете.

От автора:

*... книги принесут **практическую** пользу работникам физкультуры и спорта, тренерам и спортсменам не только пауэрлифтинга,* ***но и любителям силовых видов спорта.***

*Вы можете приобрести эти книги в салонах "Спорт Сервис", спортивных и специализированных книжных магазинах, заказать через интернет-магазин (www.sportservice.ru) или по телефону **(495) 221-64-02.** Возможна доставка почтой по России.*

Отвечает Декстер Джексон

Сократи объемы и частоту тренировок, чтобы не перетренироваться

Из–за того, что всем хочется иметь большие руки, вероятность перетренировать их особенно велика. Если ты нагружаешь руки правильно и тяжело, то одного раза в неделю вполне достаточно. Нравится тебе это или нет, но бицепсы очень интенсивно работают во время тренировки спины, поэтому нужно давать им отдых. 9–12 сетов раз в неделю – это все, что нужно.

Держись основ

Базовые упражнения потому так и называются, что служат основой для создания плотной, массивной мускулатуры. Они выдержали проверку временем и при условии правильного выполнения работают для каждого. Если ты стремишься к мышечной массе, то делай сгибания рук со штангой, сгибания рук на скамье Скотта и попеременные сгибания рук с гантелями. Концентрированные сгибания оставь на потом, когда построишь фундамент.

Помни о разнообразии

Когда ты хорошо поработаешь в базовых упражнениях и построишь какое–то количество массы, начини включать в программу различные варианты сгибаний рук на тренажерах и блоках. После работы со свободными весами переходи к ним. Прорабатывай нижнюю часть бицепса сгибаниями рук на скамье Скотта, внутреннюю часть – сгибаниями рук широким хватом, внешнюю – узким, пик – концентрированными сгибаниями. Вариации могут быть бесконечными.

Чередуй высокие и низкие повторения

Бицепсы лучше всего откликаются на умеренное число повторений, от 8 до 10, но иногда можно поработать и тяжелее, скажем, сделать 6 повторений, чтобы увеличить мощность. Или можно переключиться на высокие повторения – 15–20, чтобы основательно накачать бицепсы кровью. Также можно делать небольшое число повторений в базовых упражнениях, таких как сгибания рук со штангой, умеренные повторения в сгибаниях рук с гантелями и высокие повторения в работе на блоках. ***MD***

Как Красивое
сделать
Прекрасным
Lady
FITNESS
Slim bar
EXTRA-FIT
Liquid Carnitine
AMINO BALANC
90
Fat Away
F 80
Fe plus
FORMULA
FAT BURNER
Вера Шиманская, олимпийская чемпионка
по художественной гимнастике
Фотограф: Александр Чепурник
Lady Fitness - сила природы
тел. для оптовых заказов: (495) 510-1795
тел. для розничных заказов: (495) 221- 6402
www.ladyfitness.ru
интернет-магазин: www.sportservice.ru

Техасский бык

Бренч Уоррен (Branch Warren)

Я тренируюсь уже несколько лет, и даже выступал на нескольких соревнованиях. Я построил хорошую фигуру, но все же недоволен тем, что вижу в зеркале. Глядя на фотографии в бодибилдерских журналах, я иногда воодушевляюсь и хочу тренироваться еще тяжелее, а бывает, наоборот, расстраиваюсь, потому что думаю, что мне такого никогда не достичь. А ты когда-нибудь был недоволен своей фигурой? В чем ты находишь мотивацию для того, чтобы стать еще лучше, учитывая уже достигнутый тобой уровень?

Стать профессионалом я мечтал с подросткового возраста, и я очень рад, что сумел достичь своей цели. Я получил свою карту, выиграл несколько соревнований, но все же я доволен собою не до конца. Когда я смотрю на свое отражение, я не вижу того, что видят во мне другие. Да и вообще – если когда–нибудь утром я посмотрю на себя в зеркало, и мне понравится то, что в нем отразится, можно будет смело менять профессию. Когда я скажу себе: «Выглядишь отлично!» – мне конец.

Ты спросил об источниках мотивации. Трудно ответить на этот вопрос. Я просто иду вперед – на много миль от того места, где нахожусь сейчас. Каждый день я продолжаю свой путь, но вместе с тем, всегда могу оглянуться назад и посмотреть, насколько далеко я продвинулся. Главное – не останавливаться. Перестала работать эта стратегия, беру другую и продолжаю идти! Много лет назад я впервые вошел в спортзал, но до сих пор хочу того же самого, что и в 18 лет – быть большим и сильным, настоящим гигантом. Вот и весь ответ.

Можно ли добиться рельефности без аэробики? Я ее ненавижу. Я готов сидеть на самой строгой в мире диете, если это будет означать отсутствие кардиотренировок. Расскажи о своей кардиопрограмме? Сколько длится каждая сессия?

Кардиотренировки – это просто один из инструментов, как и диета. Например, я не люблю диету, но, если я хочу выступать на соревнованиях, без нее не обойтись. Точно так же нужно относиться к аэробике. Я начинаю кардиотренировки за 8–10 недель до соревнований. На протяжении первой недели я трачу на них 30 минут в день. На второй неделе продолжительность возрастает до 45 минут в день, а неделей позже до одного–полутора часов. Можно разбить кардиотренировку на две части – час утром и полчаса вечером. Это максимальное количество кардионагрузки, которое у меня когда–либо было перед соревнованиями. Так я тренируюсь, пока до выступления не остается две недели. К этому моменту процент жира в теле должен быть минимальным. Затем я просто стараюсь сохранять форму. Я могу вообще отказаться от кардио и отдыхать, что позволяет мне лучше выглядеть на сцене.

Техасский бык

На твоем месте я бы начал с 20–30 минут кардио и постепенно увеличивал бы продолжительность, руководствуясь своим внешним видом. Если он не улучшается, то нужно повышать нагрузку (разумеется, диета должны быть хорошо отрегулирована). Повышать нужно до определенного потолка, который у каждого свой, но чаще всего одного часа вполне достаточно.

У меня проблемы с женой. Мы вместе с тех пор, как я поступил на службу в армию. Тогда мы еще не были женаты, и я соревновался на национальном уровне. Из-за службы я вынужден был бросить соревнования, но теперь готов вернуться на сцену. Раньше она меня поддерживала, а сейчас относится к бодибилдингу отрицательно. Говорит, что я напрасно трачу время. Я хочу полностью посвятить себя тренировкам, но не могу сделать этого из-за нее. Я прочитал, что ты недавно женился. Как супруга относится к твоим занятиям?

Раньше я утверждал, что бодибилдинг – это не командный вид спорта, но теперь вынужден признать, что это не совсем так. С недавних

пор во время подготовки к соревнованиям я получаю неоценимую помощь от моей жены Триш. Появление жены в моей команде было единственным нововведением в предсоревновательной подготовке, но это была самая лучшая перемена. Триш готовит мне еду, а любой бодибилдер знает, сколько с этим забот. Она ведь сама профессионал бодибилдинга, и поэтому знает все составляющие процесса – физическую, нутриционалную, и самое главное, эмоциональную. Когда ты готовишься к соревнованиям, все твои мысли круглосуточно вертятся только вокруг них. Некоторые этого не понимают, и это может разрушить отношения. Мне нечего беспокоиться, потому что Триш меня понимает. Например, когда я встаю в четыре утра, мой завтрак уже на столе, и я могу рассчитывать на это каждый день!

Итак, хотя бодибилдинг – дело одного, и только ты один ходишь в спортзал, выкладываешься там по полной, делаешь кардио, чтобы потом выйти на сцену и победить, все-таки тебе не обойтись без поддержки близких. Я последний человек в мире, который посоветует тебе развестись с женой, но скажу, что тебе нужно постараться объяснить ей, насколько это важно для тебя. От твоей жены во многом зависит твоя карьера, вам обоим нужно решить, что для вас важнее. ***MD***

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR DEVELOPMENT

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservise.ru

www.musculardevelopment.ru

MD ISOLATE

концентрированный источник сывороточного белка

MD MASS

базовый энергетик для набора мышечной массы

MD PROTEIN

профессиональный протеин для набора мышечной массы

MD WHEY

базовый протеин для набора мышечной массы

MD AMINOCAPS

базовый комплекс аминокислот, усиленный витамином B6

MD AMINOTABS

базовый комплекс аминокислот, усиленный витамином B6

MD CREATIN CAPS

100% креатин моногидрат

MD COLLAGEN

высокоэффективное средство для поврежденных суставов и связок

MD CREATIN

100% креатин моногидрат

MD BCAA

сбалансированный восстановительный комплекс L-лейцина, L-изолейцина, L-валина

MD L-CARNITINE

преобразует жир в энергию, оптимизирует обмен веществ

MD G-FACTOR

основная анаболическая формула для ускоренного роста мышечной массы

MD JOINT

формула хондроитина и глюкозамина для суставов и связок

MD TRIBULUS

эффективный тестостероновый бустер

MD CUTS

термогенный сжигатель жира для достижения сухой мышечной массы

MD VITA

комплекс витаминов и минералов на каждый день

Вопросы и ответы

Стивен Флек и Вильям Крамер (Steven J.Fleck & William J.Kraemer)

Советы эксперта

Во время выполнения некоторых упражнений с тяжестями я чувствую дискомфорт в нижней части спины, особенно когда я делаю экстензии ног. Я хотел бы продолжать делать это упражнение для развития квадрицепсов, но если оно будет вызывать боли в спине, то, может быть, стоит отказаться? Можно ли каким-то образом уменьшить боли?

Многие тренирующиеся на том или ином этапе тренировок испытывают боли в пояснице, и тому может быть несколько причин. У некоторых людей это связано с излишней тугостью бицепсов бедер. В таком случае их нужно просто растягивать. У других проблема может заключаться в особенностях абдоминальной мускулатуры, и тут хорошим средством будут специальные упражнения для пресса. В твоем случае, возможно, что-то не так с конструкцией тренажера для экстензий ног, который ты используешь. Даже небольшие отличия в конструкции тренажера могут по-разному отражаться на работе мышц. Если ты сможешь изменить угол, под которым работают суставы, то режим работы той или иной мышцы также может измениться. Именно поэтому мы используем такое широкое разнообразие упражнений. Например, подъемы на носки сидя нагружают камбаловидные мышцы, а подъемы стоя действуют на икроножные. При выполнении экстензий ног на работу квадрицепсов влияет положение стоп (их поворот внутрь или наружу). Любые изменения могут вовлечь в работу мышцы, о которых ты даже не подумал бы в связи с данным упражнением.

Ты можешь думать, что мышцы низа спины никак не действуют при выполнении экстензий ног, однако, последние исследования ученых указывают на то, что угол наклона спинки тренажера оказывает влияние на работу мышц низа спины во время выполнения экстензий ног. В проведенном эксперименте под углом наклона подразумевалось положение спинки тренажера по отношению к сиденью. При помощи электромиографии ученые оценили интенсивность работы квадрицепсов и мышц низа спины при трех различных углах наклона, а именно, 90, 100 и 110°. Отличий в работе внутренней широкой и прямой мышц бедра замечено не было, однако, наружная широкая мышца бедра работала значительно активнее при угле в 90°, а мышцы низа спины – при 110°. Отсюда понятно, что выполнять экстензии ног лучше при угле наклона спинки тренажера в 90°, так как это повышает до максимума работу наружных широких мышц бедра и сокращается активность мышц нижней части спины. К тому же, изменение угла наклона спинки до 90° никак не отражается на работе внутренних широких и прямых мышц бедра при экстензиях ног.

Итак, ты можешь измерить угол наклона спинки тренажера по отношению к сиденью, и если он окажется больше 90°, то именно это может быть причиной неприятных ощущений в пояснице при выполнении экстензий ног.

Попробуй воспользоваться другим тренажером для экстензий ног и посмотреть, как на это отреагирует низ спины.

Я тренируюсь с отягощениями и делаю аэробику для укрепления сердца. Прямо сейчас моя цель – увеличение силы и мышечных размеров. Что лучше выполнять в первую очередь – кардио или работу с железом? В чем разница?

Исследования показали, что при способе занятий, включающем в себя тренировку на все тело в нескольких сетах

IM
IRONMAN
JOINT FORMULA
натуральная формула для защиты
СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ
IRON MAN
JOINT FORMULA
40 КАПСУЛ
Михаил Беков - чемпион мира и Европы по бодибилдингу (NABBA)
ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ !

каждого упражнения и 20–30 минут аэробики, порядок работы не имеет особого значения. Но если ты тренируешся интенсивно и с высокими объемами, то это совсем другое дело. Во–первых, хватит ли тебе времени на выполнение обеих программ – силовой и аэробной?

Во–вторых, многие выполняют аэробику на беговой дорожке, эллиптических тренажерах или велотренажерах. При этом утомляется в основном нижняя часть тела. Если мышечная группа утомлена в результате аэробной нагрузки, то естественно, что результаты работы с тяжестями также ухудшатся. Со временем это обстоятельство может отразиться на силе и мышечной массе.

В недавнем эксперименте японских ученых мужчины выполняли одинаковые тренировочные сессии до и после 60 минут кардиоработы (работа на велотренажере при 50% от максимального потребления кислорода). Максимальная сила в изометрических экстензиях ног снизилась почти одинаково в обоих случаях. Это говорит о том, что предварительная кардионагрузка никак не повлияла на степень утомления в силовой работе. Однако ученые ничего не сообщили об интенсивности и объемах двух тренировочных сессий, как и об общем числе повторений, поэтому остается вопрос: отличался ли общий объем тренировочной сессии, выполняемой после аэробики, от того, который имел место без нее? Другой вопрос: можно ли считать максимальную силу в изометрических экстензиях ног достаточной мерой мышечного утомления после тренировки с отягощениями? Ученые сообщили о большем снижении уровня гормона роста во время силовой сессии, которой предшествовала аэробика, по сравнению с сессией без предварительной аэробики. Отличий в уровнях других гормонов, таких как тестостерон и кортизол, не наблюдалось ни в той, ни в другой силовой тренировке. То есть, отклик гормона роста оказывается слабее, когда аэробика выполняется перед силовой сессией, что в перспективе может отрицательно сказаться на силе и размерах мышц.

Итак, хотя доказательства невелики, – при желании нарастить мышечные размеры и силу, лучше выполнять тренировку с тяжестями перед кардиосессией. По–видимому, такой порядок имеет значение только в случае высоких объемов и интенсивности нагрузок. Если ты тренируешся в спокойном режиме, то последовательность не оказывает никакого заметного влияния на силу и мышечные размеры.

В последнее время я вижу много рекламы устройств для электрической стимуляции мышц и склоняюсь к мысли купить одно из них. Действительно ли они помогают увеличить мышечную силу?

Существуют электрические стимуляторы для самых разных мышечных групп, но чаще всего они используются для воздействия на абдоминальные мышцы. О пользе электростимуляции для мышц ученые рассуждают, начиная с позапрошлого века.

Электроды крепятся к коже при помощи эластичных лент или пластыря. Электрический ток заставляет мышцы сокращаться. Этот процесс называется нейромышечной электрической стимуляцией. Ее цель – помочь мышцам увеличить силу, выносливость и кровообращение. Нейромышечная стимуляция используется как в целях реабилитации, так и для тренировок. В первом случае речь идет о мышцах поврежденных или восстанавливающихся после травмы, во втором – о здоровых. При знакомстве с исследованиями на эту тему важно обращать внимание на состояние стимулируемых мышц. Еще один требующий внимания аспект – к тренированным или нетренированным мышцам применяется электростимуляция.

Недавно группа европейских и японских ученых провела сравнительный анализ исследований эффективности приборов для электрической мышечной стимуляции. Выяснилось, что большинство исследований электростимуляции проводилось в применении к выпрямителям колена, то есть, квадрицепсам. Поэтому именно эта мышечная группа была взята для проведения сравнительного анализа. Все исследования должны были сравнивать изменения максимальной силы в результате объединения тренировок с тяжестями и нейромышечной стимуляции – и традиционного тренинга с отягощениями без электростимуляторов. Итоги исследований здоровых людей рассматривались отдельно от случаев наблюдения за послеоперационными и реабилитирующимися пациентами.

Главным результатом наблюдений стало то, что нейро–

Shaper
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА
L-Carnitine Shaper Fitness Drink
Shaper Protein 80
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
Shaper Concentrated Protein
БЕЛКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ
L-Carnitine ampouled Shaper
Жиросжигающий напиток
Fat Burner ampouled Shaper
Жиросжигающий напиток
Shaper Fitness Bar
www.sportservice.ru
делает форму

мышечная электрическая стимуляция более полезна для увеличения силы мышц, чем полное отсутствие тренировок. Это неудивительно – любая стимуляция мышц вне зависимости от типа нагрузки всегда ведет к увеличению силы. Ученые сделали вывод о том, что применение методов электростимуляции к пациентам в гипсе также эффективно предотвращает потерю силы. Сравнение же исследований, применявших нейромышечную стимуляцию к травмированным мышцам в дополнение к традиционной работе с отягощениями до произвольного отказа, показал полное преимущество последней в плане увеличения силы.

Очевидно, что эти выводы нельзя применить к людям, носящим гипс, а только к тем, кто травмировал мышцы менее тяжело или уже снял гипс. Ученые пришли к мнению о том, что даже в случае травмы пациенты должны по возможности использовать тренировки с сопротивлением, если их цель – увеличение мышечной массы. Тренировки с тяжестями более эффективны, чем электрическая стимуляция. Однако ученые допускают, что электростимуляция может с успехом использоваться в качестве дополнения к традиционному силовому тренингу.

Итак, если у вас гипс, и вы не можете выполнять упражнения с отягощениями, нейромышечная электрическая стимуляция поможет предотвратить потерю силы в период реабилитации. Однако, если травма не так тяжела или если вы совершенно здоровы, традиционный тренинг до мышечного отказа гораздо более эффективен для увеличения силы. В отдельных случаях электростимуляция может послужить дополнительным тренировочным инструментом, хотя данных научных экспериментов по этой теме пока недостаточно.

Как уже было сказано, для мета–анализа были использованы исследования влияния электростимуляции на квадрицепсы. В определенной мере его результаты могут быть применены и к другим мышечным группам со схожими физиологическими характеристиками. Таким образом, нейромышечная электрическая стимуляция абдоминальных мышц будет менее полезна для увеличения силы, чем традиционные упражнения с тяжестями. Вероятнее всего, не стоит тратить деньги на подобные устройства в надежде, что они помогут увеличить силу. Ничто не заменит традиционный тренинг.

Мне всегда казалось, что для увеличения силы необходимо все тренировочные сеты доводить до отказа, но большинство парней, с которыми я тренируюсь в зале, не согласны со мной. Кто прав?

Это так, большая часть тренирующихся считает, что для максимального прироста силы необходимо доводить каждый сет до отказа или, по крайней мере, заканчивать его близко к отказу. Исследования этой проблемы показывают преимущества «отказных» или близких к ним сетов, но главным вопросом остается: что значит «близко к отказу»? Еще одно повторение? Еще два? Или три?

Группа ученых из Австралии задалась вопросом: так ли необходимо тренироваться до отказа? В их эксперименте мужчины–атлеты (баскетболисты и футболисты) выполняли либо традиционные жимы штанги лежа до полного отказа, либо тренировались не до отказа три раза в неделю в течение шести недель.

«Отказная» тренировочная программа включала в себя 4 сета из 6 повторений с максимальным (для 6 повторений) весом и отдыхом между сетами в 3,8 минуты. «Предотказная» тренировочная программа состояла из 8 сетов в 3 повторения с весом, максимальным для 6 повторений, и отдыхом между подходами в 1,7 минуты. Выполнение трех повторений с таким весом не вело к отказу мышц. В первой же группе 6 повторений всегда приводили к отказу и даже требовали посторонней помощи для завершения последних подходов. Обе тренировочные программы занимали 13 минут 20 секунд. Нужно отметить также, что обе группы выполняли одинаковую сумму работы в 24 повторения за тренировочную сессию.

В результате выяснилось, что «предотказный» тренинг дал лишь незначительное увеличение силы, а именно 5%, в то время как «отказная» группа показала прирост, равный 10%, то есть, в два раза больший. Отсюда можно предположить, что если бы «предотказная» группа заканчивала тренировку ближе к точке отказа, ее результаты оказались бы выше. Вывод: работа не до отказа может способствовать определенному приросту силы, однако, тренинг до отказа, или близкий к нему, дает максимальный прирост силы. ***MD***

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ
MUSCULAR DEVELOPMENT
MD
ВСЕМ ПОМОГАЕТ!
MD MASS
MD ISOTONIC
MD CREATINE
MD AMINO TABS
MD CREATINE CAPS
MD L-CARNITINE
MD LIQUID FAT BURNER
MD LIQUID L-CARNITINE
MD FACTOR
MD BCAA
MD VITA
MD TRIBULUS
MD CUTS
ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО
розничные заказы: (495) 221-6402
оптовые продажи: (495) 510-1795
www.sportservice.ru
www.musculardevelopment.ru