

IRONMAN MAGAZINE

The cover features a muscular man and a fit woman posing with a barbell. The man is shirtless, showing his well-defined muscles, and is holding the barbell. The woman is wearing a white bikini and is also holding the barbell. They are both smiling at the camera. The background is a solid blue color.

Мышцы
и здоровье
для тех, кому за 40

Добейся
ПОБЕДЫ

История успеха
Густаво Баделла

Рождение
БОДИБИЛДЕРА

Пройди путь
АРНОЛЬДА

Тренируемся два раза в день

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#7 (54) 2006

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru



IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):

Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкorporeйтед, США

Издатель и редакционный директор:

Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:

Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

Русское издание:

Редакционный совет:

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

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

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

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

Главный редактор: Дмитрий Киселев

Редактор: Сергей Жиженков

Верстка: Юлия Тумакова

Перевод: Виктор Трибунский

Консультант: Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с письменного разрешения редакции.

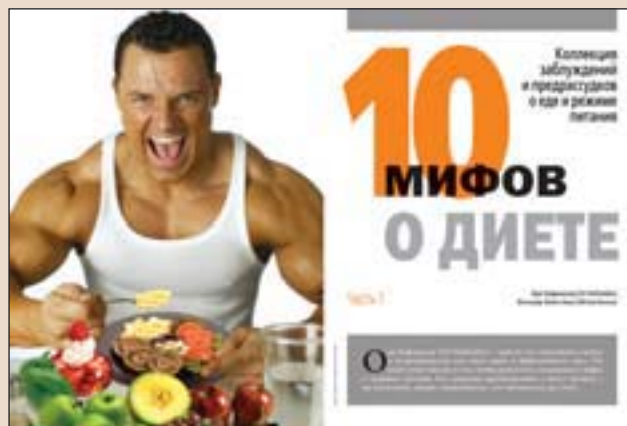


Рождение бодибилдера стр. 24

«С тех пор, как я начал ходить в новый спортзал три недели назад, этот мальчишка постоянно за мной наблюдал. В отличие от своих сверстников он, по-видимому, имел некоторое представление о том, что нужно делать в спортзале...»

10 мифов о диете стр. 80

«Ори Хофмеклер – один из тех спортивных ученых и нутриционистов, кто свято верит в эффективность диет. Он видит свою миссию в том, чтобы развенчать сложившиеся мифы о здоровом питании....»



Пройди путь Арнольда! стр. 48

«Когда вы вносите все новые упражнения и увеличиваете количество выполняемых сетов, тренировки становятся неоправданно затянутыми. Пребывание в спортзале более двух с половиной часов абсолютно непродуктивно...»

Добейся победы! стр. 32

«Если бы у нас был приз самому быстро взошедшему на пьедестал атлету последних трех лет, то его обладателем стал бы Густаво Баделл...»





стр. 10



стр. 16



стр. 64

Содержание

От редакции	6
Леонид ОСТАПЕНКО	
Новости	8
Протеин и увеличение мышечных размеров	10
Джерри БРЭЙНАМ	
Заряд энергии	14
Джек ЛАЛЕЙН	
Лишний вес	16
Джерри БРЭЙНАМ	
Факты и контрафакты	18
Сергей ЖИЖЕНКОВ	
Толщина спины	20
Джон ХЭНСЕН	
Рождение бодибилдера	24
Рон ХЭРРИС	
Добейся победы!	32
Дэвид ЯНГ	
Силовая рама (часть 4)	40
Билл СТАРР	
Пройди путь Арнольда!	48
Билл СТАРР	
Мышцы и здоровье для тех, кому за 40	56
Джерри БРЭЙНАМ	
Построение великолепной фигуры (часть 18)	64
Джон ЛИТТЛ	
Heavy Duty	72
Джон ЛИТТЛ	
10 мифов о диете	80
Ори ХОФМЕКЛЕР	
Тренинг, питание и рост (часть 47)	90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	



Мышцы и здоровье
для тех, кому за 40
стр. 56



Заряд энергии
стр. 14



Тренинг, питание и рост
(часть 47)
стр. 90



ФИТНЕС



С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАПИТКИ XXI POWER

ГУАРАНА, ИЗОТОНИЧЕСКИЙ, КАРБОКОМПЛЕКС, L - КАРНИТИН

Энергетические напитки, обогащенные витаминами и питательными веществами

ШОКОЛАДКИ XXI POWER

CREA BAR, PROTEIN BAR, SLIM BAR

Батончики с пониженным содержанием жира и вредных сахаров

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

L - КАРНИТИН,
ГУАРАНА,
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА В АМПУЛАХ

Легко усваиваемые и быстродействующие
препараты для эффективной тренировки



тел.: (495) 780-66-45

www.sportservice.ru

Леонид Остапенко

КАК ВЫРАСТИТЬ МАССИВНЫЕ МЫШЦЫ



Наши читатели и посетители сайта ставят перед собой самые разные тренировочные задачи. Одни желают стать больше и мускулистее, другие – уменьшить жировые запасы, третьи стремятся к повышению мощи и выносливости, а кто-то хочет сделаться лучшим в единоборствах или других видах спорта.

Несмотря на многообразие намерений, мы готовы помочь каждому из вас. Но для того, чтобы реализовать любой из названных проектов самосовершенствования, вам нужно обладать одним общим качеством – силой. По словам ведущего отечественного специалиста в области теории и методологии спорта Л.П. Матвеева, сила «является основой развития всех прочих физических качеств человека». Для нее необходим солидный мышечный массив – все рассуждения о титанической силе худощавых легковесных «мастеров», ударом кулака разбивающих бетонные блоки, относятся к области фантастики.

Сегодня я хотел бы прокомментировать для вас широко известные, основополагающие принципы, касающиеся построения мышечной массы. Вот они:

1. Перегрузка. В ней – секрет успеха любых тренировок. Постоянно работая с одним и тем же весом, вы адаптируетесь, затем «сверхадаптируетесь», после чего организм прекращает конструктивно реагировать на нагрузки. Он уже не наращивает мышечной массы, поскольку для того, чтобы справляться с привычной нагрузкой, ему достаточно массы, набранной ранее. Необходимо постоянно искать новые варианты перегрузки мышц, но при этом тренинг должен идти не по нарастающей, а по своеобразной «волне», предоставляющей организму возможность перезарядиться. Лучший вариант – чередование

Постоянно работая с одним и тем же весом, вы адаптируетесь, затем «сверхадаптируетесь», после чего организм прекращает конструктивно реагировать на нагрузки. Он уже не наращивает мышечной массы, поскольку для того, чтобы справляться с привычной нагрузкой, ему достаточно массы, набранной ранее

занятий с высоким, умеренным и низким числом повторений, и, следовательно, с малым, умеренным и большим весом.

2. Питание, соответствующее тренировочному уровню и нагрузкам. Не полагайтесь на экзотические новинки в области пищевых добавок. Базовая схема, сочетающая обычное питание с основными пищевыми добавками и стимуляторами обмена – вот то, к чему мы постоянно призываем вас со страниц журнала. Фактически, питание должно помогать вам не в ускоренном наращивании массы (это ведет к увеличению жировых отложений), но – в постепенном и устойчивом приросте сухих мышц.

3. Упражнения, прорабатывающие большие мышечные группы. Данный принцип должен подкрепляться еще одним: эти упражнения не должны перегружать ваши суставы и связки и, кроме того, обязаны следовать основному направлению вашего тренинга. Это правило по-другому можно сформулировать так: подберите выбор программы функциональной направленности вашей работы. Бездумное наращивание массы без прироста функциональной силы – пустая трата времени и сил.

4. Отдых, соответствующий энергозатратам. Это важнейший элемент всей системы восстановления. Вы не сможете наращивать силу и объемы мышц, находясь в постоянном стрессе из-за недостаточного восстановления, недосыпания или других факторов, отвлекающих от решения основной задачи. Множество атлетов пытается совместить несовместимое – бегать на длинные дистанции и растить большие мышцы. Сосредоточьтесь на чем-то одном – в нем и совершенствуйтесь. В следующем тренировочном цикле отступите слегка назад и поработайте над выносливостью.

5. Поддержание уровня выносливости. Это качество зависит от функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме дозированной по интенсивности аэробной работы, другого пути их совершенствования не существует. Раз в неделю бегайте трусцой или плавайте с комфортным для вас ритмом сердца – эта работа не мешает вам растить мышцы и силу, если все остальное вы будете делать правильно. Для того, чтобы умножать силу, нужен и определенный уровень выносливости – иначе как вы сможете выдерживать напряженные силовые тренировки?

Вот, пожалуй, и все на сегодня. Вышеизложенные тезисы неоднократно и подробно разворачивались в отдельных статьях на страницах нашего журнала и сайта. Вот и теперь, прочитав нашу редакционную статью, не пожалейте 15-20 минут для того, чтобы проанализировать собственную программу и определить, все ли в ней выстроено правильно. Экспериментируйте, пробуйте, думайте, делайте выводы и вносите коррективы в свои тренировки. В этом вам постоянно будет помогать наш – и ваш! – «IRONMAN Magazine».

Желаю вам успехов! **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru





Mr. Olympia

**30 сентября 2006,
Лас Вегас, Невада**

Случилось чудо! Спустя восемь лет безраздельного властвования на троне профессионального бодибилдинга Ронни Коулмэн был свергнут своим ближайшим соперником Джейм Катлером. Упорный Катлер наконец воздал справедливую месть тем, кто называл его «навечно вторым»! По словам 42-летнего Коулмэна, турнир 2006 года стал последним в его соревновательной карьере. Таким образом, еще недавно непобедимому Ронни не удалось превзойти в количестве побед на «Олимпии» легендарного Ли Хейни.

Новый обладатель самого почетного титула в мире культуризма сразу после победы выразил глубокое уважение своему предшественнику, назвав Коулмэна «величайшим бодибилдером всех времен».



Джей Катлер

Поздравляем следующего Мистера Олимпия и всех, кто за него болел! Общий список главных бодибилдеров планеты в течение ближайшего года будет выглядеть так:

1. Джей Катлер (США)



Photo by John Balk (www.graphicmuscle.com)

2. Ронни Коулмэн (США)
3. Виктор Мартинез (Доминиканская Республика)
4. Декстер Джексон (США)
5. Мелвин Энтони (США)
6. Густаво Баделл (Пуэрто-Рико)
7. Тони Фримэн (США)
8. Маркус Рул (Германия)
9. Деннис Джеймс (США)
10. Гюнтер Шлиеркамп (Германия)
11. Винс Тейлор (США)
12. Бренч Уоррен (США)
13. Джонни Джексон (США)
14. Даррем Чарльз (Тринидад)
15. Трой Элвис (США)

Ms. Olympia

**29-30 сентября 2006,
Лас Вегас, Невада**

Проходившие на той же сцене соревнования по женскому бодибилдингу показали следующие результаты:

1. Айрис Куайл (США)
2. Дайана Кадо (Канада)
3. Энни Ривиекко (США)
4. Бонни Прист (США)
5. Лиза Окланд (США)
6. Бетти Парисо (США)

Fitness Olympia

**29 сентября 2006,
Лас Вегас, Невада**

1. Адела Гарсия (США)
2. Ким Клейн (США)
3. Дженифер Хендершот (США)
4. Тэнджи Джонсон (США)
5. Треиси Гринвуд (США)
6. Джули Палмер (США)

Figure Olympia

**30 сентября 2006,
Лас Вегас, Невада**

1. Дженни Линн (США)
2. Амбер Литтлджон (США)
3. Моника Брант-Пекхем (США)
4. Кристин Помпонио-Пэйт (США)
5. Мари Элизабет Ладос (США)
6. Джина Элотти (США)

**24-й Чемпионат мира
по бодибилдингу, фитнесу
и бодифитнесу (женщины)
4-й Чемпионат мира
по фитнесу (мужчины)**

**24 сентября 2006,
Санта-Сусанна, Испания**

В Европе соревновательный сезон открыли соревнования в испанском городе Санта-Сусанне. Здесь, в рамках очередного чемпионата мира по бодибилдингу и фитнесу среди женщин, прекрасно показали себя наши соотечественницы.

В категории фитнес до 164 см победила Оксана Гришина. Седьмую строчку в этом списке заняла Людмила Сомкина.



Оксана Гришина

Photo by Arnold Tokko (www.afbb.com)



Наталья Михайлова

Среди конкурсанток в категории свыше 164 см первое место заняла Наталья Михайлова. Здесь же восьмое место получила россиянка Евгения Филинина.

Соревнования по женскому бодибилдингу знаменательны для нас попаданием на восьмое место Людмилы Галяминой в категории до 57 кг, первенством Елены Шпортун в категории бодибилдинг свыше 57 кг, а



Елена Шпортун

также победами Алевтины Горошинской и Ольги Гурьевой (второе и девятое место соответственно).

Российские участницы попали в десятку и в категории бодифитнес до 158 см – третье место получила Элина Евгеньева, а девятой стала Валентина Забияка. В группе бодифитнес до 168 см 8-е и 9-е места достались Ирине Молоковой и Елене Козловой. Наконец, в категории бодифитнес свыше 168 см наши спортсменки взяли третье (Инна Шелехова) и седьмое места (Ольга Степанюк).

Среди мужчин, соревнующихся в фитнесе, самым лучшим оказался Дмитрий Яшанькин, а четвертое место досталось Станиславу Зайнилову.



Дмитрий Яшанькин



Таким образом, в общекомандном зачете российская сборная выиграла первое место. Мы гордимся вами!

2006 Santa Susanna Man's Pro Gran Prix 24 сентября 2006, Санта-Сусанна, Испания

Одновременно с этими соревнованиями в Санта-Сусанне состоялось Гран-при по бодибилдингу среди профессионалов, где также не обошлось без заметного участия российских спортсменов. Сергей Шелестов занял седьмое место, а Сергей Огородников – 11-е. Ниже приводим список победителей:

- 1. Пако Батиста (Испания)**
- 2. Маркус Рул (Германия)**

- 3. Деннис Вольф (Германия)**
- 4. Сильвио Самуэль (Испания)**
- 5. Даниэл Зекареччи (Италия)**
- 6. Ярослав Хорват (Словакия)**
- 7. Сергей Шелестов (Россия)**
- (...)**
- 11. Сергей Огородников (Россия)**

2006 Montreal Pro Classic 3 сентября 2006, Монреаль, Канада

Прошедшие в сентябре соревнования профессионалов в Монреале (Канада) и Атлантик-Сити (Нью-Джерси, США) выявили противостояние двух равных по популярности и физическому совершенству бодибилдеров – Джонни Джексона и Даррема Чарльза. Мы будем следить за разрешением их борьбы, а пока взгляните на общие итоги состоявшихся турниров:

- 1. Джонни Джексон (США)**
- 2. Даррем Чарльз (Тринидад)**
- 3. Куинси Тейлор (США)**
- 4. Кинг Камали (США)**
- 5. Деннис Вольф (Германия)**
- 6. Майк Асейду (Канада)**
- 7. Арт Этвуд (США)**
- 8. Брайан Чемберлен (США)**
- 9. Джордж Фарах (США)**
- 10. Пол Диллет (Канада)**

2006 Atlantic City Pro Men's Bodybuilding 23 сентября 2006, Атлантик Сити, Нью-Джерси

- 1. Даррем Чарльз (Тринидад)**
- 2. Джонни Джексон (США)**
- 3. Родни Сэйнт-Клод (США)**
- 4. Маркус Хейли (США)**
- 5. Кинг Камали (США)**
- 6. Брайан Чемверлен (США)**
- 7. Джейсон Арнтц (США)**
- 8. Крейг Ричардсон (США)**
- 9. Уилл Харрис (США)**
- 10. Арт Этвуд (США)**

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ПРОТЕИН И УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНЫХ РАЗМЕРОВ

Так ли необходимо для роста повышенное количество протеина?

Эта тема похожа на спор с теми, кто утверждает, что земля плоская. Многие так называемые эксперты по-прежнему уверяют нас, что бодибилдеру нужно не больше протеина, чем среднему обывателю. Два последних исследования связей протеина и мышечного роста показывают, что тип и время приема белка исключительно важны.

Первый эксперимент продолжался 14 недель. Ученые сравнивали эффекты приема протеина или углеводов после тренировки (1). В исследовании приняли участие 22 молодых мужчины в возрасте около 23 лет, не тренировавшиеся до этого в течение полугода. В ходе эксперимента они не принимали никаких пищевых добавок, обладающих анаболическими эффектами (наподобие креатина или протеиновых коктейлей).

Участники были разделены на две группы: первая получала протеин, вторая – углеводы. Порция протеина состояла из 16,6 г сывороточного протеина, 2,8 г казеина, 2,8 г яичного белка и 2,8 г L-глутамина. Порция углеводов содержала 25 г мальтодекстрина. Калорийность обеих доз была одинаковой, вкус коктейлей – совершенно идентичен. Субъекты принимали по одной дозе до и после тренировки, а также утром в нетренировочные дни.

Участники эксперимента тренировали только ноги, используя стандартные упражнения, такие как жимы ногами, экстензии ног и сгибания ног, занимаясь трижды в неделю и выполняя 3-4 сета в каждом упражнении.

Результаты никого не удивили. Только протеиновая группа набрала мышечные размеры и силу. Тренировки и дополнительный протеин привели к 18%-ному увеличению размеров волокон типа I (медленносокращающихся) и 26%-ному увеличению размеров волокон типа II (быстросокращающихся). Несмотря на полную схожесть тренировочных программ, углеводная группа не показала прироста ни в одном из показателей.

Для чего необходимо было провести такое исследование? Последние изыскания показали, что прием углеводов после тренировки подавляет эффекты кортизола, адренально-го катаболического гормона, уровень кото-

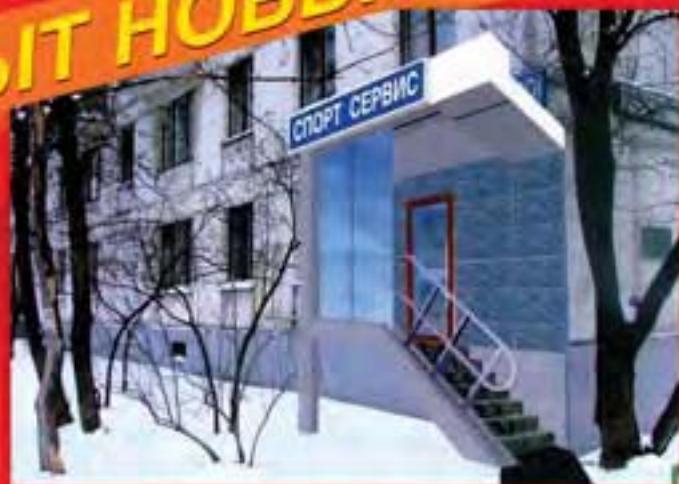
рого возрастает в ходе выполнения физических упражнений. Подавление кортизола смещает баланс в сторону мышечного роста, а углеводы способствуют высвобождению инсулина, несущего аминокислоты в мышцы. Однако для этого аминокислоты должны быть в наличии. Как показало исследование, углеводы без протеина никак не способствуют мышечному росту.



Модель: Тимур Элиахат (Timur Eliahat)



ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 205-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

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



схема проезда



Второе исследование сравнивало эффекты молочного и соевого протеинов на мышечный рост у молодых мужчин (2). Многие специалисты считают сою медленным протеином, хотя в действительности она усваивается так же быстро, как сывороточный протеин. На этом их сходство заканчивается. Сывороточный протеин, благодаря быстрой абсорбции, поддерживает синтез мышечного протеина, в то время как соя быстрее расщепляется в печени и поддерживает синтез скорее печеночного протеина, чем мышечного.

В отчете о результатах исследования ученые упомянули, что с увеличением приема сывороточного протеина, его эффективность снижается из-за повышенной оксидации в печени. Однако эффективность сои падает еще больше. Итак, если вы принимаете протеина



В отчете о результатах исследования ученые упомянули, что с увеличением приема сывороточного протеина, его эффективность снижается из-за повышенной оксидации в печени. Однако эффективность сои падает еще больше. Если вы принимаете протеина больше, чем необходимо мышцам, его избыток оксидируется в печени

больше, чем нужно мышцам, его избыток оксидируется в печени.

Некоторые ученые, изучающие метаболизм протеина, полагают, что резкое ограничение приема белка людьми, которые подобно бодибилдерам привыкли к повышенному его потреблению, может вести к негативному азотистому балансу из-за усиленной оксидации протеина в печени. Они считают, что в этом случае организм настолько привык оксидировать протеин, что при уменьшении его потребления увеличится расщепление собственного протеина, то есть, мышц. Однако эта теория пока не получила четких доказательств.

Другой путь преобразования избыточного протеина – превращение его в жир. Впрочем, данный сценарий не развивается у людей физически активных. Однако эксперты по-прежнему утверждают, что «избыточное потребление белка может сделать вас толстым». Это действительно так, но только в том случае, если вся ваша физическая активность ограничивается нажатием кнопок на пульте телевизора.

В описанном исследовании прием молочного протеина привел к значительно большему усвоению аминокислот, чем в случае с соевым протеином. Кроме того, было обнаружено, что молочный протеин эффективнее способствует мышечному росту, чем соевый. Соя не предлагает никаких анаболических преимуществ и скорее способствует синтезу протеина во внутренних органах, чем в скелетных мышцах. Единственное ее преимущество в том, что она значительно дешевле. **IM**

Ссылки:

1. Andersen, L.L., et al. (2005). The effect of resistance training combined with timed ingestion of protein on muscle fiber size and muscle strength. *Metabolism*. 54:151-56.
2. Phillips, S., et al. (2005). Dietary protein to support anabolism with resistance exercise in young men. *J Amer Coll Nutr*. 24:134S-139S.

Новый протеиновый батончик

32 PROTEIN BAR

содержащий
32% белка



Заказы по тел:

(495) 221-64-02

www.sportservice.ru

Вкус: ванильный

Вкус: фруктовый

Вкус: шоколадный

Джек ЛаЛейн (Jack LaLanne)

ЗАРЯД ЭНЕРГИИ

Растяжка как немаловажный элемент тренинга

Работа над растяжкой как нельзя лучше подходит для разминки мышц и сухожилий, суставов и связок — и для придания телу бодрости. Приступая к приведенным ниже упражнениям, обратите особое внимание на то, что во время выполнения растяжки дыхание должно быть медленным и спокойным. Не допускайте резких движений — они мешают на пути к цели. Сконцентрируйтесь на работе по преодолению сопротивления собственного веса.

Растяжка бицепсов бедер. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы задней стороны ноги, а также низа

спины. Одну ногу поместите на спинку стула. Затем поднимите руки над головой и потянитесь к пальцам поднятой ноги. Выполните медленно по 10 повторений для каждой ноги.

Подъемы согнутых ног. Лежа на скамье или на полу, слегка приподнимите голову. Согнув колени поднимите ноги как можно выше, подтягивая их к груди. Вы почувствуете значительный спад напряжения в нижней части спины. Выполните три сета по 15 повторений.

Подъемы ног из положения лежа на боку. Этот вид растяжки снимет напряжение в области паха и бедер. Лежа на боку, упритесь локтем в пол. Для равновесия согните ногу, лежащую на полу. Выпрямив, поднимите другую ногу как можно выше. Медленно опустите не касаясь пола. Выполните по три сета повторений для каждой ноги.

Растяжка мышц рук и груди. Стоя в дверном проеме, разведите руки в стороны. Возьмитесь за раму на высоте, соответствующей уровню плеч. Немного отойдите назад, затем согните руки в локтях и, не меняя положения ног, опрокиньте корпус вперед. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы груди. Верните тело в исходное положение, задержитесь в этой точке, сделайте два глубоких вдоха и повторите упражнение в трех сетах из 10 повторений.

Теперь вы готовы к работе со старым добрым железом! **IM**

Примечание редакции: в сентябре 2006 года Джеку ЛаЛейну исполнилось 92 года, из которых 77 он посвятил разработке передовых методик тренинга. Он занял второе место на турнире «Мистер Америка-54» и создал фитнес-шоу, ставшее рекордсменом по числу сезонов за всю историю телевидения. ЛаЛейн известен также тем, что отмечает свои юбилеи демонстрацией искусства плавания, будучи связанным и закованным в наручники. Джек по-прежнему тренируется по два часа в день. **IM**





ДЛЯ ВАС
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!
метро
АКАДЕМИЧЕСКАЯ



ул. Дм. УЛЬЯНОВА
дом 28

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА

МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

тел. (495) 124-90-54



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

схема проезда



Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ЛИШНИЙ ВЕС

Чем больше у вас жира, тем медленнее он сгорает

Чем больше у вас жира, тем сложнее, занимаясь физическими упражнениями, уменьшить жировые отложения. Это подтверждают результаты исследования, в ходе которого измерялся расход жира при выполнении физических упражнений у пяти худых людей, пяти человек с избыточным весом и пятерых, страдающих ожирением (1). Испытуемые в течение 90 минут работали на велотренажере. Расход жира измерялся посредством изотопной инъекции, точно определяющей, где и как окисляется, то есть сжигается, жир.

В ходе тренировки общий рост потребления жирных кислот у страдающих ожирением снизился на 50%, а у людей с избыточным весом – на 35% по сравнению с худыми испытуемыми. Как правило, физические упражнения средней интенсивности способствуют росту сжигания жировых отложений в 2-3 раза. Кроме того, физические упражнения содействуют снижению количества жира, который находится в мышцах, или внутримышечного жира. Это происходит за счет более интенсивной выработки катехоламинов (таких, как эпинефрин и норэпинефрин) во время тренинга.

Если же объем жировых отложений больше, то организм в ходе тренировки вырабатывает меньшее количество катехоламинов. Как следствие, сокращается высвобождение жирных кислот из жировых клеток и попадание их в кровь. С другой стороны, упомянутое исследование также говорит о том, что в случае, когда жировых отложений в организме больше, возрастает расход внутримышечного жира, так что общий объем окисления жира в любом случае одинаков. Тем не менее, тучные люди сбрасывают меньше того вида жира, на который обращает внимание большинство людей – жира, который скапливается во всем организме в виде жировых клеток.

Замедленное сжигание жира в организме людей, страдающих ожирением, происходит не только из-за пониженной выработки организмом катехоламинов, но также за счет повышенной стимуляции альфа-адренергических рецепторов. В отличие от бета-адренергических рецепторов, которые содействуют сжиганию жира, альфа-адренергические рецепторы препятствуют этому процессу. У женщин в нижней половине тела преобладают альфа-адренергические рецепторы – вот почему большинство женщин так сложно уменьшить жировые отложения именно в этой области. Любопытно, что люди, страдающие ожирением, сжигая жир, ис-

пытывают такие же трудности, как и женщины, стремящиеся уменьшить жировые отложения в нижней половине тела.

У людей с избыточным весом, кроме того, повышен уровень остаточной секреции инсулина. Это объясняется задержкой инсулина из-за больших размеров жировых клеток. В ходе занятий физическими упражнениями инсулин препятствует сжиганию жира (у людей, не страдающих полнотой, этого не происходит благодаря повышенной секреции катехоламинов). Секреция катехоламинов у тучных людей понижена. Так или иначе, метаболический цикл из-за этого нарушается.

Каким образом люди, чьи жировые отложения составляют весомый процент массы, могут решить проблемы, связанные с оксидацией жира? Пищевые добавки, содержащие эфедрин, стимулируют действие катехоламинов в организме, в том числе их жиросжигающий эффект. В какой-то степени секрецию катехоламинов может повысить также кофеин, но его действие, как правило, недолговременно.

Что же касается альфа-адренергических рецепторов, пищевые добавки, основу которых составляет йохимбе, возможно, будут препятствовать их тормозящему сжиганию жира воздействию. Но йохимбе необходимо принимать на пустой желудок, доза его должна составлять примерно 0,2 мг на килограмм массы тела. Пища сводит на нет жиросжигающие свойства йохимбе.

Если процесс окисления жира происходит недостаточно интенсивно, и это связано с метаболизмом, оптимальное решение проблемы – просто запастись терпением и согнать лишний жир. Когда это произойдет, в организме человека, страдавшего полнотой, жир будет сгорать так же легко, как и у худого. **IM**

Ссылка:

1. Mittendorfer, B., et al. (2004). Excess bodyfat in men decreases plasma fatty acid availability and oxidation during endurance exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab. 286:E354-62.



Модель: Эрик Домер (Eric Domer)

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD ***MUSCULAR DEVELOPMENT***



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

Сергей Жиженков

ФАКТЫ И КОНТРАФАКТЫ

Осторожно - подделка!

В 2003 году на страницах нашего журнала уже поднималась эта малоприятная тема. Спустя три года мы с сожалением вынуждены обратиться к ней вновь. Речь пойдет о подделках спортивного питания.

За прошедшее время прогнозы относительно высокой динамики развития отечественного спортивного рынка только подтвердились. Тенденция к повышению общего благосостояния позволяет сделать выводы о том, что в дальнейшем все больше россиян будет уделять внимание своей физической форме, отводя значительную часть бюджета на занятия спортом.

Вокруг желания потребителей укрепить свое здоровье и выглядеть лучше выстраивается гигантская индустрия, подразумевающая открытие новых спортивных залов и площадок, производство одежды и экипировки, продажу специальных фармакологических и нутриционных средств. Последний из названных сегментов рынка вызывает все больший интерес со стороны занимающихся спортом, ведь еще несколько лет назад спортивное питание считалось исключительным атрибутом профессионалов. Проникновение в массы сначала идей бодибилдинга как культуры тела, затем фитнеса как образа жизни сформировало специфический покупательский спрос – протеиновые смеси, аминокислотные комплексы, жиросжигатели, биоактивные добавки, витамины и минералы из узкопрофильного сектора переместились в группу самых ликвидных товаров.

Однако отбросим прочь статистический оптимизм, и взглянем на ситуацию глазами рядового потребителя. Какими критериями руководствуются при выборе тех

Тенденция к повышению общего благосостояния позволяет сделать выводы о том, что в дальнейшем все больше россиян будет уделять внимание своей физической форме, отводя значительную часть бюджета на занятия спортом



или иных видов спортивного питания и добавок обычные посетители тренажерных залов, не ставящие своей целью участие в спортивных соревнованиях? Известно, что предпочтения чаще всего отдаются известным и хорошо зарекомендовавшим себя брендам. В ряду потребительских приоритетов стоят эффективность продукта, его безвредность для здоровья и авторитет производителя. Немалое влияние на предпочтения покупателей по-прежнему оказывает цена.

Каждый сезон круг продуктов спортивного питания расширяется очередной порцией новинок, каталоги поставщиков прирастают новыми позициями, а полки спортивных магазинов пополняются свежим товаром. В названных условиях критически важным становится вопрос общей осведомленности покупателей о составе,

свойствах и действии приобретаемой ими продукции. Говоря о любительском бодибилдинге нельзя не признать, что компетенция занимающихся силовым



Защитная голограмма продукции «Twinlab»

тренингом на начальном и даже среднем уровне остается достаточно низкой. Последнее создает благоприятную почву для разви-

тия черного рынка спортивного питания.

Использование фирменных товарных знаков уже зарекомендовавших себя продуктов с целью ввести покупателей в заблуждение относительно происхождения и качества товара неизменно остается самым ходовым и «коммерчески выгодным» способом обогащения для деятелей теневого бизнеса. За годы существования журнала мы не раз становились свидетелями того, как продажи фальсифицированного спортивного питания низкого качества под маркой известных производителей подрывали авторитет и портили репутацию даже самым уважаемым брендам. Недавно нам стало известно о появлении в продаже фальсификатов продукции популярного производителя спортивного питания «Prolab». Разумеется, ни по качеству, ни по заявленным свойствам поддельный товар не соответствовал оригинальному. Фотографии упаковки контрафакта были получены владельцем торговой марки «Prolab», а затем появились в нашей редакции. Мы намеренно не приводим этих фотографий в нашей статье, чтобы не позволить «пиратам» оперативно исправить свои очевидные ошибки. Тем не менее, в очередной раз мы хотели бы предостеречь читателей от приобретения фальшивки. Ни ваши деньги, ни тем более здоровье не заслуживают подобных трат, а чтобы усилить вашу бдительность, мы еще раз расскажем, как отличить настоящий качественный продукт от «пиратской копии».

Покупайте спортивное питание только у официальных дилеров в крупных и имеющих серьезную репутацию торговых точках.

Прежде чем начать потреблять любое спортивное питание или добавку, нелишним будет выяснить, как они выглядят в подлинном исполнении. Формы упаковки и дизайн продукта могут меняться производителем. Фальсификаторы нередко используют устаревший, но запомнившийся покупателям внешний вид товара или же не стесняются преподносить его в совершенно несоответствующем виде. Обо всех изменениях упаковки продукта сегодня можно узнать на официальных сайтах производителей в интернете.



Защитная голограмма продукции «Ironman»

Иногда на подделку указывает элементарное качество бумаги и полиграфии коробок и

Обращайте внимание на средства защиты продукта.

Так оригинальная продукция «Prolab» должна быть защищена специальной пленкой на крышке, бумажной мембраной под ней и фирменной голографической наклейкой

этикеток. «Пиратам» чаще всего недоступны технические возможности серьезных производителей.

Обращайте внимание и на специальные средства защиты продукта. Большинство дистрибьюторов, представляющих на российском рынке спортивное питание западных производителей, защищают свой товар фирменными голограммами. Так оригинальная продукция «Prolab» должна быть защищена специальной пленкой на крышке, бумажной мембраной под ней и фирменной голограммой (наклейкой с трехмерным изображением логотипа).



Защитная голограмма продукции «Prolab»

Официальный дилер продукции «Prolab» в России дополнительно снабжает свой товар еще и собственной голограммой.



Защитная голограмма компании «EAM Спорт Сервис»

Качество не может стоить дешево. Низкая цена товара должна скорее насторожить вас. Не ищите выгоды там, где дело касается вашего здоровья. Подделки, даже если и не принесут вреда, — никогда не оправдают ни затраченных средств, ни возложенных на них ожиданий.

Мы желаем вам никогда не сталкиваться с подделками в своей тренировочной практике. Если же такое случится, ждем ваших своевременных сообщений об опасном товаре на адрес журнала — уберечь от обмана как можно большее число потребителей спортивного питания мы считаем своим долгом.

Будьте бдительны!

Джон Хэнсен (John Hansen)

ТОЛЩИНА СПИНЫ

Комплекс упражнений

Вопрос: У меня довольно широкая спина, но ей недостает толщины. Какие упражнения помогут мне справиться с этой проблемой?

Ответ: Все упражнения для спины условно можно разделить на две большие группы – для толщины и для ширины. Скорее всего, ваша тренировочная программа строится на упражнениях для расширения спины.

Ширину спины строят любые типы подтягиваний и тяги вниз широким хватом. Эти упражнения нагружают верхние и внешние регионы широчайших мышц, формируя столь желанный всеми конус спины. Конусообразная форма спины исключительно важна для выступающих на соревнованиях, потому что она обеспечивает выгодный вид верха тела в таких позах, как двойной бицепс спереди и широчайшие спереди.

Но стоит вам повернуться к судьям спиной, как немедленно встает вопрос о ее толщине. Последней можно добиться тяжелыми тяговыми движениями – приготовьтесь к значительным весам.

Мне всегда нравились тяги штанги в наклоне и тяги Т-грифа. Эти два упражнения наряду с тягами гантели одной рукой и тягами к поясу на низком блоке – наилучшие инструменты для развития плотности и толщины мышц спины.

В тягах штанги в наклоне я использую хват сверху немного шире плеч. Держа колени слегка согнутыми, я прогибаю спину и тяну гриф к солнечному сплетению. Локти при этом я развожу в стороны, чтобы нагрузить внешние и средние части широчайших мышц спины. Обычно я выполняю это упражнение, стоя на подставке, что позволяет мне значительно растянуть широчайшие, не касаясь дисками пола. Эти дополнительные сантиметры

дают мне инерцию, необходимую для преодоления мертвой точки на пути вверх.

Для выполнения тяг Т-грифа я обычно упираю пустой конец грифа в угол или прошу моего тренировочного напарника наступить на него. Другой его конец я нагружаю весами. Занимая положение прямо над дисками и используя V-образную рукоятку, я прогибаю спину и мощно тяну гриф к груди, держа при этом локти близко к корпусу. Амплитуда движения здесь довольно короткая, но тяжелые веса и дугообразная траектория заставляют

отлично поработать внешние регионы широчайших мышц. Это упражнение было любимым у самого Франко Колombo, а у восьмикратного Мистера Олимпия Ронни Коулмэна оно и сейчас входит в боевой арсенал.

Я использую одно из этих упражнений на каждой тренировке спины, завершая ее тягами гантели одной рукой в наклоне или тягами на низком блоке.

Не могу не упомянуть и величайшего строителя массы всех времен – мертвую тягу. Хотя это упражнение традиционно считается движением для низа спины, оно способно добавить толщины и широчайшим мышцам.

Мертвые тяги позволяют работать с очень тяжелыми весами, что и обеспечивает рост мышечной массы. Мне нравится выполнять их в конце тренировки спины. После тяг в наклоне или Т-грифа я прекрасно чувствую, как мертвые тяги стимулируют мои

широчайшие мышцы. К этому моменту моя спина уже отлично накачена, и нагрузка ощущается не только в широчайших, но и по всей спине.

Приведу примеры двух тренировок, которые вы можете попробовать:



Модель: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)

MD

Новые вкусы изотонического напитка

MD L-CARNITINE



чай
с малиной



зеленый чай
с лимоном

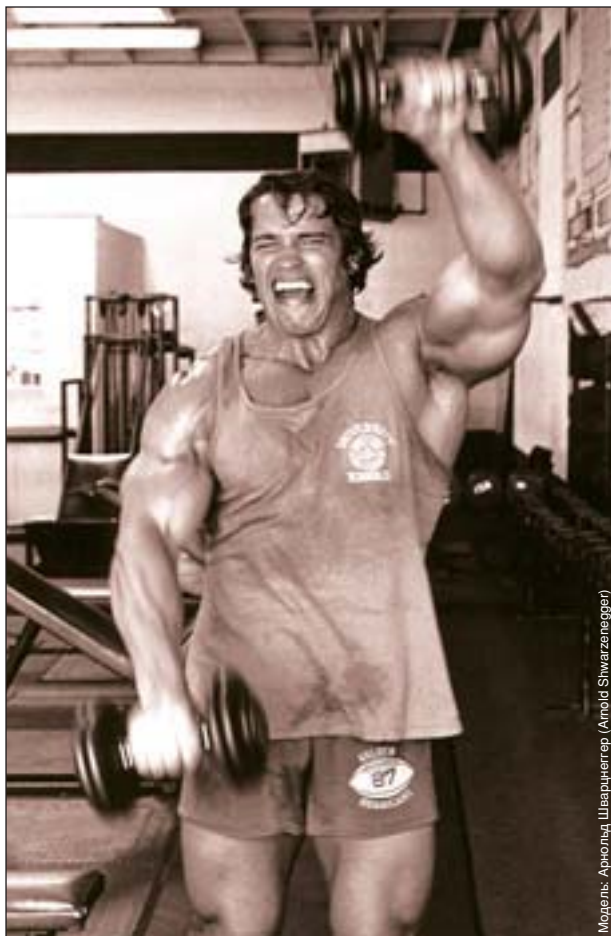


чай
с лиметтой



Заказ по тел:
(495) 221-64-02

MUSCULAR
DEVELOPMENT



Модель: Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger)

Одна из техник, которую применял по отношению к своим слабым пунктам Арнольд Шварценеггер, состояла в том, что он посвящал специализации целые периоды в своем годовом тренировочном расписании

Тренировка 1

Подтягивания широким хватом	3x8-12
Тяги штанги в наклоне	4x10, 8, 6, 6
Тяги к поясу на низком блоке	3x8, 6, 6
Мертвые тяги	3x8, 6, 4

Тренировка 2

Жимы вниз широким хватом	3x8-12
Тяги Т-грифа	4x10, 8, 6, 6
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x8, 6, 6
Частичные мертвые тяги в силовой раме	3x8, 6, 6

Вопрос: Мой рост 190 см, вес 98 кг с 15% жира. Мои слабые места – это икры, предплечья, боковые и задние дельтоиды, а также толщина спины. Как долго Вы тренировались, чтобы достигнуть идеальных пропорций?

Ответ: Чем больше вы сконцентрируетесь на своих отстающих мышцах, тем быстрее они откликнутся. Отдайте им приоритет во всех своих тренировках, приложите максимум усилий.

Одна из техник, которую применял по отношению к своим слабым пунктам Арнольд Шварценеггер, состояла в том, что он посвящал специализации на них целые периоды в своем годовом расписании тренировок. Обычно он отводил под специализацию около трех месяцев, тренируя отстающие регионы с повышенным числом сетов и большей интенсивностью. Уделяя им больше времени, он одновременно урезал объемы тренинга других частей тела. Это было необходимо для того, чтобы усиленно нагружаемые регионы имели возможность восстановиться и вырасти, догнав остальные мышечные группы.

Еще одна техника предусматривает наличие дня отдыха перед тренировкой отстающих регионов и после нее. Это позволит вам приходить на специализированные занятия бодрым и полным сил. На специальных тренировках всегда стремитесь к 100%-ной интенсивности до тех пор, пока отстающие регионы не догонят развитые.

Теперь несколько советов по тренировке названных вами мышечных групп.

Икры. Выполняйте подъемы на носки стоя в наклоне, применяя сеты со сбрасыванием веса. В дополнение к напарнику, сидящему у вас на спине во время выполнения упражнения, прикрепите к поясу 50-килограммовый диск от штанги. Выполните 15-20 повторений, а затем попросите напарника соскочить с вашей спины. Продолжайте работать с весом, оставшимся на поясе. Это позволит вам тренировать икры тяжело, но все еще в высоком числе повторений.

Предплечья. Тренируйте предплечья два раза в неделю, используя одно упражнение для внешней поверхности (сгибания рук обратным хватом, сгибания рук в стиле молота) и одно для внутренней (сгибания рук в запястьях со штангой или гантелями). Работайте в относительно высоком числе повторений (12-15), преодолевая жжение в каждом сете.

Боковые дельтоиды. Здесь также отлично работают сеты со сбрасыванием веса. В последних двух сетах подъемов рук в стороны подберите такой вес, который позволит выполнить 6-8 повторений. Достигнув отказа, возьмите другие, более легкие гантели и выполните еще 6-8 повторений. По достижении отказа возьмите еще более легкие гантели и сделайте такое же число повторений. Продолжительный суперсет за пределами мышечного отказа заставит откликнуться даже самые упрямые дельтоиды.

Задние дельтоиды. Начинайте тренинг дельтоидов с разведений рук с гантелями стоя в наклоне – выполняйте 5-6 сетов из 8-10 повторений. Многие бодибилдеры тренируют задние дельтоиды в конце тренировки, но нагружая их первыми, вы обеспечите им приоритетную нагрузку.

Толщина спины. В тренировки спины включите как минимум два упражнения для увеличения толщины широчайших мышц. Среди моих любимых – тяги штанги в наклоне и тяги Т-грифа. Используйте большие веса и низкое число повторений (6-8). Сконцентрируйтесь на полной амплитуде движений и качественном сокращении мышц в верхней точке каждого повторения. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



РОЖДЕНИЕ БОДИБИЛДЕРА

Эпизод 1: Начало

Эпизод 2: Болевой порог

Рон Хэррис (Ron Harris)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Начало

Стех пор, как я начал ходить в новый спортзал три недели назад, этот мальчишка постоянно за мной наблюдал. В отличие от своих сверстников он, по-видимому, имел некоторое представление о том, что нужно делать в спортзале. Техника была неплохой, он работал с довольно приличными для своих

параметров весами и тренировал все тело, а не только грудь и руки, как это делают многие в его возрасте. Замечая подобный интерес к себе, я относил это на счет моей журналистской известности в культуристических кругах. Думаю, ему хотелось воспользоваться моими знаниями. Однажды, когда я не особо торопился, он все же поймал меня на выходе из спортзала.



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

– Извините...

– Да.

– У Вас замечательные мышцы, и я подумал, не позволите ли Вы мне задать пару вопросов?

Да, похоже, он понятия не имел о моем статусе в бодибилдерском сообществе, но, по крайней мере, ему нравились мои мышцы. Ну, что же, спасибо и на том.

– Что же ты хотел бы узнать?

Парень замешкался, заметно нервничая.

– Я хотел спросить, сколько Вы возьмете за то, чтобы тренировать меня?

Я чуть не расхохотался. Что заставило его принять меня за тренера? Когда-то в 90-х годах чуть ли не в его возрасте я действительно занимался этим, а потом еще в 1999-2000 годах в Калифорнии, но это уже давно в прошлом.

– Извини, но я этим больше не занимаюсь. Я ушел в отставку и теперь пишу статьи. В спортзал я хожу только ради собственного удовольствия. Почему бы тебе не заглянуть на мой веб-сайт...

– У меня не очень много денег, но я по-настоящему хочу стать бодибилдером. Я хочу выигрывать соревнования и видеть свои фотографии в журналах. Пожалуйста!

Он что, не понял, что я в отставке? Я уже хотел закончить этот разговор и пожелать ему всего доброго, но тут увидел неподдельную искренность в его глазах. Такую же, какую я видел в собственном зеркале 12 лет назад, когда готов был отдать все на свете за то, чтобы оказаться одним из тех парней на страницах журналов – Риком Гаспари, Ли Лабрадой или Шоном Рэем. В 19 лет стены моей спальни были до потолка увешаны постерами моих мускулистых кумиров. Я лежал на кровати, разглядывая массивные, прорисованные грудные мышцы, квадрицепсы, широчайшие спины, трицепсы и бицепсы, и клялся себе, что когда-нибудь стану одним из них. И теперь я вновь увидел этот взгляд... Я решил продолжить разговор на улице.

«Пойдем, – сказал я ему, направляясь к своей машине. – Как тебя зовут?»

«Рэнди», – мы пожали друг другу руки.

«Меня зовут Рон Хэррис».

Тут я открыл свою сумку-холодильник и показал ему содержимое. «Видишь это?» Там был пустой шейкер, литровая бутылка с остатками воды, креатин, аминокислоты и капсулы эфедрина с кофеином. «Это

лишь верхушка айсберга, Рэнди, – пояснил я. – Ты бы видел мою кухню. Бодибилдинг – это не только спортзал. Если ты действительно хочешь заняться этим спортом, он должен стать твоим образом жизни».

– Я все это уже знаю, – сказал он, как мне показалось, не слишком уверенно.

– Не думаю. Этого не произойдет за неделю, месяц или год. Путь в элитные бодибилдеры займет годы. Тебе сколько лет?

– Двадцать два.

– Я начал тренироваться, когда тебе было четыре года, но достиг чего-то стоящего лишь семь лет назад. Ты просишь меня помочь тебе избежать ошибок и заблуждений, через которые прошел я сам. Понимаешь ты это?

– Понимаю.

– Ты когда-нибудь слышал о Стиве Микалике и Джонни Дефендесе?

Рэнди пожал плечами.

– Стив стал Мистером Америка, когда я был ребенком. Джон как-то пришел к нему в спортзал и сказал, что тоже хочет завоевать этот титул. Стив привел его на озеро, и опустил его голову под воду.



Модель: Ли Лабрада (Lee Labrada)

Глаза Рэнди расширились: «Зачем?»

— Он сказал юному Джону, что когда тот будет хотеть стать Мистером Америка так же сильно, как хочет сейчас дышать, тогда он будет готов.

Теперь Рэнди смотрел на меня с подозрением, пытаюсь понять, что ему предвещает моя улыбка — плохое или хорошее.

— Не беспокойся, я вовсе не собираюсь утопить тебя. Я просто пытаюсь показать, каким огромным должно быть твое желание. Могут наступить времена, когда тебе захочется расслабиться и бросить все это, — так поступает большинство. И только самые стойкие в конце концов добиваются до вершины.

— Я хотел спросить Вашего мнения о том, обладаю ли я достаточной генетикой... — начал он.

— Генетика важна, но я знал многих атлетов, обладавших великолепной генетикой, но слишком ленивых и слабых для того, чтобы сделать все необходимое для достижения чемпионских высот. Думаешь, у меня хорошая генетика?

Он неуверенно кивнул.

— Совсем нет. Есть сотни парней, одаренных природой гораздо щедрее, чем я, но только единицы из них до сих пор занимаются бодибилдингом. Они оказались слабыми в двух местах, которые для тебя должны стать самыми важными — здесь (я указал на голову) и здесь (показал на сердце).

Мне показалось, что Рэнди понял суть.

— Понятно. Вы берете за час или...

— Я беру сто долларов за час консультации, но тебе платить не придется. Я хочу, чтобы ты обещал мне делать все, что я буду говорить, и не сдаваться на полпути. Раньше я уже потратил много времени на ребят, которые пропадали через месяц или два. Никто из них так ничего и не достиг в бодибилдинге. Обещаешь не подвести меня?

— Обещаю!

— Сможешь быть здесь завтра в девять утра?

Да, конечно! — Рэнди впервые улыбнулся.

— Тогда хорошенько позавтракай, как минимум, за полтора часа до тренировки, потому что завтра тебе придется поработать тяжелее, чем когда-либо в жизни. И я имею в виду не чашку кукурузных хлопьев, понимаешь?

— Да, я знаю.

— Тогда до завтра!

На этом разговор был закончен, я сел в машину и уехал. Интересно, понимает ли Рэнди, во что он ввязывается? Путь, на который он собрался вступить, будет долгим и полным триумфов и провалов, восторгов и разочарований. Жизнь бодибилдера сильно отличается от общепринятых стандартов, и понимают это только те, кто именно ею и живет. Однако я был рад возможности направить юную жизнь в правильное русло и научить парня всему, чему меня самого научили мудрые люди. Завтра на свет появится новый бодибилдер.

Болевой порог

Сегодня был первый день жизни Рэнди в качестве бодибилдера, хотя он об этом еще не знал. Без пяти де-

вять утра я потягивал кофе из своего термоса, когда в холл вошел Рэнди. Глаза широко распахнуты и полны любопытства, как у первоклассника в первый день школьных занятий. Мы поздоровались, и он застыл в ожидании распоряжений.

— Сегодня спина, — сообщил я своему новому подопечному.

— Но я тренировал спину два...

— Спина! — прервал я его. — У тебя новый график — мой. Если тебе не нравится, всего хорошего!

Он нахмурился, не ожидая такой жесткости от тренера. Однако я по опыту отлично знаю о необходимости суровой дисциплины. Этим ребятам спуску давать не стоит. По крайней мере, если с Рэнди ничего не выйдет, то это случится не из-за моей мягкости.

— Переодевайся и возьми с собой бутылку воды, кистевые лямки и силовой пояс. Встречаемся у перекладины.

Через несколько минут он был готов и просто дрожал от нетерпения. Под перекладину я поставил скамью. «Забирайся и привязывай себя к пе-



Модель: Рон Харрис (Ron Harris)

рекладине кистевыми лямками – хват сверху – там, где начинается изгиб». Он повиновался, а я встал позади и начал отрывать от катушки длинные полоски скотча. Рэнди чуть не грохнулся при первых звуках.

«Это для чего?!» – спросил он. Я посмотрел в сторону девушки за стойкой встречи посетителей, зная, что мои действия не одобряются правилами спортзала, и я могу попасть в немилость. Однако ее внимание было занято двумя высоченными парнями в баскетбольной форме, а менеджер ушел в свой офис. Отлично! Чем дальше, тем лучше.

– Стив Микалик, о котором я тебе вчера рассказывал, был, конечно, чокнутым, но он заставлял Джона Дефендису делать такие вещи, которые послужат тебе, я думаю, хорошим испытанием силы воли и духа.

Теперь я уже прикручивал скотчем кисти Рэнди к перекладине.

– Бывало, он привязывал Джона и не позволял ему слезать с нее, пока тот не выполнит сто подтягиваний.

– Что? Ты с ума сошел, Рон? Я не смогу этого сделать!

– Тихо! Ты чего кричишь? Я помогу, не беспокойся, а тебе придется сделать всего 50 повторений.

Рэнди хотел было продолжить, но, по-видимому, поняв, что это важный тест.

– Давай! Хорошие повторения, полная амплитуда!

Рэнди прикусил язык и приступил к работе. Скамью из-под него я убрал. Теперь он мог отдыхать только в вися.

Первый сет закончился 12 повторениями, что очень даже неплохо. Затем он повисел минуту и сделал еще 8.

– Отлично, парень, уже сотрок процентов!

Дальше периоды отдыха удлинялись, а сетов становилось короче – 3-4 повторения.



Модель: Даррил Грей (Darryl Gray)

К сороковому повторению Рэнди выполнял лишь частичные подтягивания, и было заметно, что широчайшие спины, бицепсы и задние дельтоиды бьются в агонии. Я понимал, что глубоко внутри он уже пожалел о том, что обратился ко мне.

Тут он взглянул на меня через плечо, ожидая сигнала окончания попытки.

Я немного помедлил: «Осталось 10 повторений. Я помогу».

Эти последние повторения были настоящим истязанием. Я помогал ему лишь настолько, чтобы он смог закончить каждое повторение, хотя, признаться, последние четыре раза мне показалось, что я самостоятельно поднимаю все его 77 кг, а он только борется с тем, чтобы не рухнуть вниз. Потом я подставил ему скамейку и освободил кисти. Я торопился, потому что еще один парень ходил вокруг нас кругами, ожидая, пока освободится перекладина. Хотя он говорил по-английски лишь в пределах 5-6 слов, я понимал, что обо всех наших фокусах с прикручиванием рук он может рассказать менаджеру спортзала.

Рэнди упал на скамейку и попытался что-то себе помассировать, но обнаружил, что в руки его как будто впрыснули серную кислоту, и они совершенно не слушаются. Он просто сидел, тяжело дыша и склонив голову вниз. Скатав куски скотча в комковатый мячик, я объяснил Рэнди цели проведенной экзекуции.

– Отличная работа! Кивни головой, если ты меня еще слышишь и понимаешь, Рэнди.

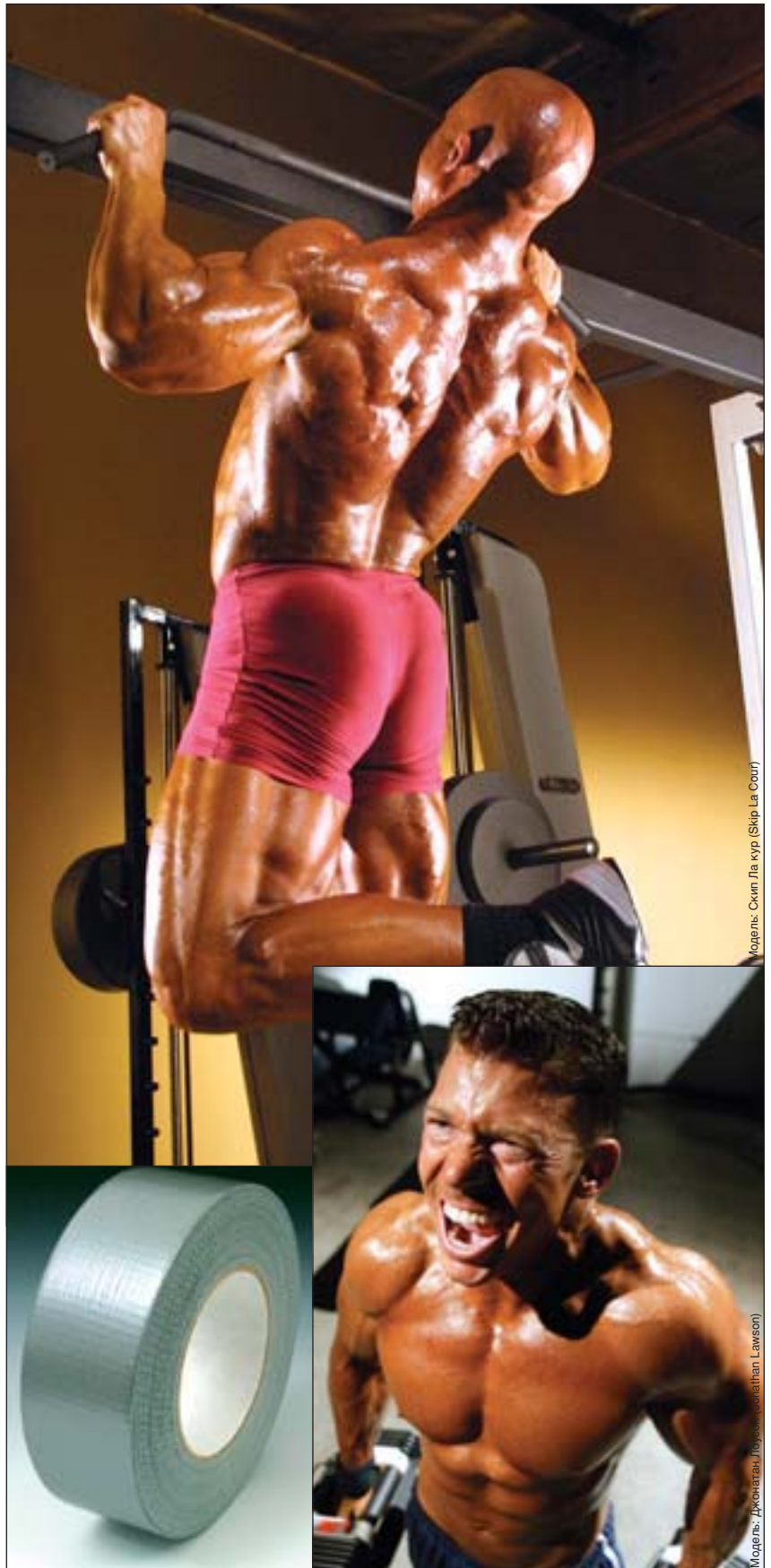
В ответ слабое движение.

– Как ты мог догадаться, это был не просто тренинг спины. Один из важнейших аспектов успешного бодибилдинга – это способность человека тренироваться тяжело. Каждый считает, что он тренируется тяжело, но лишь немногие действительно понимают, что такое настоящий тяжелый тренинг.

Рэнди поднял голову с прищуренными глазами, причем левый даже не открылся.

– Я понимаю, – выдавил он.

– Ты только начинаешь понимать. Я наблюдал за тобой в спортзале, и знаю, что ты никогда в своих подходах не заходил так далеко, не так ли?





Модели: Майкл О'Гарри и Кларк Барграм (Michael O'Hare и Clark Bartram)



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

Он кивнул головой и наконец-то смог поднять руку, чтобы стереть пот со лба.

— Весь смысл в том, чтобы шагнуть за болевой порог. Большинство людей заканчивают сет, когда им кажется, что дальше продолжать его невозможно, но настоящий бодибилдер знает, что сил еще много и надо лишь подавить внутренний голос, внушающий, что пора остановиться. Слышал ты этот голос минуту назад?

— О, да, он просто кричал!

— Я знаю, что боль была невыносимой, но ты продолжал работать. Большинство ребят подтягиваются месяцами, но так и не видят никакого роста, потому что они никогда не работают до настоящего отказа. Они и близко к нему не подходят. Гарантирую, что твоя спина теперь будет болеть дня четыре и вырастет после того, что ты только что сделал.

— Отлично, — сказал Рэнди, дыша уже нормально.

Я понимал, что подтягивания почти выбили из него дух, поэтому мы сделали еще один трудный подход, а потом выполнили сет со сбрасыванием в тягах штанги в наклоне, где Рэнди начал с 85 кг, потом снизил вес до 60 кг и еще раз до 40 кг, выполнив всего 25 повторений. Шраги с гантелями и гиперэкстензии завершили его первую тренировку спины под моим руководством.

— Вопрос? — поинтересовался я перед уходом.

— Только один, — замешкался он, ожидая разрешения. — Вы все-таки привыкли к этой боли?

Хороший вопрос, и я был рад, что он его задал.

— Никогда нельзя привыкнуть к ней полностью — она будет всегда, когда ты будешь тренироваться действительно тяжело. Но я скажу, что скоро ты начнешь принимать боль и ждать ее. Ты сделаешь ее своим другом, потому что она будет говорить, что ты все-таки заставил мышцы адаптироваться и расти. Как только ты оценишь это, боль приобретет совершенно другое значение, и ты перестанешь ее бояться.

Он кивнул головой, и я понял, что смог донести до него эту мысль. И у меня появилась надежда, что Рэнди не пополнит длинный список тех, кому не удалось удержаться на тернистом пути бодибилдинга. Похоже, он преуспеет. Он только что получил важный урок и прошел тест без жалоб и попыток сдаться на каком-либо этапе. Конечно, это означало, что я должен продолжать учить и мотивировать его.

В раздевалке я радостно сообщил Рэнди: «Завтра у нас ноги, юноша!» Он слегка побледнел, но по всему было видно, что он готов принять следующий вызов. Сила духа в нем все же есть! **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



JOINT FORMULA

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

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

Необходимые добавки
для здоровья суставов



ИЛЬЯ ВАРОВ

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



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



Добейся ПОБЕДЫ!

История успеха Густаво Баделла

Если бы у нас был приз самому быстро взошедшему на пьедестал атлету последних трех лет, то его обладателем стал бы Густаво Баделл (Gustavo Badell). Несколько лет назад я обедал вместе с друзьями, профессиональными бодибилдерами IFBB, и речь зашла о Густаво. Я сказал, что у этого атлета прекрасная фигура, но ему следовало бы улучшить форму и подтянуть отстающие части тела. «Нет, – возразил мне один из моих собеседников. – Ему никогда не взобраться на вершину. Он занял 13-е место на «IRONMAN Pro» и 24-е на «Олимпиаде»... Я не стал спорить, хотя и был уверен в своей правоте.

Теперь я жалею об этом. Я же знал, что у Густаво есть все! С помощью Милоша Сарцева он полностью перевернул свою карьеру и озадачил всех скептиков. Я всегда говорил, что не стоит судить о бодибилдерах по их предыдущим победам. Человек может годами выглядеть одинаково, а затем внести изменения в диету, тренинг и отношение к делу, и вот, пожалуйста, – это уже совсем другой атлет!

Теперь все знают, что Густаво занял на «IRONMAN Pro-2004» третье место, получил квалификацию для участия в «Олимпии», но не остановился на этом. Он стал седьмым на «Арнольд Классик» и третьим на «Олимпии», обойдя самые звездные имена нашего спорта. Теперь его фото можно видеть во всех журналах и в Интернете, его обсуждают на всех бодибилдерских форумах.

Из всех черт Густаво самая поразительная – его беззаветная любовь к жизни. Он обожает свою семью, любит тренироваться и соревноваться. В наши дни удивительно наблюдать подобный энтузиазм у профессионального бодибилдера. Многие теряют драйв сразу после получения профессиональной карточки, но только не Густаво. Да вы и сами сейчас почувствуете это.

IRONMAN: Где Вы родились и где сейчас живете?

Густаво Баделл: Я родился 3 ноября 1972 года в Венесуэле. Сейчас я живу в Каролине, в Пуэрто-Рико, с женой Джессикой и двумя детьми – Густаво 11 лет и двухлетней Барби Энн. Они – мои самые большие поклонники!

Какой у Вас рост и вес, и как давно Вы тренируетесь и выступаете на соревнованиях?

Мой рост 172 см. Соревновательный вес – 108 кг, межсезонный – 116-119 кг. Тренироваться я начал в 18 лет. Мой первый чемпионат состоялся в 1990 году. Это был «Junior Caribbean», который я выиграл.

Значит, Вы тренируетесь около пятнадцати лет?

Да, и очень люблю это дело!

Как Вы начали заниматься бодибилдингом?

В юности мне нравились контактные виды спорта, такие как бокс и кикбоксинг. Лет в 16-17 я начал заниматься боксом, но я был очень



худым. Тренер посоветовал мне начать тренироваться с отягощениями, чтобы набрать вес и увеличить размеры рук. Так я и поступил, и вдруг выяснилось, что у меня замечательная генетика для бодибилдинга. Руки начали расти с сумасшедшей скоростью, а я всего лишь подтягивался, отжимался от пола и на брусьях. Люди спрашивали меня, не бодибилдер ли я, но я отвечал: «Нет, я боксер». Они говорили: «Вот это да! У тебя такие большие руки!». Затем я начал покупать журналы и книги по бодибилдингу, чтобы больше узнать о тренинге и диете. Мне это все больше нравилось, и уже через шесть месяцев я выиграл свое первое соревнование. Теперь я очень счастлив, что стал бодибилдером!

Кроме профессионального бодибилдинга, чем Вы еще зарабатываете на жизнь?

Я работаю персональным тренером у себя в Пуэрто-Рико. Боль-

шинство моих клиентов – бизнесмены, банкиры и юристы.

Какими другими видами спорта Вы увлекаетесь?

Мне нравится подводное плавание и ловля креветок.

Что мотивирует вас на тренировки и диету?

Я обожаю бодибилдинг, люблю тренироваться, поэтому диета – часть моей жизни. Раньше я не знал, как правильно питаться перед соревнованиями, но всегда был исключительно дисциплинированным. Я очень мотивирован, очень! И никогда не жалуюсь на диету. Мне очень помогает моя жена. Много знаний о тренинге и диете дал мне Милош. Он большой знаток культуризма, и мы стали хорошими друзьями.

Я мотивирую себя желанием выглядеть все лучше и лучше с каждым турниром. Я предан бодибилдингу и хочу заниматься им всю жизнь. Единственное, что меня остановит, – это смерть. Я люблю спорт. Серьезно!

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

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

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

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

ГУАРАНА

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

L-КАРНИТИН

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



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

Ваша увлеченность и энтузиазм поражают, и они весьма заразительны! Каким образом меняется Ваша диета при переходе из межсезонья в сезон?

В межсезонье я ем больше комплексных углеводов, таких как картофель, рис и овсянка. А также много красного мяса. В период подготовки я урезаю углеводы и перехожу на птицу и рыбу. Это часть плана, направленного на постоянное улучшение формы.

У Вас бывают разгрузочные дни?

Нет, во всяком случае, не в сезон. Я очень дисциплинирован. И я слишком одержим победой.

Расскажите мне о том, чем Вы гордитесь...

У моего племянника Чарли синдром Дауна. Я решил отвести его в спортзал и показать, как надо тренироваться. Все удивлялись: «Зачем?» Они не верили, что у него что-нибудь получится.

Иногда он не понимал моих слов, но я показывал ему, что надо делать: дыхание, форму, движения. Постепенно занятия спортом начали ему нравиться, и он даже преуспел. У него прекрасная техника. Мне нравится видеть, каким счастливым он становится во время занятий! Я очень люблю его, и он – мой поклонник номер один, у него есть все журналы с моими фотографиями.

А у Вас есть ролевые модели?

Шон Рэй – парень, на которого я всегда хотел быть похожим. Он не очень большой, но и не маленький. Он просто совершенен. Кроме того, мне нравится его отношение к жизни. Он всегда улыбается, хорошо говорит и великолепно позирует. Поэтому, когда я начал заниматься бодибилдингом, то сказал себе, что хочу быть похожим на него.

Сейчас мой объект для подражания – это Милош Сарцев. Он мой тренер и друг. Для меня он как старший брат. Милош помогает мне не только в тренировках и диете. Он открыл мне, как можно наслаждаться бодибилдингом вне зависимости от результатов соревнований. Я так счастлив, что могу тренироваться и заниматься тем, что мне нравится, и он такой же. Он мой вдохновитель, и я счастлив, что судьба свела нас.

Какие цели Вы ставите перед собой сегодня?

Я хочу быть самым лучшим бодибилдером, каким только возможно! Для этого необязательно выигрывать соревнования – этим можно заниматься просто для себя. Было бы здорово стать Мистером Олимпия, но я не хочу говорить: «Я собираюсь выиграть или войти в первую пятерку». Невозможно предвидеть решение судей. Я хочу показать все,

на что я способен и всегда буду стремиться стать еще лучше. Я не хочу стать больше – просто лучше.

За сколько недель до шоу Вы начинаете подготовку?

За 12-18 недель, но к этому моменту я уже питаюсь чисто и выгляжу поджаро.

Как насчет кардиотренировки?

Утром 30 минут с постепенным увеличением до 45 минут и вечером еще одна сессия.

Вы можете описать свой типичный день предсоревновательной диеты?

Конечно. Вот он:

Первый прием пищи:

2 тарелки овсянки
15 яичных белков
Вода

Второй прием пищи:

1 пакет пищевого заменителя

За четыре недели до выступления съедаю вместо него 2 куриные грудки или паровую брокколи

Третий прием пищи:

Белая рыба
Печеный картофель
Паровая брокколи

Четвертый прием пищи:

1 пакет пищевого заменителя

За четыре недели до выступления съедаю вместо него 2 куриные грудки или паровую спаржу

Пятый прием пищи:

Стейк
Печеный картофель
Паровая брокколи

Перед вечерней кардиосессией принимаю жиросжигатель

Шестой прием пищи, 22.00:

1 пакет пищевого заменителя

За четыре недели до соревнований переключаюсь на белую рыбу и паровую брокколи

Седьмой прием пищи, 2.00:

15 яичных белков
Паровая брокколи



**Я хочу показать
все, на что я
способен,
и всегда буду
стремиться стать
еще лучше.
Я не хочу стать
больше – просто
лучше**

Как Вы преодолеваете плато?

Для начала делаю перерыв на пару недель, затем начинаю снова, но слегка изменив программу. Делайте также, и вы снова начнете расти.

Какова Ваша тренировочная философия?

Мне нравятся высокообъемные тренировки, и я всегда слушаю свое тело.

Не могли бы Вы описать свою тренировочную программу?

Я тренирую каждую часть тела раз в неделю круглый год, и даже перед соревнованиями. В большинстве упражнений я выполняю по четыре сета. Мне нравятся высокие повторения (12-15) с тяжелыми весами.



Тренировочная программа

Понедельник:

грудь, бицепсы и пресс

Жимы на наклонной скамье
Жимы лежа
Жимы в тренажере
Разведения рук лежа
Сгибания рук с гантелями
Сгибания рук со штангой
Сгибания рук на скамье Скотта
Сгибания одной руки на блоке
Сгибания обеих рук на блоке стоя
Сгибания рук хватом сверху
Сгибания рук в запястьях
Различные упражнения для пресса

Вторник:

спина, трицепсы и пресс

Подтягивания
Тяги вниз широким хватом
Тяги штанги в наклоне
Тяги гантели одной рукой в наклоне
Экстензии рук с гантелями лежа
Отжимания на узких брусьях
Жимы вниз на высоком блоке
Различные упражнения для пресса

Среда:

плечи и пресс

Жимы гантелей сидя
Жимы сидя в тренажере Смита
Подъемы рук с гантелями в стороны
Тяги штанги к подбородку
Тренажер для задних дельтоидов
Разведения рук
для задних дельтоидов
Шраги
Различные упражнения для пресса

Четверг:

квадрицепсы и бицепсы бедер

Фронтальные приседания
Приседания
Гак-приседания
Жимы ногами
Выпады
Экстензии ног
Сгибания ног
Мертвые тяги

Пятница:

икры и пресс

Подъемы на носки стоя в тренажере
Смита
Подъемы на носки стоя
Подъемы на носки сидя

Обычно я нагружаю пресс четыре раза в неделю, соединяя в суперсет следующие упражнения:

Кранчи
Кранчи на блоке
Подъемы ног
Сгибания туловища
на верхнем блоке

С какими проблемами Вы сталкиваетесь в своей профессиональной жизни?

Меня узнают и постоянно обсуждают. Если ты бейсболист и не слишком знаменит, никто тебя и не заметит. Ты просто не выделяешься из толпы. Бодибилдера же видно издалека. Некоторые говорят, как хорошо я выгляжу, другие пытаются завести речь о стероидах.

Меня беспокоит то, что, придя из школы, мой сын говорит: «Ребята считают, что ты такой большой, потому что употребляешь стероиды». Тогда я спрашиваю: «А ты как думаешь?» И он отвечает: «Ты ешь шесть или семь раз в день, тяжело трениру-

ешься и потребляешь много протеина». Мне не нравится, когда люди показывают моему сыну, что они не уважают то, чем занимается его отец. Они уважают бейсболистов, но бодибилдинг труднее бейсбола. Для бейсбола нужно иметь талант и играть, а бодибилдеру необходимо тренироваться, соблюдать диету, достаточно спать, принимать пищевые добавки и выполнять кардиотренировки. Бодибилдинг – это не просто спорт, это образ жизни. Вы должны жить им.

Что Вам нравится в бодибилдинге больше всего?

Бодибилдеры уважают друг друга и всегда друг друга поддерживают. Это здорово! **IM**



Соревновательная история Густаво Баделла

1997 IFBB World Amateur Championships – 10-е место
в тяжелом весе

1998 IFBB Grand Prix Germany – 9-е место

1998 IFBB Grand Prix England – 17-е место

2000 IFBB

IRONMAN Pro – 18-е место

2000 IFBB World Pro Championship – 11-е место

2001 IFBB

IRONMAN Pro – 16-е место

2001 IFBB San Francisco

Pro Invitational – 11-е место

2002 IFBB

IRONMAN Pro – 13-е место

2002 IFBB Toronto

Pro Invitational – 3-е место

2002 IFBB Night

of Champions – 10-е место

2002 IFBB Southwest

Pro Cup – 6-е место

2002 IFBB

Mr.Olympia – 24-е место

2004 IFBB

IRONMAN Pro – 3-е место

2004 IFBB

Arnold Classic – 7-е место

2004 IFBB San Francisco

Pro Invitational – 4-е место

2004 IFBB Show

of Strength

Pro Championship – 3-е место

2004 IFBB

Mr.Olympia – 3-е место

2004 IFBB San Francisco

Pro Invitational – 1-е место

2005 IFBB

Arnold Classic – 3-е место

2005 IFBB IRONMAN

Pro Invitational – 1-е место

2005 IFBB

Mr.Olympia – 3-е место

2006 IFBB

Arnold Classic – 4-е место

2006 IFBB

Mr.Olympia – 6-е место

2006 IFBB San Francisco

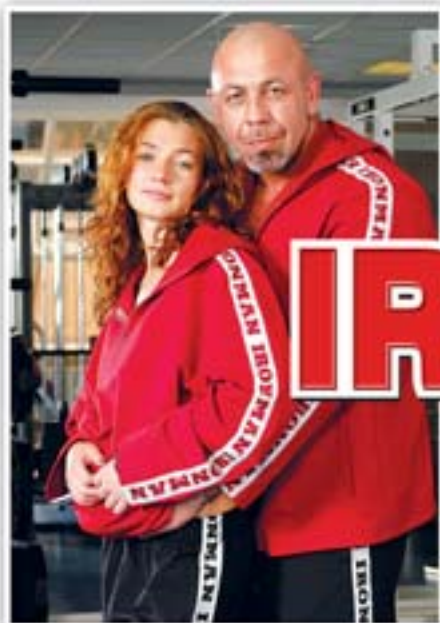
Pro Invitational – 1-е место

**Из всех черт
Густаво самая
поразительная – его
беззаветная
любовь к жизни**

НОВАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ
ОДЕЖДЫ

IRONMAN

ЗИМА
2008



розничные продажи:

М. УЛИЦА 1905 ГОДА
ул. Трехгорный Вал, дом 20
тел.: (495) 205-6979

М. САВЕЛОВСКАЯ
ул. Бутырская дом 6 строение 3/8
тел.: 782-5845

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

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

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

www.sportservice.ru

СИЛОВАЯ

РАМА

Как изометрия
оказалась незаслуженно
преданной забвению

Часть 4

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Прошло целых пять лет, прежде чем тщательно охраняемый секрет Билла Марча, Луиса Рике и других атлетов, связанных с «York Babel Club», был предан огласке. Люди узнали, что именно анаболики, а не изометрические сокращения, стали причи-

ной столь ошеломляющего прогресса. Эпидемия началась. Вскоре спортивные показатели тяжелоатлетов в Лос-Анджелесе, Сиэтле, Чикаго, Нью-Йорке, Джексонвилле и Минстон-Салеме резко возросли — американские атлеты открыли для себя «Дианабол».



Они увидели, что при помощи волшебных розовых пилюль любая тренировочная программа показывала ошеломительные результаты. Система, изобретенная доктором Зиглером и успешно популяризированная Бобом Хоффманом, начала уходить в тень. Тяжелотлетическое сообщество догадалось, что Хоффман специально скрывал эффекты стероидов, чтобы успешно продавать свои тренировочные курсы и силовые рамы.

Продажи изометрических курсов и всех типов силовых рам мгновенно рухнули. Помню, как я пришел на склад в Йорке, чтобы взять пару экземпляров журнала «Strength & Health» на конвенцию тренеров, и увидел множество силовых рам — они стояли друг на друге до потолка. Наверно, они и по сей день ржавеют на том складе.

Тренинг в силовой раме перестал пользоваться доверием атлетов, но это был как раз тот случай, когда вместе с водой выплеснули и младенца, ибо при грамотном использовании эта система исключительно действенна. Особенно если это изотонические-изометрические движения, в которых гриф передвигается на короткую дистанцию, после чего выполняется 12-секундное статическое удержание.



Модель: Ли Прист (Lee Priest)

До своего переезда в Йорк из Мэриленда в Индиане, используя систему Зиглера и силовую раму, я улучшил результат в подъеме штанги на грудь на 7 кг и на 5 кг в рывке. Как вы помните, тренинг в силовой раме влияет на одни части тела больше, чем на другие. В моем случае тяговые позиции помогли мне в приседаниях и жимах.

Атлеты, обученные Зиглером и его помощниками, продолжали использовать его систему и после того, как стероиды стали неотъемлемой частью тяжелой атлетики и бодибилдинга. Гарсия, Марч, Беднарски, Брэйнман, Уиткомб, Мур, Милек, Глэнни, Сагтс, Пайкет, Бартоломью и я сам использовали ее до конца своей соревновательной карьеры, равно как и многие известные бодибилдеры, такие как Билл Сент-Джон, Вэл Василев, Боб Гайда и Серджио Олива.

Заняв место силового тренера Университета Гавайев, я получил прекрасную возможность проверить систему Зиглера на большой группе атлетов, которые не использовали стероиды. Тогда на Гавайях у меня было множество добровольцев.

Для того чтобы изотоническая-изометрическая система оказывала действие, атлет должен пройти стадию начальных тренировок. Чем дольше он тренировался, тем лучше. Моей основной работой впоследствии была подготовка футболистов. До этого никто из них не работал с отягощениями серьезно, поэтому я не мог допустить их к силовой раме раньше, чем через год. Однако идеальный субъект для моего эксперимента все же нашелся.

Я посетил одну тяжелоатлетическую встречу в Гонолулу, чтобы посмотреть на Томми Конно, Пита Джорджа и Гарольда Саката. Все ат-



Модель: Барри Кабов (Barry Kabov)



леты были азиатами за исключением одного – пенсильванца Стива Дьюсайа. Он выиграл весовую категорию до 80 кг со 100-килограммовым рывком и толчком 122,5 кг. Мы обсудили некоторые общие интересы, и я узнал, что в тяжелую атлетику его привел Марти Гифер, один из лучших тренеров в стране. Стив спросил меня, могу ли я помочь ему с техникой некоторых упражнений. Я согласился при условии, что он поможет мне обучать футболистов и других атлетов таким мощным движениям как подъемы штанги на грудь, жимы над головой, толчки и фронтальные приседания.

Стив стал моим неофициальным ассистентом, тренируясь исключительно в университете. За его плечами были шесть лет тренировок, и я быстро понял, что он – один из тех редких атлетов, которые могут продвигать огромную работу и при этом легко восстанавливаться. Он самой природой был создан для тренинга в силовой раме. Через два с половиной месяца совместных тренировок Стив вновь вышел на тяжелоатлетический помост. Будучи все еще в легком весе, он взял рывком 122,5 кг и толкнул 145 кг. Буквально все было убеждено, что я позволял ему принимать стероиды, но он был чист

и добился таких результатов самым традиционным способом – тяжелым трудом и потом. Изотоническая-изометрическая система, безусловно, оказала положительное влияние на его развитие. Стив продолжал прогрессировать все три года, пока работал рядом со мной в университете.

Приступая к изометрическим тренировкам, помните, что здесь крайне важен процесс обучения. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше становится ваша техника и тем больше пользы вы извлекаете. Очень важно тщательно размяться перед первым рабочим сетом. Если вы хотите полноценно работать в финальном изометрическом удержании (что необходимо для получения результатов), то мышцы должны быть соответствующим образом подготовлены к предстоящему стрессу. Вам следует быть уверенным в том, что группа мышц, которую вы собираетесь нагрузить, готова к этому. Например, перед тем, как приступить к изометрии в одной или более тяговых позициях, вы хотите выполнить приседания. Понятно, что спина во время приседаний проделает определенную работу, но до того, как вы подойдете к силовой раме, потребуется еще несколько движений.

Много труда не потребуется – всего лишь пара сетов подъемов штанги на грудь или рывковых тяг. Вам нужно оставить запас сил для непосредственно рабочих сетов.

Альтернативой движениям со свободными весами может послужить пара разминочных сетов в силовой раме в позициях, которые вы намерены использовать первыми – три повторения с касанием грифом верхних стопоров, но без статических удержаний.

Со стороны все это выглядит очень просто, но для извлечения пользы из изометрии вы должны быть внимательны к целому ряду мелочей. Начните с хвата, постановки стоп, положения таза, бедер и плеч – они должны быть максимально одинаковыми в упражнениях со свободными весами и в полноамплитудных движениях в силовой раме. Форма и траектории должны быть идентичными тем, что совершаются в упражнениях, которые вы хотели бы улучшить, иначе вы попусту потратите время и энергию.

В списке моих клиентов было несколько пауэрлифтеров. Один из них хорошо прогрессировал, но никак не мог добиться победы на соревнованиях, потому что у него не получалось выключение в мертвой тяге, необходимое для зачета результата. Гриф взлетал до середины бе-



дер и останавливался там, как будто упираясь в невидимую преграду. Мы тренировались в спортзале Билла Нильса, но я попросил его приехать к Томми, чтобы показать ему изометрию. В гараже у Томми стояла замечательная силовая рама. Я хотел, чтобы парень выполнял изометрию именно в той точке, где останавливается гриф. Я показал ему два разминочных сета и один рабочий, подчеркнув, что время статического удержания гораздо важнее величины поднимаемого веса, и порекомендовал выполнять изометрию два раза в неделю в те дни, когда не было мертвых тяг.

Затем он уехал, и мы не виделись целую неделю. При следующей встрече он пожаловался на отсутствие результатов. Я терялся в догадках, пока не увидел, как именно он выполняет изометрию. Для рабочего сета он установил на гриф 225 кг и, прижав его к верхним стопорам, отклонился назад. Я немедленно понял, в чем дело.

Он тянул гриф по линии, которая никогда не используется в обычных мертвых тягах. Я сказал, что ему никогда не достичь прогресса, если он будет отклоняться назад подобным образом. Кроме того, стало ясно, что он использует слишком большие веса – скорее всего, чтобы произвести впечатление на товарищей. Я уже не первый раз наблюдаю, как

это мешает правильной технике упражнений в силовой раме. Очень легко отклониться от правильной линии во время изометрической работы, потому что данная позиция относительно слаба. Но именно поэтому статическое удержание выполняется в этой точке – для того, чтобы усилить ее. Поэтому следует работать в исключительно правильной форме.

Мы снизили вес до 185 кг, я показал ему правильную позицию, в которой передние дельтоиды выходят за вертикальную плоскость грифа, и посоветовал придерживаться такой формы при выполнении изометрических удержаний. Он удерживал гриф прижатым к стопорам, но недолго, и я посоветовал ему в следующий раз использовать в этой позиции 175 кг, сконцентрировавшись на правильной технике во время 12-секундного удержания. Через месяц он удерживал 207,5 кг в рабочем сете, и новая сила позволила ему улучшить результат в мертвой тяге на 10 кг.

Атлеты, использующие изометрию для улучшения жима лежа, часто значительно меняют технику во время удержаний. Они дают гриф по неправильной линии и ставят локти в совершенно иную позицию. Я видел одного пауэрлифтера, который выполнял изометрию для середины траектории жима лежа и упирал

гриф в стопы на уровне глаз. Я сказал ему, что изометрия не принесет пользы, потому что во время жима он никогда не отводит гриф так далеко назад. Если линия давления в изометрических удержаниях не совпадает с той, по которой вы двигаете гриф в динамическом упражнении, силовая рама просто бесполезна.

Иногда атлет совершенно уверен в правильности своей техники, хотя это далеко не так. В этом случае бывает полезно привлечь опытного человека с хорошим тренерским глазом, чтобы он оценил технику выполнения упражнения. Самое мизерное изменение техники может привести к потрясающим результатам. Если вы тренируетесь один, то стоит чаще смотреть на себя в зеркало. Заметив нарушение формы, вы можете остановиться и поправить себя. Если поддерживать корректную технику с установленным весом не удастся, понизьте его. Изометрия улучшает упражнение только и при условии работы в идеальной форме. Все, что не подходит под определение «идеально» – пустая трата времени и сил.

И здесь мы подходим к вопросу концентрации. Поскольку у вас есть лишь один изометрический сет в любой позиции, то вы должны полностью сфокусироваться на выполнении поставленной задачи. Можно слегка недоработать в любом повто-



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

рении упражнения со свободным весом и все же успешно завершить сет, но если фокус нарушится во время изометрической работы, это будет означать неудачу. На изучение техники понадобится некоторое время – вот почему изометрическая работа приносит больше пользы тем, кто уже поработал по ней некоторое время. Опыт – самый ценный фактор в данном виде силового тренинга.

А теперь несколько подсказок. В начале изометрического удержания никогда не вжимайте гриф в стопы слишком резко. Вместо этого поднимите его, уприте в стопы и постепенно наращивайте давление в расчете на то, чтобы к концу целевого времени удержания приблизиться к стопроцентному усилию. Прижав гриф к стопам, не думайте лишь об удержании его в этой позиции, но пытайтесь как бы двигать его дальше. Это позволит вам постоянно жать или тянуть сильнее, ощущая сокращение мышц. Вы удивитесь, почувствовав, что в движении участвует мышечная группа, которая по вашим понятиям здесь совершенно не причем.

Я заметил, что тяги в верхней позиции лучше всего обучают правильной технике – это сильная точка почти любого упражнения, в котором можно легко поддерживать правильную форму исполнения. Используйте кистевые лямки, тщательно установите ноги, отрегулируйте технику, убедившись, что передние дельтоиды располагаются прямо над грифом. Теперь ровно поднимая гриф, вдавливайте ноги в пол. Уприте гриф в стопы и начинайте тянуть. На пятом счете приложите к грифу еще больше усилий. Каждая мышца вашего тела должна быть сокращена, от икр до трапеций. Это именно то, что вам нужно – максимальные сокращения.

Продолжайте тянуть, пытайтесь согнуть гриф, но на двенадцатом счете не следует просто бросать его. Вместо этого постепенно ослабляйте мышечное сокращение, сделайте пару глубоких вдохов и подконтрольно опустите гриф на нижние стопы.

Теперь поговорим о дыхании. Правило здесь простое – задерживайте его на все время изометрического удержания. Если вы продолжите ды-



шать, то не сможете приложить максимальных усилий к грифу. Дыхание расслабляет диафрагму, что создает отрицательное давление в легких.

Глубоко вдохните, прижав гриф к стопам, и не выдыхайте до двенадцатого счета. Таким образом, вы сохраните положительное давление внутри грудной клетки. Задержка дыхания во время изометрического удержания обычно не составляет проблемы, за исключением случаев работы над головой в жимах, толчках и выключениях. Некоторые атлеты применяют способ Вальсальвы – форсированное выдыхательное усилие с заблокированной носоглоткой – при выработке максимального усилия со штангой над головой. Безопасная для здоровых людей, эта техника может вызвать прилив крови к сердцу и помутнение в глазах.

Если вы почувствовали головокружение в любой позиции,

сократите время удержания до 8 или 10 секунд вместо 12. Лучше перестраховаться, чем сожалеть потом. К тому же, в оригинальном курсе тренинга в силовой раме рекомендовалось удерживать мышечное сокращение в течение 6-12 секунд. Лично я всегда использую 12 секунд (кроме удержаний над головой), потому что 6 секунд мне необходимы только для того, чтобы довести сокращение до максимального уровня. Оставшееся время идет на само удержание.

Помните, что главной целью выполнения изометрических удержаний является улучшение определенных позиций в тех или иных упражнениях. Не стоит с самого начала стремиться к большим весам. Неважно, с чего вы начнете – важно, чем закончите. Освоив корректную технику, вы постепенно сможете увеличивать рабочие веса. **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



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

ARTLAB MUSCLE MASS GAINER

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

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

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

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

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

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM SPORT SERVICE
www.sportservice.ru**



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

Пройди путь Арнольда!

Тренируемся два раза в день

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Когда вы вносите в свою программу все новые упражнения и увеличиваете количество выполняемых сетов, тренировки становятся неоправданно затянутыми. Пребывание в спортзале более двух с половиной часов абсолютно непродуктивно: на последние упражнения уже не хватает сил, что негативно влияет на последующие сессии. Кроме того, после продолжительных тяжелых тренировок гораздо труднее восстанавливаться, даже если вы уже опытный атлет. Все это, безусловно, тормозит прогресс.

Но если вы все же желаете включить новые упражнения в программу, чтобы подтянуть слабые регионы и увеличить общий объем нагрузки, самым оптимальным вариантом будет разделение тренировок. Для этого необходимо усилить график из трех тренировок в неделю еще одним тренировочным днем. Это позволит выполнять необходимые упражнения, ко-

торые невозможно вмести́ть в трехдневное расписание. Я предлагаю тренироваться во вторник в дополнение к программе, рассчитанной на понедельник, среду и пятницу. Однако многие люди предпочитают во вторник отдыхать, потому что тренировка в понедельник, как правило, дается тяжелее всех остальных.

Если вы все же примете решение тренироваться во вторник, то эта тренировка не должна быть такой же тяжелой, как в первый день недели. Для нее подойдут упражнения, не требующие больших весов, например, рывки или рывковые тяги, веса в которых легче, чем в подъемах штанги на грудь или мертвых тягах. Также это хороший день для жимов над головой, поскольку веса в них опять же легче тех, что используются в жимах лежа. Отжимания на брусьях с дополнительным отягощением тоже подойдут.



Możemy: Arnold Schwarzenegger (Arnold Schwarzenegger)



Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

Тренировки по вторникам должны быть короткими, от 45 минут до часа. Сочетание небольших весов и короткой тренировки гарантирует, что рабочая нагрузка в этот день будет относительно легкой.

Некоторые атлеты, более заинтересованные в построении мышц, нежели в силовом тренинге, предпочитают отводить дополнительный день для вспомогательной работы. Это выгодно по двум причинам. Если вы выполняете вспомогательные упражнения после основных в понедельник, среду и пятницу, то у вас остается мало сил для всевозможных пулловеров, сгибаний рук, жимов вниз и т.д. Если же вы прорабатываете небольшие мышечные группы на отдельной сессии, то энергии будет достаточно, и результаты окажутся соответствующими.

Для тех, кто заинтересован в совершенствовании тяжелоатлетических движений, дополнительный день идеален для работы над техникой.

Для тех, кто заинтересован в совершенствовании тяжелоатлетических движений, дополнительный день идеален для работы над техникой. Хотя предшествующая тренировка была тяжелой, это нестрашно, потому что для совершенствования техники совсем не нужны тяжелые веса. Кроме того, утомление заставит вас уделять больше внимания деталям формы

Хотя предшествующая тренировка была тяжелой, это нестрашно, потому что для совершенствования техники совсем не нужны тяжелые веса. Кроме того, утомление заставит вас уделять больше внимания деталям формы. Это не значит, что вы должны «бомбить» свою программу в то время как вы едва волочите ноги после предыдущей тренировки – не самая лучшая идея. Я говорю лишь о легкой усталости после тренировки накануне.

Хочу сразу предупредить вас, что в первые несколько недель после внесения в расписание дополнительного тренировочного дня, обычно наблюдается общее снижение результативности занятий. Но это вполне естественно, поскольку организму необходимо какое-то время, чтобы адаптироваться к новой нагрузке.

Обычно в качестве примера я привожу армейских новобранцев. Тяжелые тренировки и нагрузки значительно меняют их привычный образ жизни. Суровые инструктора прекрасно знают – если они доведут новичков до максимального утомления, то те будут подчиняться их приказам беспрекословно. Именно этого они и добиваются. После нескольких тяжелых недель недосыпания молодые солдаты начинают передвигаться, как зомби.

Спустя какое-то время новобранцы обнаруживают, что уже в состоянии справиться с требуемыми нагрузками. Но опытные инструктора начинают ужесточать требования: пятимильный марш-бросок становится десятимильным, после этого солдаты снова засыпают, как только голова коснется подушки, но через некоторое время вновь ощущают, что стали еще сильнее. Конечно, не все справляются с этим, но задача этого процесса – отсеять самых слабых.

То же самое происходит и в силовом тренинге – почти то же самое. Отличие в том, что в армии у вас нет выбора, а в зале вы можете и не заставлять себя совершать дополнительную работу.

Я заметил, что в случае, когда атлеты уделяют достаточно внимания питанию и отдыху, и при этом придерживаются расписания с дополнительным тренировочным днем хотя бы несколько недель, то они вновь начинают расти. Вскоре

им уже понадобится новое увеличение нагрузок. А точнее – две тренировки в день!

Это может показаться вам весьма экстремальным, но, поверьте, это очень удобный способ увеличения общей рабочей нагрузки. Концепция эта не нова. Боб Беднарски (Bob Bednarski) был первым на моей памяти атлетом, использовавшим двухдневный сплит в 60-е годы в «York Barbell Club». До прихода в наш клуб он тренировался у Джо Миллса (Joe Mills), но, оказавшись у нас, он попал в точно такую же ситуацию, как и все мы, – он был вынужден тренировать себя сам. Одной из составляющих его спортивного успеха была интуиция. Он всегда знал, что ему необходимо делать для достижения прогресса, без всяких посторонних советов и мнений.

Барски решил, что ему нужно подкачать ноги, чтобы улучшить свои результаты в толчке. Поэтому он начал выполнять приседания во время обеденных перерывов дважды в неделю.

Мы с Томми Саггсом (Tommy Suggs) начали тренироваться вместе с Бобом.

Как и Барски, я хотел подкачать ноги, но сомневался, что смогу вынести две дополнительные сессии в неделю. Вначале я был немного разочарован. Приседания улучшились, но результаты во всех остальных упражнениях

стали хуже. Однако Барски и Саггс не давали мне отчаиваться, и я по-прежнему придерживался двойного сплита. Через две недели результаты значительно улучшились!

На обычных тренировках мы выполняли одно или два тяжелоатлетических упражнения, а также рывковые тяги и обычные или фронтальные приседания. Днем приседаниям отдавался приоритет. Главное в

этом подходе – это восстановление после первой тренировки, чтобы вторая была не менее эффективной.

В первый раз мы тренировались с 12.00 до 12.45, затем отправлялись в фитнес-бар, чтобы выпить протеиновый коктейль. Часом позже мы съедали ланч, который обычно состоял из пары сэндвичей, а также фруктов. В четыре часа дня проходила вторая сессия, состоявшая из

На обычных тренировках мы выполняли одно или два тяжелоатлетических упражнения, а также рывковые тяги и обычные или фронтальные приседания. Днем приседаниям отдавался приоритет. Главное в этом подходе – это восстановление после первой тренировки, чтобы вторая была не менее эффективной



трех тяжелоатлетических упражнений, а также рывковых тяг и жимов на наклонной скамье.

Двойные тренировки проводились два раза в неделю, в понедельник и среду. Мы просто не достигли той формы, которая позволяла бы работать больше, но я считаю, что более частые тренировки вполне возможны.

Когда я был редактором журнала «Strength & Health», я переписывался с одним атлетом из Москвы. Я отправлял ему посланки с журналами, а он рассказывал мне о тренировочных методах советских тяжелоатлетов. Некоторые из них приближались к нагрузкам в 137 тонн и тренировались четыре раза в неделю!

Лично я только один раз достиг нагрузки в 91 тонну. Я уверен, если люди знают, что делают, то рабочие нагрузки могут дойти до удивительно высоких показателей.

Но знайте, если ваша трудовая деятельность вне зала подразумевает какие-либо физические нагрузки, то эта концепция тренинга вам не подойдет!

С другой стороны, она прекрасно вписывается в расписание школьников, студентов и профессиональных атлетов.

Существует еще несколько моментов, которые стоит упомянуть в связи с двумя тренировками в день. На первой из них вы выполняете только одно упражнение, и оно должно быть главным, в идеале — нацеленным на отстающий регион. Это должно быть упражнение, в котором вам необходимо сделать больше работы, а не то, которое вам больше всего нравится. Если у вас есть трудности с подъемами штанги на грудь, например, или с рывком, — это упражнение и делайте. Разминайтесь, затем выполняйте 5-6 рабочих сетов и все. Теперь растяжка и — отдых. Вся сессия должна занимать не более 45 минут, включая разминку и растяжку.

Приступая ко второй сессии, особое внимание уделите разминке. Убедитесь, что все мышцы готовы к тяжелым рабочим сетами. Вероятно, это потребует еще нескольких сетов



Бюрок (Italy)

с легкими весами, но это очень важно — подготовить организм к предстоящим нагрузкам!

Кроме того, для двух тренировок в день должен быть несколько иной психологический настрой. Когда вы тренируетесь один раз, то по окончании сессии можете забыть о нагрузках на целых два дня — не то в случае с двухразовым тренингом! Закончив первую тренировку, вы сразу же должны настроиться на вторую. От этого настроя будут зависеть результаты, и это еще одна из причин, почему двойной сплит требует такой высокой ответственности. Он подразумевает не только физическую, но и моральную готовность.

Я уже говорил, что на первой сессии не следует тренировать малые мышцы. Я пишу эту статью в основном для силовых атлетов — бодибилдеры могут позволить себе нагружать маленькие мышечные группы и на первой тренировке. У большинства атлетов-любителей отстают икры, поэтому тренируйте их по 45 минут два раза в неделю, а на второй трени-



Модель: Идрис Уорд-Эн (Idriss Ward-En)



Модель: Дерик Фарнсворт (Derek Farnsworth)

ровке прорабатывайте другие мышцы — результаты не заставят себя ждать.

Вейдеровские атлеты 70-х годов широко применяли эту концепцию. Арнольд, Франко, Зейн, Дрейпер и другие тренировались утром, ели, отдыхали на пляже, а затем возвращались в «Gold's» на вторую тренировку. Своими великолепными результатами они во многом обязаны именно двойному сплиту.

Возможность постоянного увеличения нагрузок и обеспечение адекватного восстановления зависит от ряда факторов. Два самых важных — это отдых и питание. Если бы строгий армейский инст-

руктор ограничил мой отдых, то, руководствуясь собственным тренировочным опытом, я бы сконцентрировался на усиленном снабжении своего организма энергией. В армии в моем взводе были некоторые капризные ребята, которые не могли справиться с недоваренными яйцами в четыре часа утра. В столовой я садился рядом с ними и ел все, что оставалось. И это шло мне на пользу! Я не только не ощущал усталости, от которой страдали они, но еще и прибавил 5 кг веса!

Безусловно, если вы так сильно себя нагружаете, нужно есть здоровую пищу и достаточно отдыхать. Проте-



Модель: Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger)

иновый напиток – ваш лучший друг. Выпивайте его сразу же после первой сессии, а через час обязательно поешьте. Поскольку коктейль уже дал вам достаточно протеина, постарайтесь, чтобы эта пища была высококалорийной, ведь вам предстоит еще одна тренировка.

Если у вас есть возможность поспать днем, сделайте это. Если вы вынуждены заниматься другими делами – нестрашно. Главное, чтобы это не была тяжелая физическая работа. За час до второй тренировки примите комплекс витаминов В, а перед самой тренировкой выпейте чашку кофе.

Напоминаю: к разминке следует подходить очень серьезно. Хорошая разминка обеспечит качественную и безопасную тренировку, а растяжка после нее ускорит восстановление.

После перехода на двойной сплит не менее важно хорошо спать. Поэтому откажитесь от любимых телепередач и пораньше забирайтесь под одеяло. Это необходимо, по крайней мере, до того, как вы адаптируетесь к новому режиму.

Тренировки два раза в день могут и не стать для вас удовольствием, но многие с удивлением обнаруживают, что просто не могут дождаться начала второй сессии. Больше не всегда значит лучше, но для многих это может стать выигрышным билетом! **IM**

Протеиновый напиток – ваш лучший друг. Выпивайте его сразу же после первой сессии, а через час обязательно поешьте. Постарайтесь, чтобы эта пища была высококалорийной, ведь вам предстоит еще одна тренировка

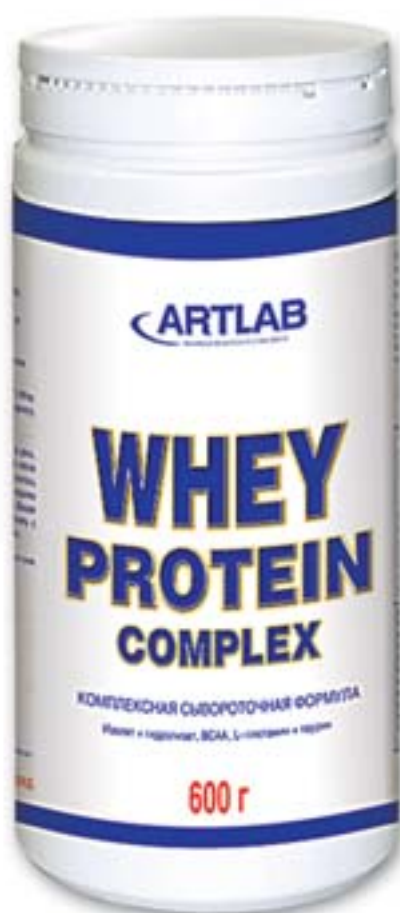


Модель: Тодд Смит (Todd Smith)



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



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

Восстанавливающий эффект удивительной комбинации сыровоточных белков усилен специальной формулой восстановления, состоящей из ВСАА (1,6 г на порцию 40 г (!), L-глутамин (2 г на порцию), таурин (600 мг на порцию), янтарной кислоты (160 мг на порцию) и ценного вита-минерального комплекса.

Аминопептидный профиль матрицы ProART™ специально нацелен на подавление процессов катаболизма и стимулирование процессов анаболизма после тренировок высокой интенсивности.

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

Уникальная белковая матрица ProART™ содержит полный спектр активных пептидов сыворотки, которые резко повышают концентрацию аминокислот в крови, что приводит к быстрому и глубокому восстановлению мышечных волокон.

Whey Protein Complex является совершенным Hi-Tech продуктом при восстановлении после тяжелых и интенсивных силовых тренировок.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru





Мышцы и здоровье для тех, кому за 40

Строить свое тело можно
и в среднем возрасте

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

Главное преимущество бодибилдинга перед другими видами спорта заключается в том, что начинать заниматься им — никогда не поздно. В большинстве видов спорта существуют определенные возрастные ограничения, в то время как бодибилдинг предоставляет людям возможность строить фигуру в любом возрасте. Разумеется, в 20 лет начинать заниматься тренингом легче — в молодом организме более мощно высвобождаются анаболические гормоны, быстрее происходит восстановление после тренировок и наблюдается меньший риск травм.

Исходя из вышесказанного легче всего признать, что бодибилдинг — занятие для молодых, но ничто не может быть дальше от истины. Настоящие преимущества тренировок с отягощениями проявляются именно в зрелом возрасте. Пока продолжаются поиски сказочного источника вечной молодости, ученые утверждают, что наилучшими способами продлить жизнь и сохранить здоровье остаются физическая культура и диета. Организм человека функционирует по принципу «что не работает — то выключается». Пожилые люди, не утруждающие себя решением каких-либо сложных интеллектуальных задач, часто заканчивают серьезной умственной деградацией. Те, кто не дает работы своим мышцам, могут вовсе потерять способность двигаться.

Человеческий организм в состоянии относительно легко переносить гиподинамию и неправильное питание примерно до сорока лет. Однако позже физиологическая картина резко меняется. Люди, подошедшие к сорока годам в плохой физической форме, часто чувствуют себя старше своего биологического возраста. Люди же физически активные и правильно питающиеся о своем самочувствии говорят совершенно противоположные вещи. У них процессы старения протекают гораздо медленней.

Главную роль в поддержании спортивной формы и крепкого здоровья в преклонном возрасте играет оптимальное питание. Принципы, применимые к молодым людям, сохраняют свое значение и после сорока лет — необходимо по-прежнему употреблять все основные нутриенты и избегать продуктов, вызывающих болезни и разрушение. Наилучшим способом предупреждения процессов старения ученые называют ограничение калорийности питания. Многочисленные опыты показали, что сокращение общего количества получаемых калорий замедляет старение и защищает от целого ряда заболеваний, связанных с возрастом, включая рак и сердечнососудистые болезни. Чаще всего специалисты рекомендуют сократить ежедневный объем калорий на 30%.

Несмотря на успешное подтверждение теории в ходе выше научных экспериментов, доказательств ее эффективности на сегодняшний день весьма немного. Первый аргумент против связан с тем, что продолжительное питание по низкокалорийной диете в перспективе приводит к состоянию, близкому к истощению, в особенности у самых убежденных приверженцев диеты. С другой стороны, защитники ограничения калорий выражают свое недовольство, когда их диету называют «голодной», замечая, что сокращение калорийности не означает сокращения нутриентов. Ограничение необходимых нутриентов вместе с калориями привело бы к уменьшению продолжительности жизни.

С точки зрения бодибилдинга низкокалорийная диета вредна. Этот вывод становится очевидным при первом взгляде на тех, кто выбрал «низкокалорийный образ жизни» — все они, без исключения, болезненно худы. Один из сторонников подобной диеты на своем вебсайте гордо демонстрирует сокращенный бицепс, не подозревая, что он напоминает нам горошину на тарелке.





Некоторые аспекты теории ограничения калорийности питания, действительно способствующие prolongации жизни, никак не вяжутся с намерениями успешно строить мышцы в среднем возрасте. Урезание калорий уменьшает выработку анаболических гормонов (за исключением гормона роста – но это не единственный гормон, связанный с построением мышц). Продолжительное питание по низкокалорийной диете повышает уровень кортизола, главного катаболического гормона, в результате чего организм начинает испытывать недостаток протеина и жиров для поддержания анаболической функции и мышечного роста.

Преимущества низкокалорийного питания связаны с ослаблением клеточной оксидации, особенно в митохондриях, той части клеток, где производится энергия. Кроме того низкокалорийное питание ведет к уменьшению жировой прослойки, следствием чего становится облегчение хода воспалительных процессов в организме. Вопреки ранее существовавшему мнению, жиры не являются пассивными волокнами, а выступают скорее в качестве своеобразного эндокринного органа, высвобождающего множество веществ, оказывающих значительное влияние на здоровье и продолжительность жизни. Поэтому, чем меньше у вас жира, тем больше шансов дожить до преклонного возраста.

Если вам за 40, и вы желаете построить или сохранить мышцы, то главной вашей целью должно стать поддержание здоровья и предотвра-

щение заболеваний, начинающихся развиваться в среднем возрасте. Именно это отличает зрелых бодибилдеров от их молодых коллег. Последних мало интересует профилактика болезней. Находясь на физиологическом пике, они не особенно заботятся о будущем. Все меняется после сорока лет. Даже если вы решите игнорировать признаки старения, они все равно дадут о себе знать.

Грамотное питание способно поддержать приближение старости. Поэтому вам совершенно необходимо знать, как нужно питаться, чтобы поддерживать и строить мышцы, а также противостоять физической и умственной деградации.

Начните с объективной оценки своего нынешнего состояния и определения ясных целей. Например, если кто-либо из ваших родственников страдал диабетом типа II, то ваш режим питания должен быть основан на сокращении процента жира в организме и потреблении нутриентов, способствующих улучшению инсулиночувствительности

(таких как хром, биотин и другие минералы и витамины). Вам следует избегать переработанных углеводов и других простых сахаров, вместо этого отдав предпочтение низкогликемичным углеводам, ограничивающим выброс инсулина.

Исключением является прием высокогликемичных углеводов сразу после тренировки. Исследования показали, что прием смеси углеводов и протеинов после тренировочной сессии в соотношении три к одному обеспечивает подъем инсулина, способствующего анаболическим процессам в мышцах. Инсулин стимулирует не только усвоение аминокислот мышцами (что ускоряет синтез протеина), но и активизирует энзимы, способствующие восстановлению запасов мышечного гликогена (что ускоряет восстановление).

Процессы старения в основном определяются уровнем инсулина в покое. Избыточное количество углеводов, особенно переработанных и простых, таких как содержащий ис-





Новый СУПЕРБАТОНЧИК

содержащий

48% белка



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

ключительно много фруктозы кукурузный сироп, приводит не только к значительному выбросу инсулина, но и запускает процесс, известный как гликация, — избыточное отложение простых сахаров в соединительных волокнах и других белковых структурах организма. Многие ученые считают гликацию основной причиной снижения подвижности и гибкости мышц в преклонном возрасте. На фоне диабета (нарушение метаболизма инсулина и подъем уровня сахара в крови) этот процесс ускоряется. Именно поэтому диабетикам при недостаточном контроле своей болезни стареют в 3-5 раз быстрее.

Некоторые нутриенты способны замедлить гликацию. Среди них — липоевая кислота, зеленый чай, витамины С, Е и В6, ниацин и L-карнозин, комплекс, состоящий из двойных цепочек аминокислоты гистидин. Небольшие порции алкоголя также тормозят гликацию. Потребление в течение дня одного-двух стаканов красного вина, содержащего фенолы, известные как мощные антиоксиданты, может быть очень полезным для здоровья.

Недавнее исследование показало, что содержащийся в красном вине резвератрол противостоит не только раку и сердечнососудистым заболеваниям, но и задерживает старение тканей. Прежде чем вы отправитесь за бутылкой вина, учтите, однако, что эффект наблюдался пока лишь в лабораторных условиях. К тому же, избыток алкоголя оказывает ток-

сические эффекты на все мышцы организма, в том числе и сердечную.

Сорокалетний возраст также требует, чтобы вы потребляли высококачественный протеин, включая традиционные для бодибилдеров рыбу, курицу, постную говядину и яйца. Особое внимание стоит обратить на такие виды рыбы, как скумбрия, лосось, сельдь и палтус, отличающиеся высоким содержанием омега-3 жирных кислот. Омега-3 жирные кислоты полезны для здоровья и существенно облегчают течение воспалительных процессов в организме. Кроме того, последние исследования говорят о том, что регулярное потребление омега-3 жиров помогает поддерживать интеллектуальную функцию у пожилых людей.

Другой тип незаменимых жиров, омега-6, также положительно влияет на здоровье, являясь предшественником веществ, строящих и поддерживающих мышцы, таких как простагландин F2A. Обычно они широко представлены в любом рационе, чего не скажешь об омега-3 жирах.

Если вы не можете есть рыбу, воспользуйтесь пищевыми добавками омега-3. Часто рекомендуют принимать льняное масло, содержащее альфа-линолевую кислоту, предшественника активных омега-3 жиров EPA и DHA. Однако исследования показали довольно низкий уровень конвертации альфа-линолевой кислоты в EPA и DHA, что говорит о переоценке эффектов льняного масла в качестве источника омега-3 жи-

ров. Наилучшим образом работают пищевые добавки рыбьего жира, в которых содержание EPA и DHA выше.

Насыщенные жиры, входящие в состав мяса и других источников животного протеина, часто связывают с сердечнососудистыми заболеваниями. Они не окисляются в организме, но служат основой для производства в крови липопротеинов низкой плотности. С другой стороны, исследования показали, что только два типа диетарных жиров помогают поддерживать уровень тестостерона в организме — насыщенные и мононенасыщенные. Сохраняйте объем потребления насыщенных жиров на уровне не более 10% от дневного объема калорий.

Для здоровья и продолжительности жизни транс-жиры представляют опасность гораздо большую, чем насыщенные. Транс-жиры построены таким образом, чтобы сохраняться в течение продолжительного времени. Организм перерабатывает их примерно так же, как и насыщенные жиры, но при этом уровень защитных факторов в системе снижается. Речь идет о липопротеинах высокой плотности, защищающих от сердечнососудистых заболеваний. Кроме того, транс-жиры способствуют развитию рака и распаду мышечных тканей, вмешиваясь с процесс синтеза эйкозаноидов (субстанции, получаемой из жирных кислот). Транс-жиры под наименованием «частично гидрогенизированных масел» присутствуют в маргарине и жире, добавляемых в тесто выпечки для рассыпчатости.

Мононенасыщенные жиры, входящие в состав оливкового масла и многих видов орехов, считаются нейтральными, так как не влияют негативным образом на здоровье сердечнососудистой системы или синтез простагландинов (гормоноподобных кислот, обладающих в организме эффектами дальнего действия). Пищевые источники мононенасыщенных жиров содержат мощные феноловые соединения, обладающие антиоксидативной активностью. Этим можно объяснить то, что мононенасыщенные жиры являются краеугольным камнем диет, связанных с увеличением продолжительности жизни и противостоящих дегенеративным заболеваниям. Примером может служить средиземноморская диета, которая вместе с



«диетой каменного века» является одним из лучших круглогодичных планов питания с целью поддержания здоровья и мышечной массы.

Наблюдения за людьми старше 40 лет, тренирующимися с отягощениями, ясно показывают преимущества животных источников протеина перед растительными. Животные протеины обладают лучшим аминокислотным балансом и легче перерабатываются организмом, что немаловажно для людей среднего возраста. По этой причине протеиновые пищевые добавки должны состоять из смеси высококачественных протеинов: молочного, казеина и сыворотки.

Казеин – это медленноусвояемый протеин, высвобождающий аминокислоты постепенно на протяжении семи часов. Подобная скорость обеспечивает ощутимый антикатаболический эффект, что особенно важно в случае приема протеина перед сном. Другой молочный протеин, сывороточный, усваивается гораздо быстрее, достигая пика и покидая кровоток в течение 90 минут. Это обеспечивает быстрое высвобождение аминокислот в кровь, что способствует увеличению синтеза протеина. Наилучшее время приема данного вида протеина – сразу же после тренировки.

С возрастом синтез протеина в организме замедляется. Исследования, сравнивающие эффекты потребления пищи небольшими и частыми порциями (каждые 2,5 часа) с более объемными и редкими, показали благоприятные эффекты частого питания на синтез протеина у молодых мужчин и женщин. Однако выяснилось, что для более старших людей 2-3 объемных высокобелковых блюда в день работают лучше, чем частые приемы маленьких порций. Ученые считают, что крупные порции пищи обеспечивают более активное высвобождение аминокислот у пожилых людей, а как известно, аминокислоты играют ключевую роль в синтезе протеина. К сожалению, в эксперименте участвовали пожилые люди, ведущие малоподвижный образ жизни, поэтому полученные данные применять к регулярно тренирующимся атлетам можно лишь с определенной долей осторожности.

Активные споры вызывает потребление пожилыми людьми соевых

продуктов. Соевый протеин уступает по характеристикам животному, но действует подобно сывороточному белку, быстро усваиваясь и включаясь в процесс метаболизма. Сравнение сои и молочных протеинов с анаболической точки зрения показало весьма небольшие различия. Однако соевый протеин обладает более мощным антиоксидативным эффектом по сравнению с сывороткой в случае потребления сразу же после тренировки.

В состав сои входят активные ингредиенты, известные под общим названием изофлавонов, которые оказывают положительные эффекты на здоровье. Некоторые исследования показали, что соя помогает предотвратить рак груди и простаты. С другой стороны, соевые изофлавоны называют фитоэстрогенами из-за их структурного сходства с эстрогенами. Здесь возникают определенные противоречия. Хотя небольшие количества соевого протеина (напри-



Модель: Кларк Бартрам (Clark Bartram)



Mogenis: Скотт Ла Кур (Skip La Cour)

мер 25 г в день) могут противостоять раку простаты и сердечнососудистым заболеваниям, слишком большие дозы способны проявить нежелательные эффекты эстрогена, например, задержку жидкости.

Люди старше 40 лет обычно жалуются на боли в суставах, возникающие в результате упражнений. Это может быть следствием артритных изменений, много лет развивающихся в результате гликации. В этом случае могут помочь пищевые добавки: глюкозамина сульфат (1500 мг в день) и хондроитина сульфат (800 мг в день), MSM (4000-6000 мг в день), турмерик или куркумин (3000 мг в день). Как и подавляющие СОХ-2 препараты, куркумин обеспечивает мощные противовоспалительные эффекты, но при этом не представляет опасности для сердечнососудистой системы. Куркумин, к тому же, способствует превращению относительно неактивного тиреоидного гормона Т4 в пятикратно превосходящий его по активности Т3, который помогает поддерживать уровень метаболизма и здоровую композицию тела.

Флавоноиды естественным образом входят в состав экстракта из виноградных косточек и подавляют активность энзимов, разрушающих суставные протеины. Омега-3 жиры

также облегчают болезненные состояния суставов, тормозя производство в них инфламаторных медиаторов. Защиту суставов предлагает и зеленый чай благодаря своим антиоксидативным эффектам, о которых известно, что они в 50 раз сильнее эффектов витамина Е.

Наиболее важным компонентом питания для людей старше 40 лет является функциональная пища, содержащая флавоноиды, помогающие защитить организм от разрушительных болезней. Один из примеров – это ликопен, каротеноид, входящий в состав томатов и других красных овощей и фруктов. Исследования показали, что он предотвращает развитие рака простаты и сердечнососудистых заболеваний.

Наилучшую защиту обеспечивают организму фрукты и овощи. Они предоставляют клетчатку, флавоноиды и полифенолы, которые трудно или даже невозможно получить из пищевых добавок. Обычно рекомендуется потреблять до пяти порций фруктов и овощей в день. Между тем, опросы показывают, что более 75% населения не съедает необходимой дневной нормы. Неудивительно, что сердечнососудистые заболевания и рак продолжают оставаться главными убийцами человека.



Флавоноиды естественным образом входят в состав экстракта из виноградных семечек и подавляют активность энзимов, разрушающих суставные протеины

Необходимо упражняться и есть фрукты и овощи. Чем старше вы становитесь, тем более важным становится это требование, поскольку многие заболевания начинают зарождаться еще до 40-летнего возраста. Недавнее исследование показало, что потребление следующих продуктов может сократить риск сердечнососудистых заболеваний на 76%:

Вино	150 мл в день
Рыба	114 г четыре раза в неделю
Черный шоколад	100 г в день
Фрукты и овощи	400 г в день
Чеснок	2,7 г в день
Миндаль	68 г в день

Следуя изложенным в нашей статье принципам питания, вы обеспечите себе долгие годы успешного тренинга и крепкого здоровья далеко за отметкой в 40 лет. Процесс старения неизбежен, но качество жизни поддается контролю и зависит от регулярного тренинга и правильного питания. **IM**

Ссылка:

1. Franco, O.H., et al. (2004). The polymel: a more natural, safer and probably tastier (than the polypill) strategy to reduce cardiovascular disease more than 75%. Brit Med J. 329:1447-1450.

★ ★ ★ ★ ★
P R E M I U M Q U A L I T Y

inkospor®


УДАРНАЯ МАССА!



KINGSIZE OT INKO

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795



Построение ВЕЛИКОЛЕПНОЙ ФИГУРЫ

Часть 18

Специализация
на спину

Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)



В этом месяце мы будем специализироваться на мышцах спины. Говоря о спине, мы прежде всего имеем в виду широчайшие мышцы, которые в наибольшей степени определяют ее конусообразную форму. Но спину составляют и другие мышцы: трапеции, подостные и ромбовидные, малые и большие круглые мышцы, выпрямители спины. Они также играют свою роль в создании великолепной фигуры.

Для пропорционального развития вы должны последовательно нагружать все эти мышцы. Об этом и пойдет речь в нашей сегодняшней статье. Чтобы грамотно подобрать соответствующие упражнения для мышц спины, для начала познакомимся с их функциями.

Спина: строение и функции

Спина состоит из множества дивергентных мышечных групп, многие из которых (например, малые круглые и широчайшие мышцы), выполняют параллельные функции. Это очень важно, поскольку правильное выполнение одного упражнения может оказать влияние на родственные мышечные группы, что сэкономит ваше тренировочное время.

Трапециевидные мышцы начинаются у основания шеи, расходятся к плечам и спускаются вниз между лопатками до середины спины. Их задача — поднимать плечи и сводить лопатки вместе. Также они участвуют в наклоне головы назад и повороте ее в стороны. Лучшее упражнение для

трапеций — это шраги, полностью отвечающие их главной функции. Функция ромбовидных мышц заключается в том, чтобы тянуть лопатки вверх и внутрь, поэтому они работают параллельно трапециям во время выполнения шрага.

Широчайшие и большие круглые мышцы задействуются, когда вы двигаете руки вниз, назад и внутрь. Все тяговые упражнения направлены на обеспечение этой функции — пулловеры в тренажере «Наутилус», тяги вниз на высоком блоке, тяги штанги в наклоне, тяги Т-грифа и т.д.

Широчайшие мышцы спины, как следует из названия, являются самыми большими в этом регионе. Они начинаются на уровне шестого грудного позвонка и своими нижними

концами крепятся к верхнему краю лопаточной кости. Будучи треугольной мышцей, широчайшая спины верхним краем крепится к плечевой кости неподалеку от ее головки. Если дельтоид поднимает плечевую кость и тянет ее вперед, то широчайшая мышца спины опускает ее и тянет назад.

Подостная и малая круглая мышцы работают при отведении руки от срединной линии корпуса. Любые тяги вниз широким хватом или подтягивания напрямую нагружают эти две мышечные группы. Обеспечивают им стресс и такие упражнения как тяги вниз параллельным хватом и любые другие, заставляющие локти выходить из плоскости корпуса, включая тяги штанги в наклоне.

Выпрямители спины работают в процессе выпрямления корпуса в таких упражнениях как гиперэкстензии, мертвые тяги, наклоны вперед или во время работы в тренажерах для низа спины.

Совершив короткий анатомический экскурс, приступим к программе.

Тренировочная программа

Подтягивания	1хИЧП
Суперсет	
Пулловеры с гантелью	1хИЧП
Тяги вниз хватом снизу	1хИЧП
Тяги вниз широким или параллельным хватом	1хИЧП
Суперсет	
Шраги со штангой	1хИЧП
Тяги штанги к подбородку	1хИЧП
Гиперэкстензии	1хИЧП
Гак-приседания	1хИЧП
Сгибания ног	1хИЧП
Подъемы на носки сидя	1хИЧП
Отжимания на широких брусьях	1хИЧП
Экстензии рук с гантелями лежа	1хИЧП

Как вы можете заметить, прямой работы на бицепсы в этой программе не предусмотрено. Вообще, бицепсы в ходе выполнения всех упражнений для спины работают довольно тяжело. И это имеет позитивное значение по нескольким причинам:

- Вы можете не сдерживать себя в упражнениях на спину, так как это будет единственная стимуляция для бицепсов в этом месяце.



- Любая прямая нагрузка на бицепсы после неяркой стимуляции, полученной при выполнении упражнений на спину, может привести к перетренированности.

- Недавно физиологи обнаружили, что неработающие напрямую мышцы иногда могут расти (правда, недолго) благодаря косвенному воздействию других упражнений и увеличению времени, остающегося на восстановление.

Исключение слабого звена

Когда бы вы ни тренировали такие крупные мышцы, как ноги, широчайшие или грудные, компаундными упражнениями – другие, более слабые мышцы (бицепсы, трицепсы или мышцы низа спины) тоже работают и сдаются раньше, до того, как крупные мышцы достигнут отказа.

Вы можете решить эту проблему при помощи техники предварительного утомления. Она подразумевает выполнение изолирующего упражнения перед компаундным без перерыва между ними.

Сегодня наше слабое звено – это бицепсы, которые утомляются раньше, чем широчайшие мышцы спины. Однако, выполнив в начале пулловеры с гантелью, вы изолируете широчайшие и тем самым сэкономите силу бицепсов для следующего упражнения именно на широчайшие мышцы спины – тяг на высоком блоке. Это позволит широчайшим поработать за пределом нормального мышечного отказа, так как бицепсы временно будут сильнее.

Тот же принцип применяется к шрагам и тягам штанги к подбородку. Если тяги штанги к подбородку вы делаете первыми, то бицепсы устанут быстрее трапеций, но если первыми будут шраги (изолирующее упражнение), то вы сохраните силу бицепсов для того, чтобы заставить уже утомленные трапеции поработать за пределами нормального отказа при выполнении тяг штанги к подбородку (компаундное упражнение). Очень важно помнить о необходимости быстрого перехода от одного упражнения к другому в рамках цикла предварительного утомления. В идеале отдыха не должно быть вообще, даже трех секунд будет достаточно для частичного восстановления мышц, что негативно скажется на самой концепции техники предварительного утомления.



Хотя у техники есть свои недостатки, она очень хорошо подойдет вам, если вы хотите разнообразить свои тренировки (весьма важный психологический момент).

Подробное описание упражнений

Подтягивания

Примите положение виса на перекладине хватом чуть шире плеч. Сокращая широчайшие мышцы спины, поднимитесь вверх, пока руки не коснутся груди. Задержитесь в полностью сокращенной позиции на два счета, прежде чем медленно (на че-

тыре счета) опуститься в стартовую позицию. Выполните индивидуальное число повторений (ИЧП). По достижении отказа тренировочный напарник может помочь вам выполнить еще четыре повторения, или вы сможете справиться сами, встав, например, на стул. Отдохните минуту и приступайте к следующему упражнению для спины.

Пулловеры с гантелью

Возьмите гантель умеренного веса обеими руками и примите положение лежа поперек скамьи так, чтобы на ней оказались только плечи. Опустите



те гантель за голову почти до касания пола. Из этой полностью растянутой позиции (держа руки слегка согнутыми в локтях) медленно, используя широчайшие мышцы спины, поднимите гантель по широкой дуге вверх до положения над грудью. Задержитесь в этой позиции и снова медленно, за четыре секунды, опустите гантель за голову. Выполните ИЧП и (если возможно) при помощи напарника сделайте еще два форсированных повторения и два негативных. Затем отложите гантель, и сразу же приступайте к следующему упражнению.

Тяги вниз хватом снизу

Возьмитесь за рукоятку высокого блока хватом снизу. Из растянутой позиции, сокращая широчайшие мышцы спины, тяните рукоятку к груди. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета, прежде чем вернуться в стартовую позицию в течение четырех секунд. Выполните ИЧП. После двух минут отдыха приступайте к последнему упражнению для спины.

Тяги вниз широким или параллельным хватом

Это упражнение, кроме широчайших, нацелено на малые круглые и



Сегодня наше слабое звено – это бицепсы, которые утомляются раньше широчайших мышц спины. Выполнив в начале пулловеры с гантелью, вы изолируете широчайшие и тем самым сэкономите силу бицепсов для следующего упражнения именно на широчайшие мышцы спины. Это позволит последним поработать за пределами мышечного отказа



Модель: Джерри Флакс (США, 1991 г.)

подостные мышцы верха спины. Если у вас есть выбор, то лучше воспользуйтесь рукояткой для параллельного хвата. Она поставит бицепсы в супинированную усиленную позицию, и они будут не так слабы, как в пронированном хвате. Тяните рукоятку к груди, разводя локти в стороны. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета, и за четыре секунды вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП и еще три форсированных повторения при участии тренировочного напарника.

Шаги

Не позволяйте своему эго диктовать веса в этом упражнении. Правильная техника всегда должна быть на первом месте, иначе мышцы не получат адекватной стимуляции. Тем не менее, веса в этом упражнении должны быть довольно значительными, потому что трапециевидные мышцы – одни из самых сильных в нашем организме. Возьмите пару тяжелых гантелей и держите их перед бедрами в опущенных руках. Медленно сокращая трапеции, начинайте поднимать плечи вверх к ушам. Подняв их на максимально возможную высоту, задержитесь в сокращенной позиции на два счета, а затем за четыре секунды вернитесь в стартовую по-

зицию. Выполните ИЧП, и сразу же приступайте к следующему, компаундному упражнению.

Тяги штанги к подбородку

Выберите штангу умеренного веса (сейчас ваша сила будет примерно на 50% меньше, чем, если бы вы были не утомлены) и возьмите гриф хватом не шире 15 см. Медленно тяните штангу вверх, держа локти высоко. Достигнув верхней точки, задержитесь в ней, и медленно вернитесь в стартовую позицию. Выполните ИЧП, и при помощи напарника сделайте еще два форсированных повторения. Отдохните 1-2 минуты и приступайте к следующему упражнению.

Гиперэкстензии

Используйте скамью для гиперэкстензий. Если у вас ее нет, примите положение лежа лицом вниз на высокой скамье так, чтобы торс выступал за ее край. Попросите напарника поддержать ваши ноги прижатыми к скамье. Возьмите за голову легкий вес и наклонитесь вниз. Медленно, используя силу выпрямителей спины, поднимите торс максимально вверх. Убедитесь, что подъем осуществляется именно силой мышц, а не посредством инерции. Задержитесь в верхней точке и



Вложите в тренировки все силы, и ваши старания будут вознаграждены прекрасной конусообразной спиной, недюжинной силой и крепким здоровьем!



Модель: Жерард Денте (Gerard Dente)

за четыре секунды вернуться в стартовую позицию. Выполните ИЧП, затем снизьте вес и сделайте еще несколько повторений.

Гак-приседания

Это замечательное упражнение для развития передних поверхностей бедер, оно переносит акцент нагрузки на мышцу, о которой почему-то часто забывают, – внутреннюю широкую бедра. Расположите плечи под подушечками гак-тренажера. Выпрямите ноги до выключения коленей. В

этой точке никакой нагрузки на мышцы бедер не будет, поэтому сразу же начинайте опускаться вниз в течение четырех секунд. Выполните ИЧП в ровном темпе.

Сгибания ног

Предыдущее упражнение нагружало исключительно переднюю поверхность бедер, теперь же сосредоточимся на работе мышц-антагонистов – бицепсов бедер, полусухожильных и полуперепончатых мышц. Во избежание травм и разви-

тия диспропорции всегда необходимо соответствующим образом нагружать мышцы-антагонисты. Лежа лицом вниз на скамье тренажера для сгибаний ног, заведите лодыжки за подушечки. Медленно сократите бицепсы бедер, сгибая ноги, пока пятки почти не коснутся ягодиц. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета перед тем как вернуться в стартовую позицию за четыре секунды. Выполните ИЧП и при помощи тренировочного напарника – еще четыре повторения.



Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Подъемы на носки сидя

Это упражнение в основном стимулирует камбаловидную мышцу голени и внешнюю головку икроножной мышцы. Сядьте в тренажер для подъемов на носки сидя и разместите подушечки над коленями. Выключите стопоры, и медленно поднимитесь на носки, пока икры не достигнут сокращенной позиции. Задержитесь в ней на два счета, и медленно вернитесь в стартовую позицию за четыре секунды. Постарайтесь максимально растягивать икры, пытаясь в нижней точке коснуться пятками пола. Выполните ИЧП.

Отжимания на параллельных брусьях

В идеале ширина брусьев должна составлять не менее 90 см. Примите положение упора



на брусках и медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Опускание должно занять около четырех секунд до положения, когда кулаки окажутся возле подмышек (или как можно ниже). Затем следует короткая пауза и подъем в стартовую позицию с сохранением развернутых в стороны локтей. Выполните ИЧП и попытайтесь сделать еще два форсированных повторения.

Экстензии рук с гантелями лежа

Это великолепное изолирующее упражнение для трицепсов. В каждую руку возьмите по гантели умеренного веса, лежа на горизонтальной скамье, держите гантели в выпрямленных руках над грудью. Сохраняя неподвижными плечевые отделы рук, за четыре секунды опустите предплечья вниз, пока гантели не окажутся на уровне ушей. Избегая инерции, верните их в стартовую позицию силой трицепсов. Выполните ИЧП, и при помощи тренировочного напарника сделайте еще два повторения. А теперь пусть напарник поможет вам выполнить еще четыре негативных повторения.

Крайне важно на каждой тренировке пытаться сделать больше повторений, чем на предыдущей. Достигнув верхнего порога ИЧП, увеличивайте вес на 5% и ста-

райтесь выполнить нижнее количество ИЧП. Все упражнения выполняйте подконтрольно: две секунды вверх, четыре вниз с двухсекундной паузой в точке максимального мышечного сокращения. Эта программа стимулирует все мышцы спины, и доказала свою эффективность на практике. В ходе одного эксперимента, проведенного в Канаде несколько лет назад, один из его участников увеличил соотношение груди и талии на 7,5 см. Поэтому вложите в тренировки все свои силы, и ваши старания будут вознаграждены прекрасной конусообразной спиной, недюжинной силой и крепким здоровьем! **IM**



Модель: Крис Кормье (Chris Cormier)

Как вычислить диапазон индивидуального числа повторений (ИЧП)

Следующая процедура поможет определить ваш идеальный диапазон повторений для каждой мышечной группы.

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

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

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

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

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

Heavy Duty

Научный подход к построению трицепсов

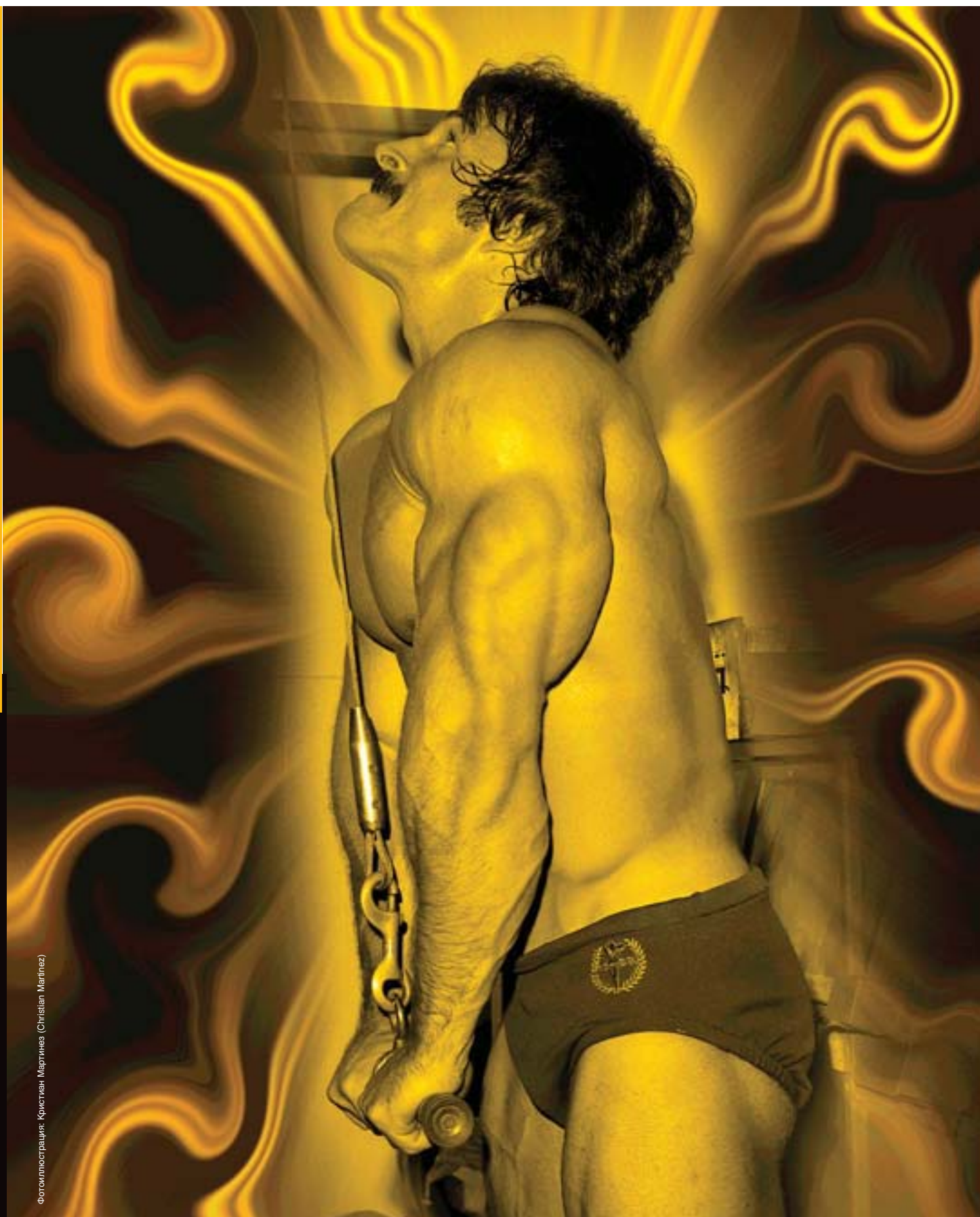
Джон Литтл (John Little)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Обладать такими же трицепсами, как у Майка Ментзера – это ли не мечта! Многие из нас, выросших в 70-80-е, мечтали о подобном развитии рук – на зависть всем. Нас вдохновляла вся фигура Майка Ментзера, но можно с уверенностью сказать, что его руки были просто невероятными. Превышая в обхвате 50 см, они были не только огромными, но и обладали потрясающей формой и дефиницией. Особенное впечатление

производили его трицепсы с невероятной сепарацией в тысячу волокон, в любой сезон.

Один 56-летний директор школы на пенсии, не имевший никакого отношения к бодибилдингу, как-то сказал мне: «Ментзер обладал самым впечатляющим телом из всех, что я когда-либо видел». Однако до скончания веков наиболее эффектной и желаемой частью фигуры для каждого человека будут именно мощные руки.



Фотоиллюстрация: Кристиан Мартинез (Christian Martinez)

Несмотря на это, работая над руками, бодибилдеры продолжают совершать одну и ту же ошибку — они фокусируют внимание на наиболее показательной мышце этого региона, бицепсе, забывая о трицепсах. Между тем, трицепс гораздо крупнее бицепса и другого сгибателя руки, брахиалиса, вместе взятых. Поэтому всякий, кто желает построить гармоничные руки должен уделять соответствующее внимание трицепсу, как это делал Майк. Однажды он рассказал мне следующее:

«Я вспоминаю, как оценивал свой прогресс в самом начале своей карьеры — по развитию трицепса. Однажды я стоял перед зеркалом в спортзале YMCA в Ланкастере после особенно удачной тренировки и рассматривал свой трицепс. Один из посетителей сказал: «Черт возьми, эти трицепсы просто ужасны!» Зная, что это комплимент, я ответил: «Спасибо!». Я понимал, что постепенно подбираюсь к выходу на бодибилдерскую сцену».

Однако в отличие от многих начинающих бодибилдеров, Майк не совершал ошибки, тренируя исключительно руки в ущерб всем остальным частям тела. Как он однажды заметил: *«Нельзя поста-*

вить колесо от грузовика на «Фольксваген». Так откуда возьмутся руки в 50 см на 70-килограммовом теле?»

Во время тренировки любой мышцы происходит стимуляция роста и всех остальных мышц (правда, в меньшей степени). Это опосредованное влияние пропорционально размерам тренируемой мышцы. Поэтому, чтобы извлечь максимум пользы из тренинга трицепсов, как можно тяжелее нагружайте ноги, поскольку они являются крупнейшей мышечной группой, а значит, обеспечивают максимальный непрямой эффект на рост трицепсов и других мышц.

Анатомия трицепса: три головки лучше, чем одна

Трицепс состоит из трех головок. Они берут свое начало в различных точках лопаточной и плечевой кости и, сливаясь в единое трицепсовое сухожилие, крепятся в районе локтя.

Внешняя головка начинается в верхней части плечевой кости рядом с плечевым суставом и составляет внешнюю сторону плечевого отдела руки.

Медиальная головка находится на плечевой кости и частично прикрывается двумя другими головками.

Длинная головка трицепса начинается на лопаточной кости и располагается на внутренней части плечевого отдела руки.

У трицепса две главные функции: выпрямление локтевого сустава и сведение рук к туловищу.

Тренировать трицепсы нужно тяжело

Изучая анатомию, Майк Ментзер посещал лекции профессора Трэйвилла (Travill), заведующего кафедрой анатомии Королевского Университета в Онтарио, Канада.

Доктор Трэйвилл был выдающимся преподавателем, физиологом, философом и историком. Майк писал:

«Доктор Трэйвилл говорил, что каждая головка трицепса прорабатывает разную работу в зависимости от преодолеваемого сопротивления. В ходе обычной активности и легкого тренинга с отягощениями медиальная головка выполняет почти всю работу при незначительной помощи со стороны внешней головки и почти полным бездействием длинной головки. Однако доктор Трэйвилл обнаружил, что за определенным порогом обе эти головки начинают работать активнее — при этом, что медиальная головка сохраняет свою активность».

Хотя никто не знает этого порога точно, ясно, что он довольно высок. Том Маклафлин (Tom McLaughlin), доктор физиологии, однажды заметил в своей статье в журнале «Powerlifting USA», что из всех мышц трицепс часто показывает наименьший прогресс у новичков. Он считал, что это происходит благодаря скрытости наиболее активной медиальной головки двумя другими. Майк Ментзер писал:

«Мои собственные наблюдения по большей части подтверждают выводы доктора Маклафлина. Я часто слышал жалобы бодибилдеров на то, как трудно развить длинную и внешнюю головки трицепса, которые Маклафлин называл «самыми ленивыми головками». Поэтому, чтобы задействовать все три головки, вы должны применить очень большие нагрузки. Кроме того, важно тренировать обе функции трицепса».

Выбор упражнений в соответствии с функциями мышц

Учитывая все вышесказанное, вы должны понимать, что упражнения

Упражнения для трицепсов должны позволять работу с очень тяжелыми весами и обеспечивать выпрямление локтевого сустава из положения согнутого под углом в 90°



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС



Модель: Хенрик Талласен (Henrik Talsen) \ Мозик (Mozik)

жимания приседаниями для верха тела. Они хороши еще и тем, что позволяют использовать громадные веса, особенно в негативных повторениях. Мы с моим братом Рэем обнаружили, что отжимания на брусьях всегда обеспечивали нам массивные трицепсы».

Не перетренировывайтесь

Ментзер утверждал:

«Правильная формула — это короткий тренинг, интенсивный тренинг и нечастый тренинг. Начинающим атлетам не стоит выполнять чрезмерное количество сетов и слишком часто тренировать каждую мышечную группу. Энтузиазм часто захлестывает их — они хотят и могут тренироваться в марафонском стиле и быстро перетренировываются. Это одна из самых распространенных ошибок в бодибилдинге, включая продвинутых атлетов — они просто очень перетренированы».

Выбор упражнений важен, но не менее важны объемы (сколько сетов вы выполняете на данной тренировке) и частота (сколько тренировок вы выполняете за определенный промежуток времени, что показывает, сколько времени остается у мышц на оптимальный рост). Майк считал, что нет никакой необходимости выполнять более одного рабочего сета на часть тела, в крайнем случае двух — в зависимости от тренируемой мышцы. Он говорил, что, если бы объемы работы определяли величину мышечной массы, то грузчики и бегуны на длинные дистанции обладали бы громадными мышцами.

Поскольку любая работа, продолжительная или короткая, накладывает определенный стресс на восстановительные способности организма, интенсивный тренинг должен быть коротким и нечастым. Для полного восстановления мышц между сессиями должно проходить достаточно времени. Майк довольно много писал по этому исключительно важному вопросу.

«После того, как организм восстанавливает все запасы энергии, потраченные в ходе тренировки и повседневной активности, он может позволить себе приступить к наращиванию мышц. Если бодибилдер проводит бесконечные часы в спортзале, безнадееж-

но перетренировываясь, то вся его энергия уйдет на попытки восстановиться после истощающего тренинга, а на мышечный рост не останется ничего. Получение и сохранение энергии — одна из главнейших задач всего живого на земле. Энергия необходима для выживания и спасения от врагов, поиска пищи и воспроизведения потомства — большие мышцы без энергии просто невозможны! Поэтому, хотя для мышечного роста интенсивный тренинг необходим, он должен быть коротким и нечастым».

Во время подготовки к соревнованиям (не забывайте, что Майк обладал более чем средними генетическими данными) он тренировался не чаще одного раза в 3-4 дня и выполнял около пяти сетов для трицепсов. Своим клиентам со средней генетикой Майк рекомендовал тренировки не чаще раза в 5-7 дней с выполнением не более двух сетов для трицепсов. Поскольку трицепсы получают немалую стимуляцию во время любых жимовых упражнений, например, жимов лежа или с груди, слишком высокий объем прямой работы на них может потребовать даже большего перерыва между сессиями, чтобы мышечный рост состоялся. Так зачем тормозить рост, которого вы так желаете? С увеличением силы требования организма к восстановительным ресурсам возрастают, что означает необходимость в дополнительных днях отдыха между сессиями.

Когда тренировать трицепсы

Один из наиболее частых вопросов на семинарах Майка Ментзера касался последовательности тренировки разных мышц в рамках одной сессии. Он отвечал, что, как правило, сначала нужно нагружать большие мышцы, поскольку для их работы необходимо больше энергии, что и наблюдается в начале тренировки. То есть, трицепсы лучше тренировать ближе к концу, после стимуляции мышц торса. Поскольку трицепсы довольно активно работают в упражнениях для груди и дельтоидов, то прямую нагрузку на них грамотнее будет давать позднее. Майк спрашивал:

«Зачем ограничивать сумму рабочих весов, которую вы могли бы ис-

для трицепсов должны позволять работу с очень тяжелыми весами и обеспечивать выпрямление локтевого сустава из положения согнутого под углом в 90°. В наибольшей степени этим требованиям отвечают жимы вниз и отжимания на брусьях. Неудивительно, что именно они составляли основу программы Майка в его соревновательные годы, и как раз их он рекомендовал своим клиентам в последующие годы работы персональным тренером. К тренировке любой мышцы Майк подходил с характерной для него научной точки зрения — вначале он изучал анатомию мышцы, ее функции, а затем искал научные данные, чтобы применить их в своих тренировках. Из всех упражнений для трицепсов одно он считал особенно эффективным.

«Мои любимые упражнения для трицепсов — это жимы вниз или экстензии в тренажере «Наутилус» и отжимания на брусьях, но я думаю, что отжимания — это лучшее движение. Вообще, это лучшее упражнение для всего верха тела — я называю от-

Трицепсовые упражнения, как и любые другие, должны выполняться медленно и подконтрольно, обеспечивая непрерывное мышечное напряжение и акцент на полное сокращение



пользовать в упражнениях для груди и дельтоидов, выполняя сначала движения на трицепсы?»

В ходе работы в больших упражнениях трицепсы и без того получают мощную стимуляцию, что повышает вероятность их перетренированности. Ограничьте количество подходов на трицепсы и дайте им больше времени на восстановление.

Правильное выполнение упражнений

Трицепсовые упражнения, как и любые другие, должны выполняться медленно и подконтрольно, обеспечивая непрерывное мышечное напряжение и акцент на полное сокращение. Контролируйте вес от начала до конца. Если вы начинаете движение с рывка и продолжаете с высокой скоростью, ваши мышцы преодолевают сопротивление только в самом начале и конце повторения. Резкие движения с тяжелыми весами в стартовой позиции могут травмировать суставы и соедини-

тельные волокна. Начинайте любое движение для трицепсов медленно, и точно так же проводите его до полного сокращения мышц. Затем делайте короткую паузу перед медленным и подконтрольным опусканием веса. Таким образом вы проделаете полноценную работу для трицепсов без влияния внешних факторов.

А теперь инструкции Майка по части выполнения двух самых мощных строителей трицепсов – жимов вниз и отжиманий на брусьях.

Жимы вниз. Это упражнение ценно тем, что охватывает обе функции трицепса – распрямление руки в локте и приведение ее к корпусу. Выполняется оно на высоком блоке хватом на ширине плеч или чуть более узким при фиксированном положении локтей относительно корпуса. Не позволяйте локтям расходиться в стороны, иначе в работу включатся широчайшие мышцы спины и грудные.

Начинайте упражнение из верхней точки, ровно выпрямляя локти и выжимая рукоятку блока вниз до выключения. В выключенной позиции держите руки как можно ближе к корпусу. После короткой паузы медленно и подконтрольно верните локти в стартовую позицию.

Майк пишет, что после 6-8 таких повторений напарник помогал ему выполнить еще 2-3 повторения, в которых он подчеркивал негатив, опуская вес в течение 3-4 секунд. Затем Майк сразу же переходил к следующему упражнению – отжиманиям на брусьях.

Отжимания на брусьях. Сразу же за предварительным утомлением трицепсов жимами вниз на блоке Майк выполнял компаундное упражнение, которое позволяло еще больше нагрузить трицепсы при участии передних дельтоидов и грудных мышц. Выполняя отжимания на брусьях с акцентом на трицепсы, локти следует держать отведенными назад и близко к кор-

пусу. Обычно Майк работал до позитивного отказа, а затем продолжал несколько форсированными повторениями и негативами. На каждой третьей тренировке он делал чисто негативные повторения, то есть, без позитивной фазы. Майк вставал на скамью, чтобы занять верхнюю, полностью сокращенную позицию, и из нее опускался вниз. Затем он вновь поднимался на скамью и выполнял следующее повторение. Всего было 5-6 негативов. При таком способе работы дополнительное отягощение подбирается так, чтобы опускаться подконтрольно. Если на половине амплитуды скорость движения вниз возрастает, выходя из-под контроля, значит используемое отягощение слишком велико.

Составляя программу для трицепсов, сделайте жимы вниз и отжимания на брусьях вашими основными упражнениями. Поскольку тренинг с максимальной интенсивностью — это лучший путь к мышечной массе, выполняйте небольшое количество сетов, но — с полной отдачей.

Программа Майка Ментзера для трицепсов

Суперсет

Жимы вниз

1 x 6-10

Отжимания на брусьях

1 x 3-5

Если в отжиманиях вы можете выполнить более пяти повторений, добавляйте вес.

Нагружайте трицепсы на каждой четвертой тренировке, предоставляя себе 5-7 дней отдыха между сессиями, чтобы обеспечить полное восстановление и рост мышц. **IM**

С НАМИ ТЫ СТАНЕШЬ СИЛЬНЕЕ

АТЛЕТИКА
ТРЕНАЖЕРЫ, ГАНТЕЛИ, ШТАНГИ

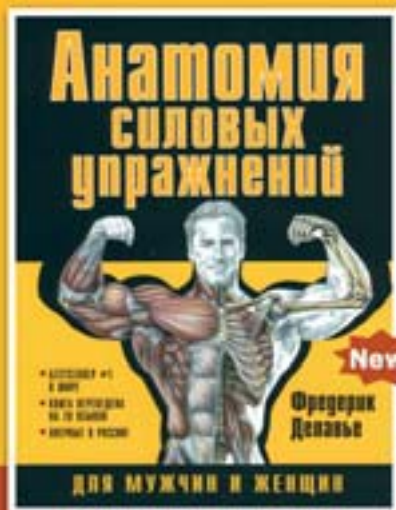
www.atletika-sila.ru

тренажеры
беговые дорожки
велотренажеры
скалодромы
станции

протеин
аминокислоты
витамины
гантели
штанги

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

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР!



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

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

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

Об авторе

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

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



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму



10

Коллекция
заблуждений
и предрассудков
о еде и режиме
питания

МИФОВ

О ДИЕТЕ

Часть 1

Ори Хофмеклер (Ori Hofmekler)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Ори Хофмеклер (Ori Hofmekler) – один из тех спортивных ученых и нутриционистов, кто свято верит в эффективность диет. Он видит свою миссию в том, чтобы развенчать сложившиеся мифы о здоровом питании. Его суждения противоречивы и могут вызвать у вас несогласие, однако, ознакомиться с его мнением все же стоит.

Заблуждение

Завтрак – это самый важный прием пищи. Вопреки всему, что вы слышали, утро – самое неблагоприятное время для приема пищи. После сна организм находится в режиме интенсивной детоксификации, очищая себя от шлаков и побочных продуктов метаболизма. В продолжение утра (когда перерывка пищи заканчивается) включается режим выживания, организм начинает интенсивно вырабатывать энергию, запускается механизм бодрствования, призванный противостоять стрессам и утомлению. Режим выживания контролируется в основном автономной нервной системой, носящей название симпатической нервной системы (SNS). В этом состоянии организм интенсивно вырабатывает энергию, извлекая ее из жиров. Но все это происходит только если вы не едите с утра.

Если же вы позавтракаете, например, съедите кашу, яйцо и бекон, то, скорее всего, «выключите» этот энергопроизводящий процесс. Работа симпатической нервной системы будет подавлена, а завтрак запустит противоположный механизм, являющийся частью уже парасимпатической нервной системы (PSNS). При его активации человек испытывает сонливость, замедление реакций и уменьшение сопротивляемости утомлению и стрессам. Вместо того, чтобы тратить энергию и сжигать жир, организм настраивается на ее сохранение и отложение жировых запасов. С этого момента детоксификация подавляется, а общий метаболический стресс усиливается. Токсины начинают накапливаться в печени, что дает еще один повод для отложения жиров – в жировых волокнах организм сохраняет токсины.



Утренний прием пищи часто ведет к падению уровня энергии в середине дня. Появляется желание перекусить, тяга к сладкому, а также к кофе и табаку. Утренний прием пищи нарушает естественный биологический ритм организма. Тело человека просто не приспособлено к этому. Мы изначально запрограммированы на чередование работ двух автономных частей нервной системы: SNS регулирует бодрствование и дневную активность, а PSNS – расслабление, пищеварение и ночной сон.

Любые нарушения цикла ведут к сонливости в течение дня, влекущей за собой нарушения сна ночью. Утренние приемы пищи должны быть тщательно спланированы для того, чтобы не подавить SNS и высокоэнергетическое состояние. Если вы на завтрак съедите фрукты, овощной суп и небольшое количество легких

протеиновых продуктов, таких как вареные яйца, нежирные йогурты или сыры, то оставите организм в ненасыщенном состоянии, обеспечив тем самым нормальную работу SNS.

Атлеты, которые тренируются утром, должны превратить завтрак в послетренировочное, восстановительное питание – небольшое количество свежих протеиновых продуктов плюс углеводы, например, бананы и йогурт, яйца и овсянка, творог и ягоды. Подъем уровня инсулина необходим для эффективного завершения анаболического действия гормона роста и инсулиноподобного фактора роста I после тренировки, но после инициального восстановительного питания вы должны поддерживать организм в состоянии неполного насыщения, сократив потребление углеводов в последующих приемах пищи. Потребление небольших порций белковой пищи с минимумом углеводов каж-





Модель Даррелл Террелл (Darrell Turrell)

дые два часа поддержит работу SNS в течение дня, поставляя в мышцы аминокислоты для протеинового синтеза и поддерживая анаболические эффекты после упражнений.

Завтрак — это не самый важный прием пищи, такая честь скорее должна быть отдана послетренировочному питанию. Вот тогда действительно очень важно съесть именно то, что нужно.

Заблуждение

Питание перед тренировкой постоянно снабжает мышцы энергией. Считается, что организм человека работает подобно автомобилю — для работы ему необходима заправка топливом. В этом свете питание перед тренировкой приобретает неопределимое значение. Но так ли это?

Для того, чтобы доставить в мышцы нутриенты и энергию, пища должна полностью усвоиться. В хо-

де усвоения организм расщепляет ее на аминокислоты, жирные кислоты и глюкозу, которые с кровью поставляются в различные волокна. Эти процессы происходят в желудке, кишечнике, печени и почках, и постоянно требуют энергии. Во время переваривания пищи кровь отливает от мозга и мышц, направляясь к другим органам, что снижает работоспособность первых.

А как насчет продуктов, почти не требующих переваривания, тех, что сделаны из быстроусвояемых нутриентов? Жиры перевариваются и ассимилируются медленнее протеинов и углеводов, но имеет ли смысл перед тренировкой потреблять быстро высвобождающиеся протеины и углеводы (такие как сывороточный протеин и сахар)? Теоретически, они способны наполнить мышечные волокна аминокислотами и глюкозой, подавив катаболизм и обеспечив мышцы энергией, но в реальной жизни все может происходить совершенно по-другому.

Недавние исследования показали, что потребление перед тренировкой быстроусвояемых продуктов может быть контрпродуктивным. Ученые Школы Спортивных Наук Университета Бирмингема в Англии обнаружили, что потребление углеводов перед тренировкой поднимает уровень кортизола в крови. После упражнений уровень кортизола был значительно ниже только у тех субъектов, которые не потребляли углеводов перед упражнениями. Более того, в случае отсутствия предтренировочного питания, наблюдалась мощная тенденция в сторону более интенсивного сжигания жиров.

Однако от внимания большинства специалистов по питанию ускользнул тот факт, что белковая пища поднимает уровень кортизола только в случае неправильного потребления. Ученые Университета Любека в Германии сообщили, что «быстрые» протеины перед тренировкой (например, гидролизированные) поднимают уровень кортизола еще больше, чем цельные белковые продукты. Заметьте, что подъем кортизола связан с потерей мышц и накоплением жира, в особенности в абдоминальной области.

Итак, еда перед тренировкой способна отнять на свое усвоение энергию у мозга и мышц, но попытки облегчить ее переваривание еще более усугубляют картину, поднимая уровень кортизола, что отрицательно сказывается на способности строить мышцы и сжигать жир.

Любопытно, что те же самые продукты, которые противопоказаны до тренировки, весьма эффективны после нее. Многочисленные исследования продемонстрировали позитивное влияние послетренировочного питания на общую мышечную рекуперацию — восполнение запасов энергии и увеличение синтеза протеина. Недавние исследования ученых Медицинского Отделения Университета Техаса в Гэлвстоне показали, что потребление быстроусвояемых протеинов и углеводов после тренировки оказывает значительный анаболический эффект, стимулируя синтез мышечного протеина, вопреки подъему кортизола.

Заблуждение

Поздний ужин способствует прибавке лишнего веса. Мы часто слышим, что вечер — самое неподходящее время для приема пищи. Почему? Ночью организм замедляет все процессы и поэтому более склонен откладывать калории в жировые запасы. Так ли это на самом деле?





Не существует ни одного исследования, убедительно доказавшего, что питание вечером ведет к более интенсивному отложению жира, чем днем. Ученые говорят о других влияющих на это факторах – частоте питания, гликемическом индексе продуктов, калорийности питания и гормональном балансе. Это и есть истинные игроки на поле отложения и сжигания жира.

Однако, убежденность в том, что поздние приемы пищи приводят к набору веса пустила глубокие корни. Для большинства людей, питающихся несколько раз в день, поздний прием пищи может стать дополнительным и увеличить общий объем калорий. В результате – лишний вес. Означает ли это, что поздние приемы пищи – это плохо? Вовсе нет. Если вы правильно спланируете свое питание, и ужин станет главным приемом пищи, то будете вознаграждены сторицей.

Существует масса доказательств того, что человек прекрасно приспособлен к позднему приему пищи. Мы унаследовали гены от своих предков, собирателей и охотников, которые целый день были заняты добычей еды, а питались вечером, когда наступало время отдыха. Наш организм работает в соответствии с круговым ритмом – он активен днем и расслаблен вечером. Как уже было сказано выше, наши внутренние часы контролируются двумя антагони-

стичными автономными нервными системами, каждая из которых обеспечивает лучшее усвоение нутриентов вечером и ночью, чем во время переполненного стрессами дня.

Более того, ночью достигает своего пика уровень гормона роста. Хорошо известно, что ГР служит мощным строителем костей и мышц, и, кроме того, принимает участие в процессе жиросжигания. Поздние приемы пищи в случае правильного применения могут быть весьма анаболическими.

Заметьте, что ГР не может нормально работать без содействия инсулина. Поздний прием пищи поможет вам извлечь всю пользу из максимального подъема уровня ГР ночью, способствуя синтезу протеина в мышечных волокнах и сжиганию жира.

Не стоит идти против своей биологической судьбы, иначе ваш организм

ответит мстью. Ею может стать хроническая тяга к пище ночью, следствием которой станет переедание. И, наконец, поздний прием пищи обладает расслабляющим эффектом, подготавливая вас ко сну. Кроме того, это просто приятное завершение трудного дня.

Заблуждение

Жиры сделают вас толстыми. Диетарные жиры состоят из огромного количества жировых клеток, разделенных на группы и подгруппы. Все они играют свою определенную роль в организме. Многочисленные исследования продемонстрировали уникальные функции незаменимых жирных кислот, фосфолипидов и холестерина в регуляции таких функций, как кровяное давление, воспалительные процессы, липидный обмен, стрессовые реакции, построение клеточных мембран, нервные функции, иммунная деятельность и производство стероидных гормонов. Понятно, что функции жиров простираются далеко за рамки обычной поставки топлива или роли материала для заполнения жировых депо.

Вопрос лишь в том, эффективно ли жиры конвертируются в энергию? Хорошо ли адаптирован человеческий организм к использованию жиров в качестве немедленного источника топлива? Ответы не так уж и просты, но, тем не менее, в обоих случаях они положительны.

Исследования Отделения клинической биохимии госпиталя Адденбрука Кембриджского Университета показали, что люди по-разному реагируют на высокожировую диету. У одних лишние калории отправляются в жировые депо, другие испыты-



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

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

ВСАА ПЛЮС

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

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

вают общее увеличение энергозатрат и стремительно сжигают жиры. Почему же одни люди откладывают жир после его потребления, а другие нет?

Есть несколько причин, среди которых пол, частота и интенсивность упражнений, источник диетарных жиров, состав диеты и

нагрузок и отдыха. Также предполагается, что человек лучше приспособлен к первичной пище (продуктам основания пищевой пирамиды, таким как орехи, семена и яйца), чем к более поздним изобретениям вроде жирных продуктов, получаемых от домашних животных (сало и масло, например) или в результате промышленной переработки (маргарин).

Учитывая все это, предполагается, что стиль жизни, имитирующий циклы питания и физической активности в режиме выживания, скорее всего, запустит гены, помогающие эффективнее использовать жиры и углеводы, и противостоять утомлению, стрессам и заболеваниям.

Первичные продукты служат хорошим источником аминокислот и жирорастворимых витаминов. В естественном состоянии они содержат фитостеролы, являющиеся холестериновыми соединениями, поддерживающими производство половых стероидных гормонов.

Для более эффективного усвоения орехи и семена следует есть отдельно или вместе с овощами и белковой пищей. Не соединяйте их со злаками и сахаром! Орехи и семена имеют низкий гликемический индекс, то есть, расщепляются медленно. Изначально человеческий организм лучше адаптирован к продуктам с низким гликемическим индексом.

Миф о том, что жиры портят фигуру породил массовую фобию, которая привела к практике экстремально низкожировых диет с неблагоприятными последствиями – нарушениям пищеварения, хроническим утомлением, снижением либидо, ослаблением иммунитета и накоплением жира.

Заблуждение

Углеводы – это враги. Сегодня углеводы считаются виновниками эпидемии ожирения в современном обществе. Их записали в необязательные нутриенты, в связи с чем количество их в диете должно быть сокращено или даже сведено к нулю. Приверженцы низкоуглеводных диет утверждают, что инсулин является гормоном, способствующим отложению жира, и его следует строго контролировать жестким ограничением углеводов. Благодаря популярности подобных диет, каждый считает углеводы своим врагом. Действительно ли это так?

Давайте разберемся в том, правда ли, что углеводы не нужны организму человека. Углеводы выполняют, по меньшей мере, две крайне важные биологические функции (кроме того, что являются топливом):

1. *Активизируют механизм фосфата пентозы (PPP);*
2. *Обеспечивают деятельность гормона роста и инсулиноподобного фактора роста 1, а также поддерживают работу андрогенов.*

Механизм фосфата пентозы обеспечивает критически важный процесс, ответственный за синтез ДНК, РНК и энергетических молекул, включая АТФ, необходимых для метаболических функций, в особенности для восстановления (лечения травм), иммунитета и роста. Кроме



ряд других. Недавние исследования, проведенные в Университете Южной Дании в Оденсе, показали, что у женщин наблюдается более высокий уровень связывающих липиды протеинов, и, следовательно, они эффективнее используют жир в качестве топлива для мышечных сокращений, чем мужчины. Интересно, что то же самое исследование подтвердило, что способности мужчин использовать жир значительно возрастают с увеличением тренировочной интенсивности.

Влияние интенсивности тренировок на процессы сжигания жира изучалось и в Университете Маастрихта в Голландии. Выяснилось, что внутримышечные жиры служат наиболее эффективным источником топлива, особенно во время продолжительных интенсивных тренировок.

Согласно господствующей генной теории, люди изначально запрограммированы на выживание в условиях недостатка пищи и переживания, значительных физических



Новинка
на рынке спортивного
питания!

MD[®]
L-CARNITINE
Мармелад

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

Вкусы: апельсин
грейпфрут



Заказы по тел/факс: (495) 221-64-02



того, РРР является предшественником другого метаболического механизма — механизма урона кислоты, ответственного за транспорт стероидных гормонов, производство протеогликанов (необходимых для выработки сигналов в соединительных волокнах и клетках), синтез спинголипидов (необходимых для нейральной протекции) и общую детоксификацию. Фосфат пентозы, деятельность которого проходит в основном в печени, производится из глюкозы в ходе метаболизма углеводов. Вот тут и возникает проблема.

Когда организм отчаянно нуждается в энергии, например, во время продолжительной голодовки или в условиях хронического дефицита углеводов, РРР тормозит свою главную функцию и полностью переключается на производство энергии — 30% окисления глюкозы в печени происходит посредством РРР.

Одним из главных аргументов против углеводов служит то, что глюкоза может синтезироваться из жиров или протеина. Да, но этого недостаточно! Поскольку синтез глюкозы из жиров или протеина, известный как глюконеогенез, на самом деле является весьма ограниченным метаболическим процессом, происходящим в основном в печени, любое значительное сокращение углеводов (в особенности у активных индивидов) способно подавить функцию РРР вследствие недостаточного поступления глюкозы на фоне повышенных энергозатрат.

Акции РРР замедляются с возрастом, что многие специалисты связывают с уменьшением производства стероидных гормонов и потерей мышечной массы. Поэтому для полноценной работы РРР углеводы необходимы. Значительное сокращение их потребления (менее 70-100 г в день для активных индивидов) может привести к подавлению РРР вместе с общим снижением уровня половых гормонов, ослаблением иммунитета, торможением роста и ускорением процессов старения.



Кроме важной роли в активации РРР диетарные углеводы помогают в работе большинства анаболических агентов, в том числе гормона роста, IGF-1 и половых стероидных гормонов. Исследования в Стэнфордском Университете в Калифорнии и Университете Хельсинки в Финляндии показали, что инсулин мощно стимулирует работу IGF-1 и половых гормонов. Ученые выяснили, что он помогает завершать анаболические акции ГР, IGF-1 и андрогенов, подавляя активность определенных протеинов, мешающих работе этих гормонов, особенно в мышечных волокнах. Недавние эксперименты в Университете Техаса, показали, что послетренировочные углеводы, принимаемые вместе с незаменимыми аминокислотами, оказывают значительное воздействие на синтез мышечного протеина.

Любопытно, что простые сахара оказывают более выраженный эффект на анаболические процессы после тренировки, чем комплексные углеводы. Тем не менее, в целом человеческий организм лучше адаптирован именно к сложным углеводам.

Итак, биологические функции диетарных углеводов простираются гораздо дальше, нежели простое производство энергии. Постоянное ограничение углеводов в рационе может привести к постепенному замедлению метаболизма и серьезным последствиям — ослаблению способности организма регенерировать волокна.

В следующем номере мы расскажем о последних пяти диетарных заблуждениях, способных затормозить прогресс. **IM**



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ СЕРИИ LADY FITNESS

*Fat
Away*

FAT AWAY

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

*Liquid
L-carnitine*

LIQUID L-CARNITINE

это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.

*Long
Power*

LONG POWER

питьевая гуарана для экстремальных ситуаций.



A full-page photograph of a muscular man, Steve Holman, smiling and looking down. He is shirtless, showing his well-defined chest and arm muscles. He is holding a barbell, and his hands are visible at the bottom of the frame. The background is a blurred gym environment.

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

Программа №47
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание **РОСТ**

Самая приятная вещь в фотосессии – это то, что по ее окончании можно уменьшить тренировочные объемы, немного отдохнуть и наконец-то как следует поесть! Кроме того, после нее появляется возможность обдумать свои достижения и выявить ошибки, чтобы не повторять их в следующий раз.

Никто из нас не преуспел, тренируя каждую часть тела раз в неделю. Об этом мы уже говорили месяц назад. Шести дней отдыха было слишком много. Понимание того, что избыток отдыха производит лишь спорадический рост, заставило нас резко изменить тренировочную программу за шесть недель до фотосессии – мы включили в нее непрямую работу для некоторых частей тела. В последние недели выполнение дополнительной работы для одной части тела, в то время как другая получает прямую нагрузку, оказало на нас потрясающее воздействие.

Среди изменений были, например, отжимания на брусьях и жимы лежа узким хватом в день тренировки трицепсов для обеспечения не прямой нагрузки на грудные мышцы (трицепсы и грудь мы тренируем в разные дни). Или фронтальные приседания в тренажере Смита в день тренировки бицепсов бедер, чтобы дать работу квадрицепсам (бицепсы бедер и квадрицепсы мы тоже нагружаем в разные дни). Как только мы внесли подобные изменения в программу, дело пошло веселее, и в результате к назначенному сроку мы выглядели лучше, чем в прошлом году. Оставшись в том же весе, мы выглядим гораздо суше.

Тем не менее, оставшийся неизменным в сравнении с прошлым годом вес тела нас несколько разочаровал. Такие результаты наводят каждого бодибилдера на мысль: а не достиг ли он своего генетического предела? Однако мы считаем, что перспективы у

нас все еще есть. Мы изучили результаты 2003 года и добились прогресса в 2004 году. Эксперименты и постоянная учеба – вот суть бодибилдинга и ключ к успеху в нем.

Теперь мы попробовали сократить объемы тренировок – только 5 сетов на каждую мышцу с тренировкой каждой части тела раз в 3-5 дней. Вот как выглядит новый сплит:

Тренировка 1: грудь, широчайшие, трицепсы, пресс.

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

Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья.

Мы все еще тренируемся 5 раз в неделю, поэтому тренировка среды повторяется в понедельник, то есть, через 5 дней. Вот так выглядят 1 1/2 недели:

Понедельник: грудь, широчайшие, трицепсы, пресс.

Вторник: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, низ спины.

Среда: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья.

Четверг: грудь, широчайшие, трицепсы, пресс.

Пятница: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, низ спины.

Суббота, воскресенье: отдых.

Понедельник: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья.

Вторник: грудь, широчайшие, трицепсы, пресс.

Среда: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры, низ спины.

Заметьте, что мышечные группы, чья очередь выпадает на среду, получают самый продолжительный

Чем больше вы повреждаете волокна, тем большее время на восстановление им требуется. Поскольку мы сократили время восстановления, то необходимо было уменьшить и травматизм работы, чтобы избежать перетренированности. Руководствуясь подобными соображениями, мы временно убрали из протокола большинство упражнений в растянутой позиции



ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №47

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита	2x8-10
Чередование разведений и сведений рук к бедрам лежа на скамье между двумя низкими блоками (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Отжимания на широких брусьях	2x8-10
Разведения рук на средних блоках на горизонтальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги вниз	2x8-10
Тяги вниз прямыми руками (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Трицепсовые экстензии лежа	2x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз на высоком блоке	2x8-10
Отжимания между двумя скамьями	2x8-10
Подъемы коленей в висе	1x15
Послешоковый суперсет	
Подъемы коленей в висе	1x10
Подъемы коленей на наклонной	1x8
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Кранчи со скручиванием корпуса	1x10
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры	
Гак-приседания	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Фронтальные приседания в тренажере Смита	2x8-10
Сгибания ног	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Суперсет	
Гиперэкстензии	1x9
Мертвые тяги с гантелями	
с прямыми ногами	1x9

Жимы носками в тренажере для жимов ногами	2x20, 15
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере (сет со сбрасыванием веса)	1x12 (8)
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	1x12
Подъемы на носки сидя	2x12
Тренажер для проработки низа спины	1x8-12
Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
Тяги гантелей к подбородку	3x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Жимы сидя в тренажере Смита	2x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Тяги к поясу в тренажере «Наутилус»	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10 (8)
Сгибания рук на блоке	2x8-10
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Паучьи сгибания одной руки	1x9
Сгибания одной руки на блоке в стиле молота (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук с гантелями в запястьях	1x8
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук в запястьях	1-15
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Вращения рук в запястьях	1x15

отдых. Те же, что нагружаются по понедельникам и четвергам, отдыхают всего лишь 3 дня.

Раньше мы предоставляли себе больше времени на восстановление, поэтому решено было компенсировать это обстоятельством сокращением тренировочных объемов и рядом мер, направленных на снижение вероятности травм (или мышечных повреждений).

Понятно, что чем больше вы повреждаете волокна, тем больше времени на восстановление им требуется. Поскольку мы сократили время восстановления, то необходимо было уменьшить и травматизм работы, чтобы избежать перетренированности. Руководствуясь подобными соображениями, мы временно исключили из протокола большинство упражнений в растянутой позиции.

Если вы знакомы с концепцией тренинга в стиле POF, то знаете, что упражнения этого типа растягивают мышцы, вызывая в них больше повреждений, и, следовательно, затрудняя восстановление. Поскольку чаще всего каждая мышца получает три дня отдыха между тренировками, мы решили попробовать менее травмирующий подход. Однако мы все же оставили себе две лазейки в отношении работы в растянутой позиции, потому что нам ненавистна мысль, что мы не будем прорабатывать мышцы по всей амплитуде сокращений.

**Никто из нас не преуспел,
тренируя каждую
часть тела раз в неделю.
Об этом мы уже
говорили месяц назад.
Шести дней отдыха
было слишком много.
Понимание того, что избыток
отдыха производит лишь
спорадический рост, заставило
нас резко изменить
тренировочную
программу – мы включили
в нее непрямую работу
для некоторых частей тела.
В последние недели
выполнение дополнительной
работы для одной части тела,
в то время как другая получает
прямую нагрузку, оказало
на нас потрясающее воздействие**

Первое: мы можем выполнять упражнения в растянутой позиции на одной тренировке, а движения в сокращенной позиции – на другой. Например, мы все еще выполняем гак-приседания в качестве основного упражнения для квадрицепсов, но завершаем работу экстензиями ног (сокращенная позиция) на одной сессии и сисси-приседаниями (растянутая позиция) на следующей.

И второе: мы можем включить упражнения в растянутой позиции в тренировку среды только потому, что мышцы, тренируемые в этот день, получают пять дней отдыха, а не три, как во всех других случаях. Правда, это означает, что каждая мышца будет получать работу в растянутой позиции раз в три недели, но это как раз то, что нам нужно.

Мы обсудим все эти идеи и решим, что нам делать в следующем месяце. Пока же мы просто удаляем из протокола все упражнения в растянутой позиции, чтобы подарить волокнам заслуженный отдых.

В новой программе предусмотрены в основном два рабочих сета в базовом упражнении в средней позиции, а затем несколько сетов движений в сокращенной позиции. В последних могут присутствовать сеты со сбрасыванием веса или даже два разных упражнения. Например, программа для широчайших будет выглядеть так:



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

ПРОГРАММА №47 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

С понедельника по пятницу

Тренировка 1: грудь, широчайшие спины, трицепсы, пресс			
Жимы		Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
на наклонной скамье	2x8-10	Суперсет	
Разведения рук		Гиперэкстензии	1x9
на наклонной скамье		Мертвые тяги	
(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)	с гантелями	
Отжимания		с прямыми ногами	1x9
на широких брусьях	2x8-10	Подъемы	
Отжимания		на носки	
от пола	1 x макс.	стоя в наклоне	
Подтягивания		в тренажере	1x12
на перекладине	2x8-10	Подъемы на носок	
Подъемы		одной ноги	
прямых рук		(сет со сбрасыванием веса)	2x12 (8)
назад стоя		Подъемы	
в наклоне		на носки сидя	
(вращения лопаток)		(второй сет	
(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)	со сбрасыванием веса)	2x12, 10 (8)
Тяги к поясу			
на низком блоке			
хватом снизу	1x8-10		
Трицепсовые			
экстензии лежа	2x8-10		
Послешовый суперсет			
Выпрямления рук			
с гантелями назад			
стоя в наклоне	2x8-10		
Отжимания			
между двумя скамьями	2x8-10		
Подъемы			
коленей в висе	1x15		
Послешовый суперсет			
Подъемы			
коленей в висе	1x10		
Подъемы коленей			
на наклонной	1x8		
Послешовый суперсет			
Кранчи			
на абдоминальной скамье			
или полноамплитудные			
кранчи (сет			
со сбрасыванием веса)	1x8 (6)		
Кранчи			
со скручиванием			
корпуса	1x10		
Тренировка 2: квадрицепсы, бицепсы бедер, икры			
Гак-приседания			
в старом стиле	2x8-10		
Экстензии ног			
или гак-приседания			
в старом стиле			
со стягиванием			
квадрицепсов			
в верхней точке			
каждого повторения			
(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)		
Фронтальные			
приседания	2x8-10		
Сгибания ног	1x8-10		
		Тренировка 3: дельтоиды, середина спины, бицепсы, предплечья	
		Тяги гантелей	
		к подбородку	3x8-10
		Подъемы рук	
		с гантелями	
		в стороны сидя	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
		Жимы гантелей сидя	2x8-10
		Подъемы рук	
		с гантелями в стороны	
		стоя в наклоне	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
		Тяги гантелей к поясу	
		с опорой грудью	2x8-10
		Подъемы согнутых рук	
		с гантелями в стороны	
		стоя в наклоне	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
		Шраги с гантелями	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x10 (8)
		Сгибания рук со штангой	2x8-10
		Концентрированные	
		сгибания	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
		Паучьи сгибания	
		одной руки	1x9
		Сгибания одной руки	
		на блоке в стиле молота	
		(сет со сбрасыванием веса)	1x8 (6)
		Послешовый суперсет	
		Обратные сгибания	
		рук в запястьях	1x15
		Обратные	
		сгибания рук	
		в запястьях с гантелями	1x8
		Послешовый суперсет	
		Сгибания рук в запястьях	1-15
		Сгибания рук	
		в запястьях за спиной	1x8
		Вращения	
		рук в запястьях	1x15
		Тренируйтесь с понедельника по пятницу, чередуя указанную последовательность тренировок.	



Тяги вниз на блоке
(средняя позиция) 2x8-10
Тяги вниз прямыми руками
на высоком блоке
(сет со сбрасыванием веса;
сокращенная позиция) 1x8 (6)
Тяги к поясу на низком блоке
хватом снизу (сокращенная позиция) 1x8-10

Всего 4-5 сетов – так что, объем небольшой. Тем не менее, в большинстве случаев широчайшие спины вновь будут работать уже через 3 дня, не говоря о том, что они получают косвенную нагрузку в день проработки середины спины.

Вот еще некоторые интересные открытия, которые мы совершили в этом году.

Икры. Наши икры всегда отставали, особенно у Стива. Неважно, были это высокие или низкие повторения – рост если и начинался, то очень быстро останавливался. Где-то в середине фазы подготовки к фотосессии Джонатан начал выполнять кардиоработу на движущейся дорожке и велотренажере. Икры откликнулись немедленно. Вся работа на икры в спортзале всегда была изолированной – для этой группы мышц у нас просто нет упражнений в средней позиции. Но ввиду быстрого метаболизма Стиву никогда не было необходимости выполнять кардиоработу для того, чтобы убрать жир. Но, заметив успехи Джонатана, он решил включить в свою программу медленный бег и ходьбу 2-3 раза в неделю. В результате он не только

быстрее подсушился, но и добился заметного улучшения формы икр. Если ваши икры также упрямы, попробуйте ходить или крутить педали велотренажера и посмотрите, добавит ли подобная работа размеров и венозности вашим икрам.

Грудь. Шесть недель назад мы обсуждали вопрос переноса тренировки верха груди в середину сессии. Верхний регион улучшился, и мы решили пойти дальше – переставить его тренировку в самое начало. И, кстати, мы отказались от жимов лежа в пользу отжиманий на широких брусьях, поскольку отжимания являются более естественным движением для грудных мышц. Жимы на горизонтальной скамье больше нагружали передние дельтоиды Джонатана, чем собственно грудные мышцы, а у Стива они раздражали плечевой сустав, поэтому исключение жимов лежа не вызвало никаких возражений. Программа для груди сейчас выглядит так:

Жимы на наклонной
в тренажере Смита 2x8-10
Чередование разведений
и сведений рук к бедрам
лежа на скамье между
двумя низкими блоками
(сет со сбрасыванием
веса) 1x8 (6)
Отжимания
на широких
брусьях 2x8-10
Разведения
рук на средних
блоках
лежа 1x8 (6)



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)



Бицепсы. Стив сейчас страдает тендинитом бицепсового сухожилия в районе локтя, который дает о себе знать чуть ли не в каждом упражнении, от тяг вниз до работы на предплечья. Мы не знаем точно, какое упражнение виновно в этом, поэтому решили сменить сгибания рук на скамье Скотта сгибаниями рук на блоке. Нам нравится непрерывное напряжение, обеспечиваемое этим движением, и к тому же, оно не раздражает локоть Стива. Мы надеемся, что общее снижение нагрузки ускорит процесс восстановления.

Теперь наши тренировки длятся менее часа, что позволяет вести контроль над уровнем кортизола и поддержанием выработки гормона роста и тестостерона. Если вы регулярно следите за нашими тренировками, то заметили, что мы не задерживаемся на одной и той же программе слишком долго. **IM**

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ★ СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ ★

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



Ул. Новорязанская 2/7

(Вход со стороны Рязанского проезда)

208-8084 207-0316

E-mail: arsmi@avallon.ru

Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу

"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"

в рамках проекта "Радио России - Москва"

На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm

а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00

НОВОСТИ СПОРТА

ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ

по воскресеньям в 21.10

www.radiorus.ru (real-audio)

РАДИО РОССИИ

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

Как Красивое

сделан Тренировкой

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



ДЕВЯТЬ превосходных ВКУСОВ!

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

ТЕЛЕФОН ДЛЯ ОПТОВЫХ ЗАКУПОК

(495) 780-66-45

МИНИМАЛЬНАЯ ПАРТИЯ
ОТ 10 000 РУБЛЕЙ

УСЛОВИЯ ОПЛАТЫ-ПРЕДОПЛАТА

НАСЛАЖДАЙСЯ
И БУДЬ СТРОЙНЫМ!



L-Карнитин мармелад

200 мг

**L-КАРНИТИНА
В КАЖДОЙ МАРМЕЛАДКЕ**

Вкусы: розовый грейпфрут
апельсин



Заказы по тел.: (495) 221-64-02

XXI Power Всерьез и Надолго