

М **МУСКУЛЯР**

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

**Строим
бицепсы**

**с помощью
сгибаний рук**

**Персональный
тренировочный стиль**

Джея Катлера

**МОЩНЫЕ
ТРИЦЕПСЫ**

Тренировка ног

Декстера Джексона



MD #4 2006



**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

М **УСКУЛЯР**
СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

Строим
бицепсы

с помощью
сгибаний рук

Персональный
тренировочный стиль

Александр Каточка

MUSCULAR.RU

*Новый ресурс о бодибилдинге,
фитнесе, спортивном питании*

www.musculardevelopment.ru

МУСКУЛЯР

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

4 От редакции

24 Мощные трицепсы
Рон Хэррис

56 Тренировка ног Декстера Джексона
Рон Хэррис

Спортивная наука

16 Строим бицепсы с помощью сгибаний рук
Стивен Элвей

20 Популярные обезболивающие средства блокируют мышечный рост
Томас Фэйхи

94 Вопросы и ответы
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

Тренировки

6 Тренинг
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

42 Мэлвин Великолепный
Мэлвин Энтони

50 Мастер бодибилдинга
Чарльз Глэсс

72 Уголок Криса Кормье
Крис Кормье

78 Персона
Билли ДеКончини

86 Спортзал победителей
Виктор Мартинез

90 Исповедь Ли Приста
Ли Прист

На обложке: Декстер Джексон (Dexter Jackson)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

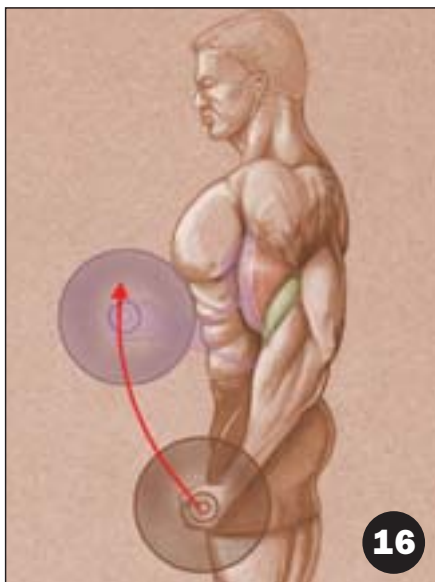


56

Питание

12 Будьте здоровы
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

48 ZMA, соевый протеин, хитозан, глютамин и зеленый чай
Энси Мэнинен



16



72



24



78



12



42

Мускуляр
СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

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

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

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

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

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

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

E-mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму

От редакции

Нет предела совершенству

Приветствуем наших постоянных и новых читателей!

До конца лета еще целый месяц. Как вам отдыхается? Мы уверены, что вы уже хорошо зарядили свои батареи энергией летнего солнца и свежего воздуха, но надеемся также, что не пропустили мимо ушей и наш совет не расслабляться под июльским зноем, продолжая тренировки. Для тех же, кого жара и прелести долгожданного отдыха привели к досадной лени и излишествам (в том числе отразившимся ненужными килограммами на талии) мы сегодня выступим в роли скорой физкультурной помощи.

Пока вы нежились на пляже, мы собрали под обложку августовского «Мускуляра» целый ряд материалов, посвященных нутрициональным вопросам бодибилдинга и проблеме эф-

фективного сжигания жира. Как бы усердно вы ни занимались, никто, в том числе и вы сами, не оценит приложенных усилий, если мускулы скрыты под толстой жировой прослойкой. В то же время, говоря о необходимости жиросжигания для достижения эффективной дефиниции мышц, нельзя не отметить существующего риска, вместе с жиром, потерять и драгоценные, трудом заработанные мышцы. Послушайте, что говорит об этой проблеме авторитетный тренер Чарльз Гласс. Сравните с выводом Виктора Мартинеза о вреде голодания в целях сбрасывания жира, узнайте от него же о существующих природных жиросжигателях и значении элементарной питьевой воды.

Добавьте сюда проверенную опытом Ли Приста важность кардиотренинга и его советы по диете межсезонья - и вы получите полное представление о том, как правильно двигаться на пути от набора массы к впечатляющему рельефу.

Обогатив свою стратегию новыми знаниями, можно смело продолжать тренировки. Заглянем в тренажерный зал к двукратному победителю «Арнольд Классик» Декстеру Джексону, чтобы во всех деталях рассмотреть его тяжелую работу для мускулов ног.

Почувствуем у настоящего супермена Мэта ДюВэля, облада-



теля одних из самых мощных и симметричных рук в Америке, его упражнениям для трицепсов. Узнаем, как шаг за шагом, путем проб, ошибок и сравнений олимпиец Джей Катлер выработал свой уникальный тренировочный стиль, в котором сплавлены воедино наилучшие методы атлетов прошлого и самые передовые техники работы с мышцами на день сегодняшний. Вы поймете, что возможности для формирования индивидуального стиля тренировок просто безграничны, а это означает, что нет предела и совершенству.

Ищите, дерзайте, пробуйте, а «Мускуляр» всегда будет вашим верным помощником и наставником.

Будьте с нами!



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

Тренинг

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

Максимальные веса для общего развития

Для выполнения 1-2 повторений задействуются совершенно разные волокна, чем при работе с более легкими весами в 15-20 повторениях. Когда вы тренируетесь по одной и той же программе (с использованием одинакового числа повторений, сетов и весов), вы перегружаете и тренируете одни и те же мышцы. Только варьируя тренировки, вы можете активизировать различные волокна. Чем большее число волокон вы перегружаете, тем значительнее рост. Известный тренер Чарльз Поликвин (Charles Poliquin) акцентирует внимание на том, что для полноценного мышечного развития необходимо тренироваться с максимальными весами. Интенсивный тренинг строит большие, трудно достигаемые моторные единицы (мышечные волокна и нервы, которые ими управляют). Большое число повторений с меньшим весом строит медленносокращающиеся волокна. Идеальная тренировочная программа должна включать в себя и то, и другое. Бодибилдер обязан быть сильным и хорошо выглядеть!



Тренировки с отягощениями очень полезны в пожилом возрасте

Потеря мышечной и костной массы, саркопения, травмы – вот что ожидает нас в пожилом возрасте. Однако этого можно избежать. По крайней мере, шесть научных исследований доказали, что у пожилых людей тренинг с отягощениями предотвращает потерю мышц, ускоряет синтез мышечного протеина, повышает энергозатраты, улучшает композицию тела и увеличивает силу. А если вы принимаете аминокислоты и пищевые добавки, то эффект будет потрясающим. Некоторые (но не все) исследования говорят о том, что прием незаменимых аминокислот до и после тренировок ускоряет синтез протеина на 70-100%. Конечно, аэробика и упражнения, развивающие гибкость, тоже эффективны, но тренинг с отягощениями в этом плане вне конкуренции. Так что если вы будете тренироваться с отягощениями, то старость вам не страшна!

Гены, определяющие мышечные размеры и силу

Как известно, все люди разные. Одни набирают силу и размеры легко и быстро, а другие борются за каждый килограмм. Ирландские ученые планируют провести серьезное исследование, чтобы выяснить, какой именно ген контролирует мышечную адаптацию к тренингу с отягощениями. Около тысячи мужчин и женщин в возрасте от 18 до 40 лет будут тренировать недоминирующую руку в течение трех месяцев. Затем ученые зафиксируют произошедшие изменения силы и размеров, и определят, какой ген контролирует адаптацию. Специфические гены у разных людей несколько различаются. Некоторые комбинации генов облегчают набор силы, улучшение выносливости и гибкости, другие затрудняют. Люди тренируются с отягощениями тысячи лет, однако мы все еще очень мало знаем о процессах, определяющих увеличение силы и мышечных размеров. Это исследование расширит наш кругозор в этом вопросе.

ВСЕ ДЛЯ ФИТНЕС БАРОВ

ВЕДУЩИЕ ФИТНЕС БРЕНДЫ



**Бесплатная
доставка заказов**



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



Тренинг подавляет активность миостатина

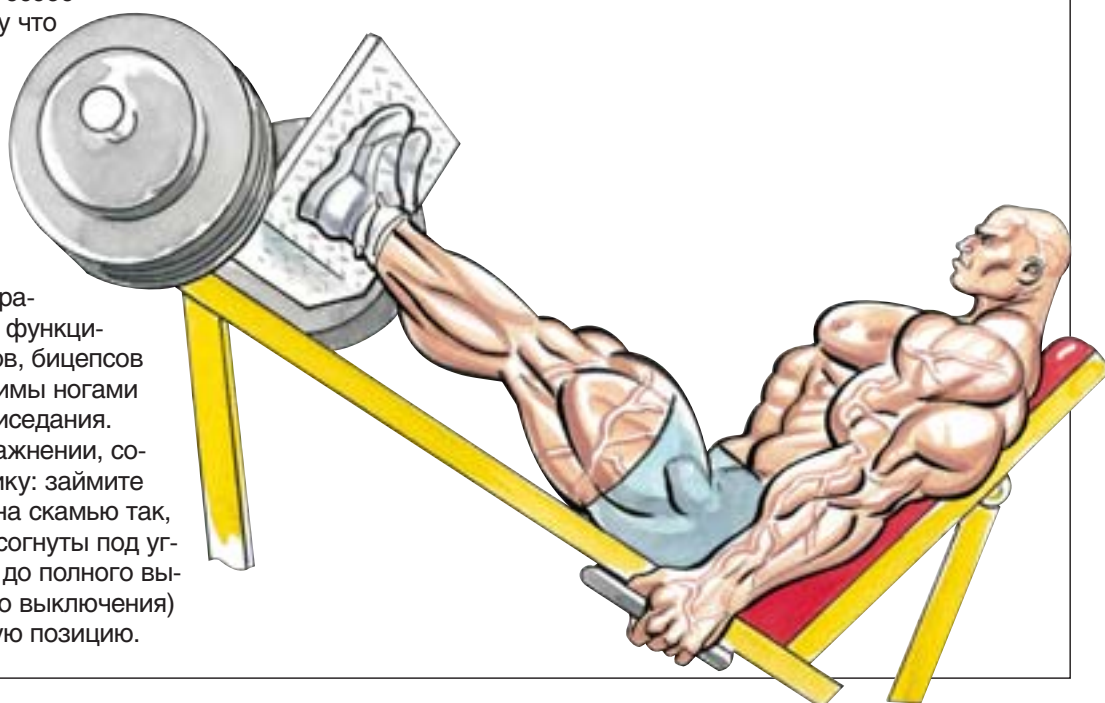
Контрольная система нашего организма постоянно следит за балансом. Например, инсулин помогает сохранять углеводы, а глюкагон выводит их из клеток в кровь. В мышечных клетках тоже существует своя система контроля. Мышечный фактор роста IGF-1 стимулирует рост мышц, а миостатин подавляет. Группа ученых Университета Питтсбурга во главе с доктором Стефаном Ротом (Stephen Roth) обнаружила, что тренировки с отягощениями подавили активность миостатина у пятнадцати молодых и пожилых мужчин и женщин. Это позволило мышцам расти быстрее, однако исследователи не нашли связи между степенью роста и подавлением миостатина. Снижение активности миостатина наблюдалось вне зависимости от возраста и пола субъектов. Дальнейшие исследования миостатина представляют очевидный интерес для бодибилдеров и силовых атлетов.

Массаж не ускоряет восстановление

Мышечное напряжение и время нагрузки - это наиболее важные факторы, которые определяют мышечный рост. Мышцы способны больше напрягаться при эксцентрическом сокращении (выработка усилий при удлинении), чем при статическом сокращении (изометрия) или концентрическом сокращении (выработка усилий при сокращении мышцы). Большинство бодибилдеров называют эксцентрические упражнения негативами. Они настолько интенсивны, что часто вызывают травмы и мышечную болезненность. Многие тренеры и атлеты, особенно в Европе, считают, что послетренировочный массаж ускоряет восстановление и облегчает послетренировочную болезненность в мышцах. Однако лишь некоторые исследования подтвердили благоприятные эффекты послетренировочного массажа. Шведские ученые заявили, что спортивный массаж не способствует восстановлению после интенсивных эксцентрических упражнений. Участники эксперимента выполняли 300 негативных повторений, задействуя квадрицепсы обеих ног, но массажировалась только одна нога. Тренировка вызвала значительное уменьшение силы и снижение результативности в прыжке в длину на одной ноге, но послетренировочный массаж никак не отразился на интенсивности или продолжительности боли, а также на силе или прыжковой мощности после тренировки.

Жимы ногами и – никаких проблем со спиной!

Многие бодибилдеры не особо тренируют ноги, потому что от приседаний у них болит спина. Попробуйте жать ногами! Это упражнение более безопасно и комфортно, потому что не подразумевает использования свободных весов, оказывает меньший стресс на спину и не требует подстраховки. Однако для развития функциональной силы квадрицепсов, бицепсов бедер и ягодичных мышц жимы ногами менее эффективны, чем приседания. Главное, как и в любом упражнении, соблюдайте правильную технику: займите стартовую позицию - лягте на скамью так, чтобы ноги в коленях были согнуты под углом в 90°. Жмите вес вверх до полного выпрямления коленей (но не до выключения) и возвращайтесь в стартовую позицию.



ОТКРЫТ

НОВЫЙ МАГАЗИН СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

М

ВОЛГОГРАДСКИЙ проспект

ТЦ "ФЭВОРИ" 2-й этаж

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



тел.: 8-901-542-7353



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

**АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА**

Будьте здоровы

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

Альфа-липоевая кислота борется с жиром



Наш организм поддерживает постоянный вес, что называется весовым сет-пойн-том. В краткосрочной перспективе вы сохраняете имеющийся вес, несмотря на вариации в диете и тренировочных нагрузках. Сигналы из жировых клеток и крови усиливают или ослабляют аппетит и скорость метаболизма в соответствии с энергетическим балансом – питание против энергозатрат. Продолжите диету и тренировки, и организм ответит усилением аппетита и снижением затрат калорий. Переедание и малая подвижность обеспечат противоположный эффект. Альфа-липоевая кислота (ALA) служит важным сигнальным веществом, помогающим регулировать вес тела. Корейские ученые обнаружили, что крысы, получавшие ALA, сократили потребление пищи и увеличили скорость метаболизма (сжигали больше калорий). В конце эксперимента они оказались на 20% легче грызунов контрольной группы. Альфа-липоевая кислота является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от свободных радикалов, естественным образом формирующихся в ходе метаболизма. Свободные радикалы связаны со старением, ослаблением иммунной системы и разрушением клеточных мембран. ALA улучшает обмен сахаров в крови и чувствительность инсулина у больных диабетом. Это многообещающая пищевая добавка для бодибилдеров.

Сколько протеина вам нужно?

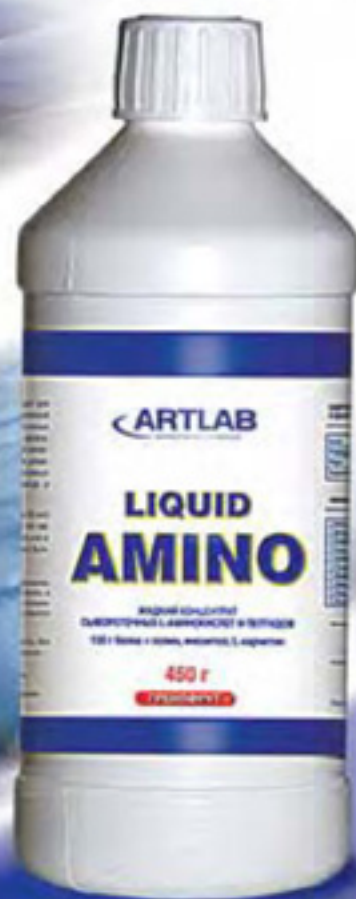
Мышечные протеины постоянно создаются и разрушаются. Потребности в протеине определяются ежедневными потерями аминокислот. Бодибилдерам необходимо потреблять от 1 до 1,5 грамм протеина на каждый килограмм веса тела в день. Избыточное потребление протеина увеличивает уровень энзимов, которые его расщепляют, что тормозит прогресс. Кроме того, избыток протеина способен замедлить восстановление и способствовать распаду мышечных волокон после упражнений. Однако многие бодибилдеры следуют правилу, что протеина не может быть слишком много. Новые исследования опровергают эту сентенцию. Важным является и режим потребления протеина. Производство новых протеинов требует наличия достаточного количества аминокислот в крови. Употребляйте напитки или еду (энергетический батончик), содержащую углеводы и протеины, за 30 минут до тренировки и сразу же после. Такая практика способствует преобладанию синтеза протеина над его распадом. Важно и энергопотребление. Не сидите на диете во время периода увеличения мышечных размеров. Если вы не будете получать необходимое количество калорий, организм в поисках энергии начнет расщеплять структурные протеины, и уровень распада протеинов превзойдет уровень их синтеза.

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**уважаю
научный подход**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru

Не заправляйте овощи обезжиренной приправой

Многие добавляют в морковь, брокколи или цветную капусту немного нежирной приправы, чтобы, не повышая калорий, улучшить вкус салата. Это может быть ошибкой, потому что, согласно исследованию ученых из Университета Айовы, жиры помогают организму абсорбировать противораковые соединения ликопен, альфа- и бета-каротины. Четыре чайных ложки приправы к салату или немного сыра, кусочков бекона, куриного мяса, яичного желтка или авокадо на большую порцию дают достаточно жиров, чтобы извлечь всю выгоду из овощей. Однако слишком много хорошего – это уже плохо. Избыток приправы может превратить низкокалорийное блюдо в высококалорийное. Грамотным выбором для заправки будет оливковое масло или уксус, тогда вы не увеличите калорийность блюда и получите все необходимые нутриенты.

Работает ли креатин ?

Пищевая добавка моногидрата креатина действует путем увеличения содержания креатина фосфата (CP) в мышцах. CP – это высоко-энергетическое вещество, которое особенно важно при кратковременных, высокоинтенсивных упражнениях, таких как тяжелая атлетика, метание снаряда или спринт. Однако организм не каждого атлета откликается на креатин – CP повышается не у всех. Канадские ученые Дэниел Сиротьюик (Daniel Syrotuik) и Гордон Белл (Gordon Bell) обнаружили, что люди, не реагирующие на креатин, обладают меньшими мышечными волокнами и поперечным сечением мышц, имеют меньше быстросокращающихся волокон и сухой мышечной массы. Они не показали улучшений силы в течение пятидневной загрузочной фазы креатином. Эксперимент продемонстрировал, что более сильные, быстрые и мускулистые люди лучше откликаются на потребление креатина, чем маленькие, медленные и слабые.

Аминокислотно-углеводные пищевые добавки снижают потери протеина

Вынужденная неподвижность, серьезные автомобильные аварии, авиаперелеты и низкая активность вызывают потери протеина и мышечную атрофию (уменьшение размеров мышц). Травмы и недостаточные нагрузки на мышцы и кости нарушают баланс между синтезом и распадом протеина, переводя систему в катаболическое состояние. Ноги и спина особенно быстро теряют мышцы. Упражнения могут противостоять эффектам катаболизма, но они не всегда возможны. Ученые из Медицинского отделения Университета Техаса обнаружили, что кормление ведущих малоподвижный образ жизни крыс незаменимыми аминокислотами и углеводами в течение 28 дней снизило уровень распада протеина и мышечную атрофию. Эти результаты могут быть применены бодибилдерами, готовящимися к соревнованиям. Потребление пищевых добавок с углеводами и незаменимыми аминокислотами может помочь поддержать мышечную массу во время фазы сжигания жира.



НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD **MUSCULAR**
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

Стивен Элвей (Steven Alway)

Строим бицепсы с помощью сгибаний рук

Карьера большинства бодибилдеров началась с непреодолимого желания построить массу, размеры и пик бицепса. Конечно, после нескольких лет тренинга каждому становится ясно, что параллельно необходимо строить и другие мышцы, тем не менее, бицепсы сохраняют свое очарование даже для сезонных атлетов.

Для широкой публики величина бицепсов обычно служит показателем общей кондиции бодибилдера. Вспомните, сколько раз вас просили согнуть руку, чтобы показать физическую форму? Даже на соревнованиях судьи обращают внимание на бицепсы чуть ли не в каждой позе.

Руки у нас у всех разные. Форма и пик бицепса во многом определяется отношением длины мышечного брюшка к длине сухожилия и количеством имеющихся мышечных волокон. Учитывая то внимание, которое мы все уделяем этой относительно «малой» мышце (если сравнивать с широчайшей мышцей спины, например, или квадрицепсом), каждый должен был бы иметь огромные руки. Правда же в том, что большей частью своих размеров обладатели больших рук обязаны генетическому потенциалу, который они реализовали путем упорной и тяжелой работы. А как же быть остальным ребятам, не родившимся с 50-сантиметровыми руками?

Ну, надежда есть, но, как всегда в жизни, дорога к огромным рукам полна препятствий и требует терпения.

Начинать строить большие, толстые, обвитые венами бицепсы следует с базовых упражнений. Несмотря на существование множества великолепных хромированных тренажеров, сгибания рук со штангой все еще являются одним из лучших упражнений, способных добавить плотности и размеров вашим бицепсам. Если вы в этом сомневаетесь, спросите любого Мистера Олимпия от Лэрри Скотта до Ронни Коулмэна, и вы услышите, что основу их межсезонной, строящей массу программы для рук, составляют подъемы штанги на бицепс. Поверьте, у этого упражнения нет конкурентов.

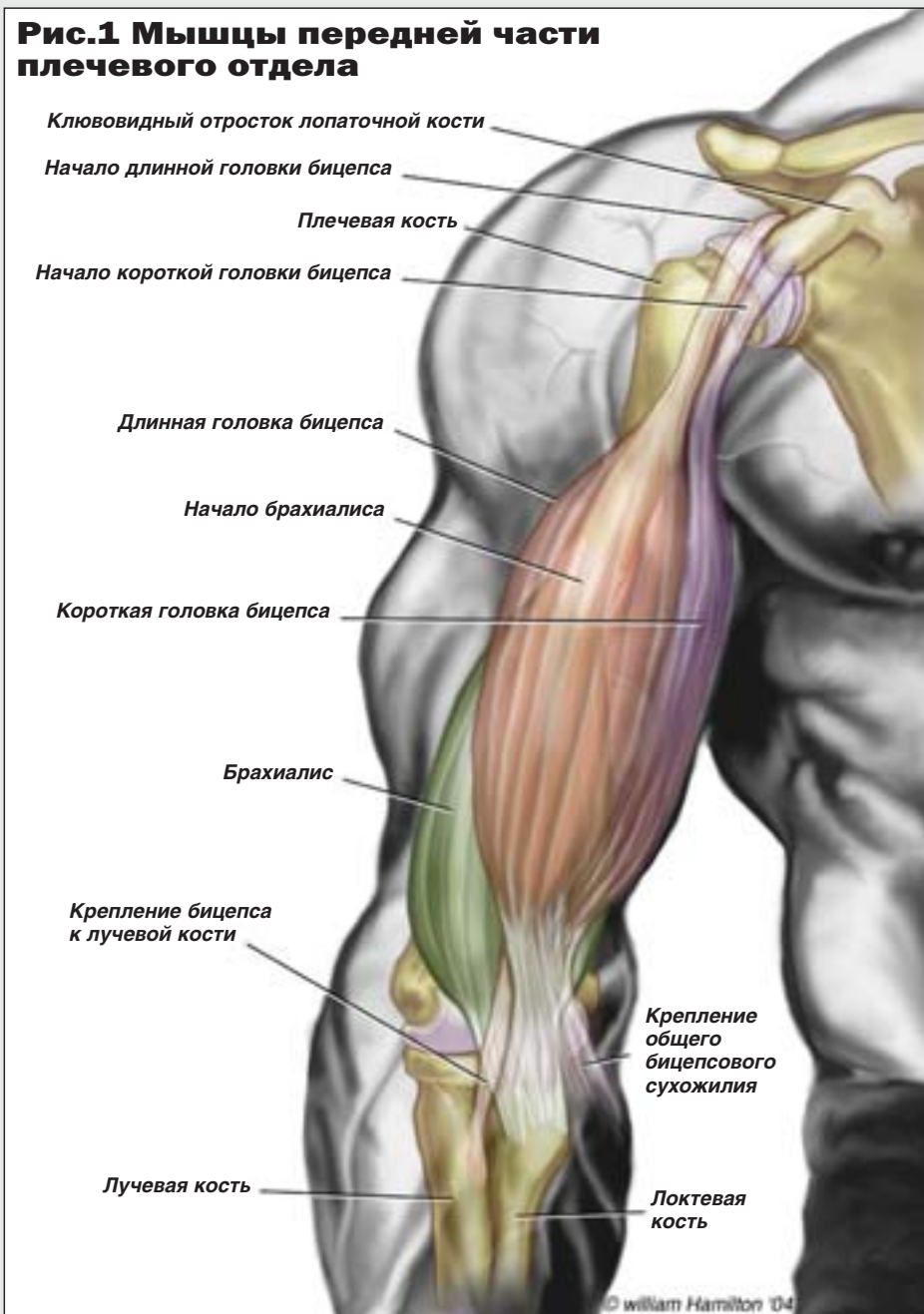
Структура и функционирование

Основу передней части плечевого отдела руки составляют бицепс и брахиалис (плечевая мышца). **Бицепс** состоит из двух головок. **Короткая головка бицепса** начинается на передней части лопаточной кости рядом с плечевым суставом и спускается вниз вдоль внутренней поверхности плечевой кости. Сливаясь с **длинной головкой бицепса**, она образует общее бицепсовое сухожилие, которое пересекает локтевой сустав спереди и крепится к лучевой кости предплечья рядом с локтем.

Длинная головка бицепса начинается на подгленоидном наросте на лопаточной кости прямо над плечевым суставом. Она имеет очень длинное сухожилие, пересекающее плечевой сустав, и поэтому ее работа зависит от позиции плеча. Длинная головка бицепса получает механические преимущества в растянутом состоянии, например, при сгибаниях рук, когда локти отведены назад, и теряет их при выдвигании локтей вперед в том же самом упражнении. Длинная головка залегает вдоль внешней части плечевого отдела руки и вместе с короткой головкой крепится к лучевой кости с помощью бицепсового сухожилия. Поскольку мышечное брюшко длинной головки бицепса на самом деле очень короткое (у нее длинное сухожилие), то ее утолщение быстрее увеличивает пик бицепса, чем увеличение размера короткой головки. Пик длинной головки бицепса особенно хорошо выражен при взгляде на согнутую руку сбоку.

Обе головки бицепса служат мощными флексорами предплечья, а поскольку бицепсовое сухожилие крепится к лучевой кости, то еще и супинаторами кисти (разворачивают ее к потолку). Во время сокращения они тянут лучевую кость из положения над локтевой костью в позицию за нее, тем самым переводя кисть из пронированного в супинированное положение.

Рис.1 Мышцы передней части плечевого отдела



Брахиалис (плечевая мышца) залегает глубоко под бицепсом. Но в отличие от бицепса, он начинается прямо на плечевой кости — на ее дистальной половине и крепится к кораноидному наросту на локтевой кости. Брахиалис не помогает супинировать кисть, но является мощным сгибателем предплечья. Фактически, многие специалисты считают, что сгибание предплечья на 60-70% происходит за счет брахиалиса. Утолщение брахиалиса значительно добавляет размеров руке. Однако эта мышца значительно активизируется в любом упражнении

для рук вне зависимости от положения локтя.

Сгибания рук со штангой

1. Возьмите штангу хватом на ширине плеч. Кисти должны оказаться в супинированной позиции (ладони смотрят вверх).

2. Встаньте перед зеркалом, чтобы лучше контролировать технику. Плечевые отделы рук держите перпендикулярно полу и близко к корпусу.

3. Согните руки в локтях и прочувствуйте, как сократятся бицепсы и плечевые мышцы.

4. Медленно, за 3-4 секунды опустите вес в стартовую по-

зицию, держа локти неподвижно и близко к корпусу.

5. По окончании сета опустите штангу на пол или на стопы, отдохните 90 секунд и приступайте к следующему сету.

Тренировочные советы

В верхней точке траектории напряжение в бицепсах значительно снижается. Один из способов его сохранить — это произвольно сокращать мышцы в этой точке. Просто стяните бицепсы и плечевые мышцы на 2-3 секунды перед тем, как начать опускание веса. Такая техника обеспечит работающим мышцам мощную перегрузку, значительно интенсифицировав упражнение, поэтому вводите ее постепенно. Еще один способ — это выполнить несколько дополнительных повторений в конце сета при помощи читинга. Когда вы больше не сможете выполнять чистые повторения, используйте инерцию, слегка подталкивая вес бедрами. Однако в этом случае в стартовую позицию опускайте штангу в два раза медленнее, чем обычно.

Брахиалис активизируется вне зависимости от положения рук, но акцент нагрузки на бицепсы может быть смещен за счет изменения ширины хвата. Например, если он шире плеч, то больший акцент нагрузки будет обеспечен длинной головке бицепса. Более узкий хват (десять и менее сантиметров) перенесет акцент на короткую головку. Как правило, широкий хват более сильный.

Во время работы вы можете представлять, как ваши бицепсы превращаются в горы. Последние исследования показали наличие связи между воображением и силой, так почему же не размерами? Арнольд Шварценеггер использовал эту технику, и его успех трудно оспорить. Интересно, а сработала ли она во время его предвыборной кампании? Я не могу гарантировать, что сгибания рук со штангой принесут вам гигантские бицеп-

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

Спортивная наука

Томас Фэйхи (Thomas Fahey)

Популярные обезболивающие средства блокируют мышечный рост

Серьезные бодибилдеры, как и атлеты любого вида спорта, хорошо знакомы с Мистером Боль. Это ваш внутренний биологический голос, сообщающий о травме или ее приближении. Неудачно выпрямите руки или прогните спину во время выполнения тяжелых жимов лежа, и Мистер Боль напомнит вам, что чинтинг в упражнениях – это не очень-то хорошо для ваших плеч или спины. Перегрузите руки, икры или квадрицепсы, и он может устроить вам выходные на несколько дней или даже недель.

Винс Ломбарди (Vince Lombardi), легендарный тренер «Green Bay Packers», однажды сказал, что вы должны научиться отделять боль от травмы. Это очень верно, потому что боль, испытываемая во время интенсивного сета, говорит вам о том, что вы работаете достаточно тяжело, чтобы стимулировать мышечный рост. Ноющая хроническая боль в суставах вследствие слишком больших объемов в приседаниях или сгибаниях

рук, свидетельствует о совершенно другом – вы перетренировались и обеспечили себе воспаление волокон.

Игнорировать Мистера Боль – это все равно, что забыть об ограничении скорости на шоссе: вы можете и преуспеть, но, скорее всего, пожалеете об этом. Закройте глаза на ограничение скорости, и вы можете получить штраф. Не обращайтесь внимания на боль, и вы получите новую травму или усугубите уже имеющуюся.

Более 20 лет атлеты справляются с мышечными и суставными болями при помощи нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), таких как ибупрофен, напроксен и «Vioxx». Многие бодибилдеры испытывают такие боли, что просто живут на этих медикаментах. Хотя НПВС действительно снимают боль, новые исследования показывают, что они еще и блокируют стимулированный тренировками мышечный рост. Плюс к тому, они способны вызвать язву желудка и сердечный приступ. Вся тяжелая работа, которую вы

проделали ради роста мышц, и которая привела к болям, превратиться в ничто, потому что принятые вами обезболивающие могут помешать мышечной гипертрофии.

Мышечный рост, боль и НПВС

Организм постоянно стремится к балансу, который ученые называют гомеостазом. Силовые тренировки нарушают этот баланс, обеспечивая микроразрывы различных структур в мышечных клетках, именуемых миофиламентами. Значительное мышечное напряжение во время работы с отягощениями повреждает эти структуры. По мере ремонта мышцы становятся больше и сильнее.

Восстановление мышечных клеток начинается немедленно по окончании интенсивной тренировки. Поврежденные волокна высвобождают химикалии, такие как простагландины, которые вызывают воспаления – боль, покраснение и опухание. Чтобы блокировать эту боль, а также снять вызванные тренировкой вос-

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

МОЩНЫЕ ТРИЦЕПСЫ

Мэт ДюВэль и его чудовищные «подковы»

Рон Хэррис (Ron Harris)

Время Мэта ДюВэля (Mat DuVall) пришло, и этого не могло не произойти с таким замечательным парнем! Мягкий, уважительный и доброжелательный, он теперь живет своим спортом, который безумно любит. Мэт - полная противоположность некоторым скандальным бодибилдерам, которые так сильно портят имидж нашего спорта. «Никогда не хотел быть и вряд ли буду одним из этих злобных парней», - говорит он.

Посредством избитых выражений вроде «посол спорта» или «лицо культуризма» невозможно описать Мэта во всей полноте. Парень вложил столько сил в тренировки, что теперь пришло время собирать плоды и почивать на лаврах. Теперь, когда он стал профессионалом IFBB, многие начинают интересоваться, как этот уроженец Вирджинии всего достиг. Если не брать в расчет

его страстного желания стать лучшим и строжайшую дисциплину, то ДюВэлю очень повезло с учителями в самом начале карьеры.

Годы в Джерси

Мэт жил здесь пять лет с 1995 по 2000 год. Можно сказать, что за это время он превратился из просто еще одного большого парня в обладателя фигуры профессионального уровня. Именно это и было его заветной мечтой с тех пор, как он приехал в Джерси в возрасте 22-х лет. «Я часто встречался с Риком Гаспари и много с ним говорил - он знал, насколько я хочу стать одним из лучших бодибилдеров мира, - объясняет Мэт. - Поэтому в 1995 году, когда он решил вернуться на соревновательную сцену после четырехлетнего перерыва, то подумал, что я смогу стать ему подходящим тренировоч-



ным напарником для возвращения в свою фирменную соревновательную форму образца 80-х годов».

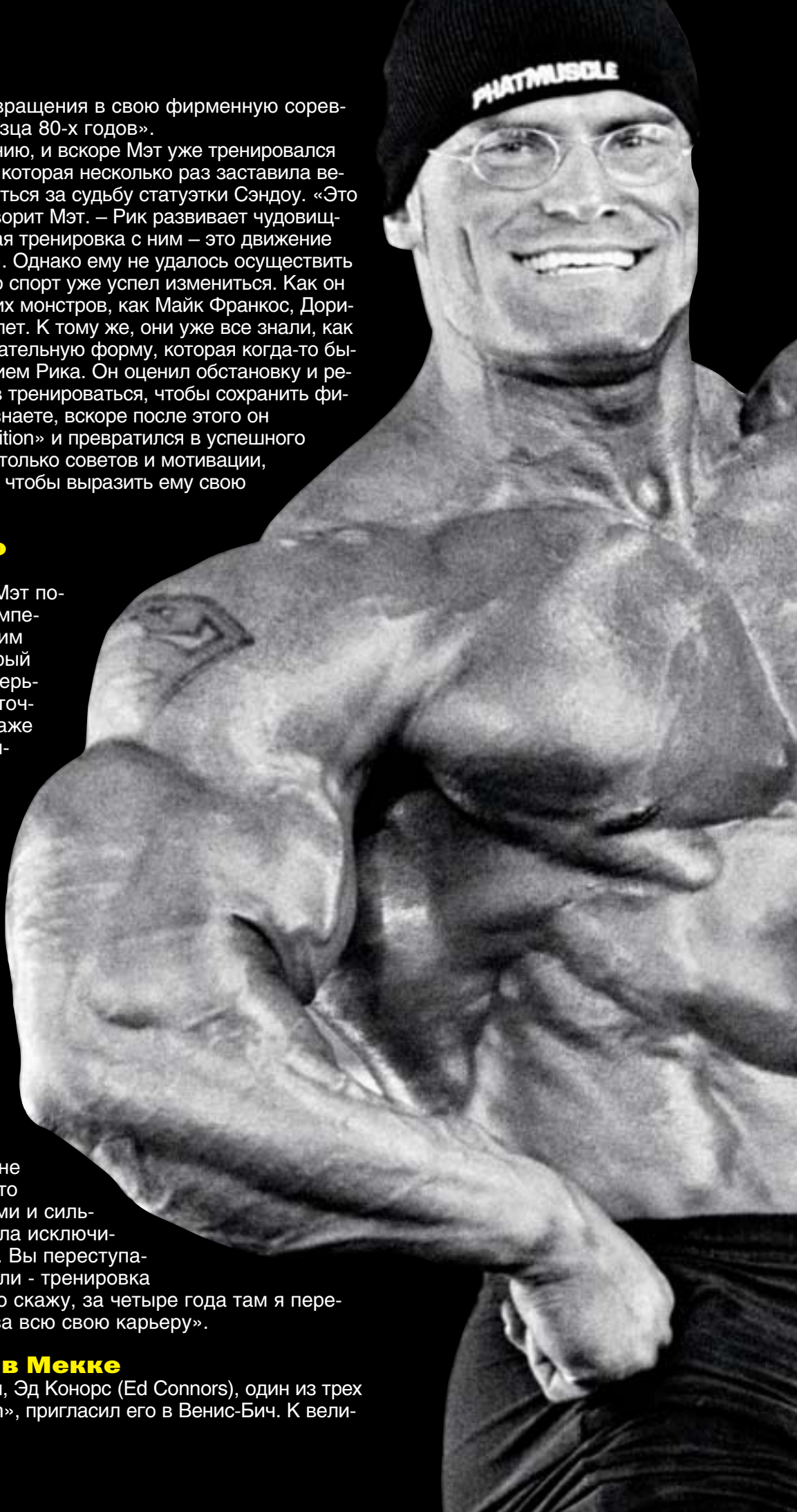
Рик позвонил в Вирджинию, и вскоре Мэт уже тренировался вместе с живой легендой, которая несколько раз заставила великого Ли Хэйни беспокоиться за судьбу статуэтки Сэндоу. «Это был бесценный опыт, - говорит Мэт. - Рик развивает чудовищную интенсивность. Каждая тренировка с ним - это движение вперед с полной отдачей!». Однако ему не удалось осуществить задуманное. Он понял, что спорт уже успел измениться. Как он мог выступить против таких монстров, как Майк Франкос, Дориан Йейтс, Насер, Пол Диллет. К тому же, они уже все знали, как нужно входить в соревновательную форму, которая когда-то была величайшим достижением Рика. Он оценил обстановку и решил отступить, продолжив тренироваться, чтобы сохранить физическую форму. Как вы знаете, вскоре после этого он организовал «Gaspari Nutrition» и превратился в успешного бизнесмена. Он дал мне столько советов и мотивации, что у меня не хватит слов, чтобы выразить ему свою благодарность».

Идеальное место для тренировок

Примерно в это время Мэт познакомился с Джоном Кемпером (John Kemper), бывшим Мистером Америка, который владел одним из самых серьезных спортзалов на Восточном Побережье, можно даже сказать в мире - знаменитым «Diamond Gym» в Мэплвуде, Нью-Джерси. «Зал был в 45 минутах езды от меня, но как только я его увидел, то сразу понял, что я буду здесь тренироваться, - вспоминает Мэт. - Среди постоянных посетителей были Джейсон Арнтц, Гай Дьюкейс, Джонни Морант, Деррик Уитсет и Энди ДиНетта. Клянусь, уже в десять утра здесь всегда было 30-50 ребят с фигурами высшего класса. По крайней мере, половина из них никогда не соревновалась - им просто нравилось быть огромными и сильными. Атмосфера там была исключительно воодушевляющей. Вы переступали порог и тут же понимали - тренировка будет то, что надо. Честно скажу, за четыре года там я пережил самый бурный рост за всю свою карьеру».

Потеря иллюзий в Мекке

Когда Мэт был в Джерси, Эд Конорс (Ed Connors), один из трех совладельцев «Gold's Gym», пригласил его в Венис-Бич. К вели-





одежду. «Лично я предпочитаю последнее, даже в жаркую погоду», — ответил Мэт. Могу подтвердить, что он был одет в костюм во время нашей беседы после «Ночи Чемпионов» и все равно выглядел огромным. Это было всего лишь за несколько дней до его автокатастрофы.

«Я просто устал от того, что люди считают меня большим, глупым бодибилдером, — продолжил ДюВэль. — Когда они начинают со мною говорить, то всегда удивляются, что у меня есть мозги, я еще и разговаривать могу. «Ух ты, — говорят они, — вы не так глупы, как выглядите». Это что, комплимент или как? Многие люди чувствуют себя некомфортно рядом с бодибилдерами. Им легче иметь дело со 160-килограммовым профессионалом NFL, потому что он гладкий. Бодибилдеры обладают сочетанием мышечных размеров и дефиниции, которое не укладывается в голове среднего человека. Поэтому я предпочитаю это все скрывать». Единственное исключение Мэт делает во время работы для «MuscleTech» во время больших соревнований. «Фанаты хотят видеть мышцы, и я не могу разочаровать их, — говорит он. — Без поклонников ты никто в этом спорте».

Тренинг трицепсов: от легкого до убийственного

Теперь мы перейдем к гигантским трицепсам Мэта. Не буду надоедать вам рассказами о том, насколько трицепсы определяют вид руки, что они составляют две трети ее массы — это и так понятно, стоит лишь взглянуть на Мэта. Раньше тренировка рук была самой легкой в рас-

писании ДюВэля, но только до автокатастрофы в мае 2003 года. С тех пор все изменилось. После четырехнедельной реабилитации он снова приступил к тренировкам.

«Даже легкие веса вызывали боль в локтях, — вспоминает он. — Казалось, кто-то втыкает туда нож, да еще и вращает его. Они постоянно набухали от скапливающейся жидкости. Даже работа для груди и плеч в тренажерах вызывала боль. Чэд Николс все это знал и постоянно твердил, что я должен через это пройти. К середине июля я уже выглядел довольно хорошо и понял, что могу выиграть «Nationals», если сохраню драйв и продолжу серьезно тренироваться. Боли стали слабее».

Мэт считает, что мышцам нужно ровно столько нагрузки, чтобы расти, и не больше, поэтому для трицепсов он обычно выбирает три упражнения, чтобы выполнить по три сета в каждом, не считая разминочных. Далее мы познакомимся с упражнениями, которые он постоянно чередует.

Жимы вниз на блоке

Как и большинство бодибилдеров, которые провели в спортзале не одну сотню часов, Мэт начинает трицепсовую сессию с жимов вниз на высоком блоке, для того, чтобы подготовить локти к нагрузке и накачать регион кровью. Это стало даже более важным для Мэта после автокатастрофы и травмы руки — теперь его левый локоть хоть немного, но всегда болит. Экспериментируя, он понял, что хорошая разминка позволяет облегчить боль. Два разминочных сета из 20-40 повторений делают свое дело. «Это приблизительный диапазон, — говорит Мэт. — Я никогда не считаю повторения во время разминки — это не нужно».

Переходя к рабочим сетам, ДюВэль сталкивается с проблемой, характерной для любого атлета его размеров — набора весов тренажера всегда не хватает. Хотя каждого владельца спортзала бросает в дрожь от этой картины, Мэт водружает гантель на верхушку набора весов, чтобы привести диапазон повторений в необходимые ему рамки — от 12 до 15. Для подобных себе у него есть совет: «Если вы будете выполнять повторения аккуратно и медленно, то не порвете трос».







Французские жимы лежа

Для тяжелых экстензий со свободным весом Мэт использует горизонтальную скамью и EZ-гриф. Раньше во французских жимах лежа он выполнял несколько небрежных повторений со 145 кг, но времена всепоглощающего эго остались в прошлом. «Через некоторое время вы начинаете ощущать всевозможные боли в суставах и понимать, что ваш организм не так несокрушим, как вам всегда казалось. Сегодня пара 10-килограммовых дисков на каждой стороне грифа вполне справляется с работой. Я никогда не выключаю локти, — добавляет он. — со временем их это убивает».





Экстензии над головой с гантелью

Если французских жимов нет в сегодняшней тренировке, ДюВэль выполняет экстензии обеих рук с одной гантелью над головой сидя. В межсезонье он работает с 70 кг в 12-15 повторениях, и даже находясь на диете использует 45-килограммовую гантель. Хотя вы часто слышите, что в этом упражнении нельзя позволять локтям расходиться в стороны, а гантель следует опускать далеко назад за голову, Мэт не согласен с этим. «Я бы такого не посоветовал, особенно при работе со сколько-нибудь значимыми весами, — говорит он. — Гораздо безопаснее и естественнее позволять локтям слегка расходиться в стороны, проводя гантель ближе к голове».



Экстензии одной руки с гантелью лежа

Иногда, по настроению, Мэт выполняет пару сетов экстензий одной руки с гантелью лежа, опуская ее «через лицо». «В этом упражнении несколько другой угол, поэтому оно обеспечивает хороший стресс для трицепсов», - говорит он. Здесь Мэт не использует особо больших весов – 15-20кг.

Отжимания на брусьях (иллюстрации нет)

Это любимое упражнение, которым Мэт заканчивает тренировку трицепсов. Он был в нем силен с юных лет. Вы, наверное, думаете, что более 140 кг собственного веса вполне достаточно для создания сопротивления в этом упражнении, особенно если это конец тренировки трицепсов? Ничего подобного. «Я всегда добавляю вес, – смеется Мэт. – После пары разминочных сетов я подвешиваю к поясу три-четыре диска и начинаю с этого». При этом Мэт любит сеты со сбрасыванием веса – работает до отказа, потом убирает один диск и продолжает, пока не дойдет до веса тела.

Иногда он соединяет отжимания на брусьях с отжиманиями в тренажере «Hammer Strength» или отжиманиями между двумя скамейками. «В трицепсовую тренировку обязательно нужно включать компаундные упражнения вроде отжиманий или жимов лежа узким хватом, если вы стремитесь к действительно массивным мышцам, – объясняет он. – Экстензии вам этого не дадут».

Межсезонный тренировочный сплит

Понедельник:	грудь и икры
Вторник:	плечи и трицепсы
Среда:	отдых
Четверг:	спина и бицепсы
Пятница:	ноги
Суббота	
и воскресенье:	отдых

Предсоревновательный тренировочный сплит

Понедельник:	грудь
Вторник:	плечи
Среда:	отдых
Четверг:	спина
Пятница:	руки
Суббота:	ноги
Воскресенье:	отдых

*Икры и пресс тренируются каждый день кроме воскресенья





Экстензии одной руки над головой

Если в начале тренировки Мэт не выполняет экстензий обеими руками, то обычно использует их вариацию для одной руки. Раньше он делал по четыре-пять сетов для каждой руки, но в последнее время следует сентенции «меньше, значит лучше». Теперь у него по три сета для каждого трицепса, выполняемых с весом не более чем 30 кг. «Так как это упражнение потенциально опасно для локтя и суставной сумки плечевого пояса, я делаю его медленно, с подчеркнутым сокращением мышцы вверху и растяжкой внизу, — поясняет Мэт. — Никакого подбрасывания веса или отбива вниз».





Разгибания одной руки на блоке

Как и любой соревнующийся бодибилдер, у Мэта есть пара особенных упражнений для предсоревновательной подготовки. Для трицепсов – это разгибания одной руки на блоке хватом снизу. «Так я идеально изолирую длинную головку трицепса, заставляя ее стать более отчетливой в районе пересечения с задним пучком дельтоида». Он держит рабочую руку поперек корпуса и двигает предплечье по диагонали, а не просто вниз и вверх, выполняя 15-20 повторений.

Долгий путь Мэта в профессионалы

1996 «New Jersey»	Чемпион в тяжелом весе
1997 «USA»	11-й в тяжелом весе
1997 «Nationals»	7-й в тяжелом весе
1998 «Nationals»	6-й в супертяжелом весе (первый год существования этой весовой категории)
1999 «Nationals»	2-й в супертяжелом весе
2000 «USA»	11-й в супертяжелом весе
2000 «Nationals»	7-й в супертяжелом весе
2001 «Nationals»	2-й в супертяжелом весе
2002 «USA»	6-й в супертяжелом весе
2002 «Nationals»	3-й в супертяжелом весе
2003 «Nationals»	Чемпион в супертяжелом весе и в общем зачете, профессиональный статус



Победа сама по себе

Профессионалу нужна не просто пара массивных рук, и Мэт это прекрасно понимает. Чуть-чуть улучшив линию бедра, чтобы сбалансировать невероятной ширины плечи, он доведет свой соревновательный вес до 123 кг. К чести Мэта он даже не пытается обсуждать недостатки своих против-

ников или строить прогнозы по поводу распределения мест на профессиональных турнирах.

Думаю, что Мэт ДюВэль очень скромный, что весьма нехарактерно для атлетов такого уровня. Он огромный парень и он очень популярен (причем, заслуженно). Мэт, я желаю тебе дальнейших побед! **MD**



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

Мэлвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Anthony)

Мелвин, что можно сделать с отвислой грудью? Пресс у меня тоже немножко вялый, но в остальном фигура поджарая. Мой рост 190 см, вес примерно 93-95 кг. Четыре раза в неделю по утрам я выполняю кардиоработу (быстрая ходьба на беговой дорожке или что-нибудь подобное из-за проблем с коленями и лодыжками), а днем тренируюсь с отягощениями. Кроме того, летом два раза в неделю я играю в баскетбол. Я тренируюсь по такой программе уже три-четыре года, но положение с грудью не меняется. Моя диета хороша настолько, насколько возможно (у меня небольшие проблемы с желудком – слабый колит), и я не ем вещей вроде жареной курицы, пиццы, макарон, бургеров. Когда я весил 117 кг и был толстым, с моей грудью было все то же самое. Я улучшил диету и похудел до 87 кг, но грудь так и осталась мягкой. Что Вы мне посоветуете?

Если вы настолько похудели, но грудь так и не стала плотной, то у вас может быть гинекомастия, о которой вы и не подозреваете. Она часто развивается у бодибилдеров, принимающих стероиды типа «Дианабола» или «Анадрол» без сопутствующего использования средств, блокирующих образование избыточного эстрогена в организме.

Но вы можете получить гинекомастию, даже не прикасаясь к стероидам. У многих юношей, особенно с лишним весом, это заболевание развивается в период полового созревания, когда бушуют гормоны. Вы, наверное, знаете, что многие транссексуалы принимают эстроген, чтобы развить женскую грудь и повысить тембр голоса (каждому свое).

Первое, что я сделал бы, так это прекратил есть хлеб и все продукты из пшеницы, потому что они содержат эстроген и могут только ухудшить ваше состояние. Во-вторых, обратитесь к доктору, чтобы проверить мое предположение. Если врач обнаружит гинекомастию, то он может сделать две вещи в зависимости от степени развития заболевания. Если гинекомастия слабая, то вам могут прописать антиэстрогенные препараты, такие как «Тамоксифин» («Нолвадекс») или «Аримидекс». Однако

состояние гинекомастии может быть таким, что вам потребуется операция по удалению лишних волокон. Однако вы ничего не рассказали о своих тренировках. Без тяжелых и регулярных тренировок груди вы не сможете придать ей плотный, мускулистый вид. Попробуйте выполнять следующую программу дважды в неделю:

Жимы гантелей на наклонной	4x8-10
Жимы лежа	4x8-10
Сведения рук в «пек-дек» или в кроссовере	4x10-12

Вы слышали о стиле тренинга DoggCrapp, изобретенном парнем по имени Данте? Он утверждает, что это гораздо эффективнее для бодибилдеров, чем стандартные сплиты, которые используют профессионалы вроде Вас. В этом стиле вы тренируетесь три дня в неделю через день, выполняя только одно упражнение на мышечную группу, каждый раз увеличивая вес или число повторений. Чтобы сделать каждый сет по-настоящему тяжелым, рекомендуются также техники интенсификации, такие как форсированные повторения и отдых/пауза. Многие парни на форумах говорят об этом, и я слышал, что профессионал IFBB Дэвид Генри тренируется именно так. Пробовали ли Вы такой стиль и что думаете об этом?

Ничего подобного не слышал, но, судя по тому, что вы рассказали, – это обман. Это может сработать для людей,





Мэлвин Великолепный



испытывающих серьезные трудности с восстановлением после тренировок (например, слишком быстрый метаболизм или очень тяжелая работа), но я бы не стал даже пробовать такой стиль тренинга. Он немного похож на тренировки Дориана Йейтса, но даже тот тренировался более трех раз в неделю. Может быть, этот парень Данте просто взял его тренировки и сократил наполовину. Я не хочу быть слишком категоричным, потому что в этом стиле может быть еще что-то, чего вы не упомянули, но две вещи вызывают у меня большие сомнения. Во-первых, я считаю, что никто не может построить по-настоящему культуристическую фигуру или улучшить уже имеющееся телосложение, тренируясь всего лишь три раза в неделю. Этого слишком мало для того, чтобы мышцы росли.

Майк Ментзер преподносил свою систему Heavy Duty, как наилучшую, но я частенько видел его в «Gold's Gym» вместе с клиентами, и никто из них не стал намного больше. Были и профи, тренировавшиеся с ним какое-то время, например, Аарон Бейкер и Дэвид Дэйс. У них наблюдались определенные улучшения, но, наверное, потому что это было что-то новое, шокирующее систему, а вскоре они возвраща-

лись к своим обычным тренировкам. Это полная чушь, что всего лишь одного сета достаточно и большее количество работы будет контрпродуктивным. В противном случае сейчас я бы уже уменьшился до 60 кг в результате перетренированности за все эти годы. Я считаю, что для каждой мышечной группы вы должны выполнять несколько упражнений в нескольких сетах хотя бы раз в неделю. Дэвид Генри и все эти ребята с форумов могут тренироваться как им угодно, но я буду придерживаться того, что работает для меня.

Я впервые участвовал в соревнованиях «Granite St». Я пару раз серьезно повредил плечо, дело едва не дошло до операции. Теперь, когда я тренируюсь, то боюсь работать с тяжелыми гантелями или штангой. В тренажере Смита или «Хаммере» все идет отлично (веса неплохие), но все равно это не свободные веса... Как Вы думаете, я вырасту, выполняя жимы в тренажерах вместо свободных весов?

Прогресса можно добиться и на тренажерах, однако преимущество свободных весов в том, что они дают большую свободу действий. Они позво-

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



Мэлвин Великолепный

ляют вам двигаться в наиболее естественной для вас манере, вместо того, чтобы приспосабливаться к траекториям движений в тренажерах, создатели которых решили, что они вам лучше всего подойдут. Проблема заключается в соотношении длины конечностей и торса. Я заметил, что люди с коротким торсом или длинными руками, или длинным торсом и короткими руками очень трудно приспосабливаются ко многим тренажерам. Но даже многие обладатели стандартных фигур сталкиваются с проблемами.

Например, я долго искал тренажер Пек Дек, который бы не сильно нагружал мои плечи. Это было трудно. Однажды я тренировался в одном фитнес-центре, куда меня привел Ронни Коулмэн, и вдруг увидел тренажер, на первый взгляд показавшийся мне подходящим. Я попробовал и даже с небольшим весом тут же почувствовал, как у меня что-то хрустнуло в плече. С тех пор я выполняю разведения рук только с гантелями. С ними я могу работать довольно тяжело и безопасно (стучу по дереву). Секрет в том, что я могу двигаться в такой манере, ко-

торая идеально отвечает строению моего плечевого пояса. Рекомендую вам все же тренироваться с гантелями, но при этом быть очень внимательным к технике и работать медленно и подконтрольно. Кроме того, услуги хорошего массажиста вам тоже не помешают.

Что Вы думаете о технике предварительного утомления? Я считал, что это классная идея, но потом прочитал, что Вы предпочитаете сначала выполнять компаундные упражнения, чтобы поднимать больше веса?

Я пробовал технику предварительного утомления, но мне она не понравилась. Я предпочитаю работать с большими весами и до отказа. Именно это строит мышцы. Скажем, вы можете присесть с 200 кг десять раз. Следуя программе предварительного утомления, вы переходите от сета экстензий ног прямо к приседаниям. Уверен, что 200 кг вы не осилите, если повезет, то это будет 150 кг. Что позволит вам больше развить мышцы бедер – 200 или 150 кг? Только не говорите мне, что мышцы не знают, какой вес они поднимают. Прекрасно знают. Предварительное утомление эффективно для получения экстремальной накачки и наполнения мышц молочной кислотой. Я же приверженец старой школы. Большие веса строят большие мышцы, и точка. Все, что ограничивает мои рабочие веса, тормозит рост моих мышц.

Как Вы думаете, обязательно выпивать протеиновый коктейль после тренировки? Я недавно прочитал, что Ронни Коулмэн ничего не пьет после тренировки. А Вы? И если да, то что именно?

Послетренировочный коктейль очень важен для бодибилдера. Во время тренировки ваш организм приобретает способность усваивать гораздо больше протеина, чем в обычной ситуации. Предоставляя ему протеин в жидкой форме, вы создаете условия для быстрой ассимиляции нутриентов и даете хороший старт своему восстановлению. Мой послетренировочный коктейль состоит из сывороточного протеина с соком, в который я добавляю ВСАAs, L-глутамин и углеводы со средними цепочками, которые называются мальтодекстрин. Если день был тяжелый (например, я тренировал ноги или спину), то я еще добавляю в свой коктейль сок. Тренируя большие мышечные группы, вы больше устаете, чем в ходе тренировки трицепсов или бицепсов. Однако такого коктейля мне хватает ненадолго. Дома через 40 минут я уже ем обычную пищу. В течение дня я также пытаюсь воздержаться от коктейлей и питаться натуральными продуктами. Обычно я съедаю 5-6 блюд в день и выпиваю один коктейль сразу после тренировки. Послетренировочный коктейль – это залог прогресса. **MD**

Послетренировочный коктейль очень важен для бодибилдера. Во время тренировки ваш организм приобретает способность усваивать гораздо больше протеина, чем в обычной ситуации. Предоставляя ему протеин в жидкой форме, вы создаете условия для быстрой ассимиляции нутриентов и даете хороший старт своему восстановлению

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



Спортивная наука

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

ZMA, соевый протеин, хитозан, глютамин и зеленый чай

Новые данные по ZMA

В 2000 году доктора Брилла (Brilla) и Конте (Conte) сообщили, что пищевая добавка ZMA (цинк + магний + витамин B6) улучшила профиль анаболических гормонов и мышечную функцию у тренирующихся с отягощениями футболистов. Позже доктор Колин Вилборн (Colin Wilborn) с коллегами из Exercise & Sport Nutrition Lab Университета Бэйлора решили выяснить, действительно ли прием ZMA во время тренировок влияет на анаболические и катаболические гормоны и, что более важно, на тренировочную адаптацию. Сорок два атлета были подобраны по сухой массе тела и случайным образом потребляли или плацебо, или ZMA за 30-60 минут перед сном на протяжении восьми тренировочных недель. (1)

В результате ученые не обнаружили каких-либо различий между группами по показателям анаболических или катаболических гормонов, композиции тела и максимума в жиме лежа. Исследователи сделали вывод, что прием ZMA во время тренировок не улучшил тренировочную адаптацию. Однако было отмечено, что «наблюдались некоторые положительные тенденции в плане сухой массы тела и жировой массы, заслуживающие дальнейших исследований».

Плох ли соевый протеин?

Некоторые исследователи считают сою не самым лучшим источником протеина для атлетов-мужчин. Однако доктор Эрин Браун (Erin Brown) с коллегами из Государственного Университета Огайо напрямую сравнили соевые и сывороточные продукты. (2) Оценивался набор сухой массы тела у студентов физкультурного класса, получавших ежедневно порцию протеиновых батончиков,

содержащих или сою, или сывороточный протеин (33 грамма протеина в день). Контрольная группа тренировалась, но не потребляла дополнительный протеин. Оказалось, что как соевый, так и сывороточный протеины эффективно увеличивают сухую массу тела на фоне упражнений без каких-либо преимуществ у последнего. Однако, важно то, что исследование показало действие протеинов вообще – в сочетании с силовыми тренировками они увеличивают сухую мышечную массу.

Недавнее исследование доктора Эфина Лепарда (Ephraim Lephard) с коллегами проверило гипотезу о том, что полученные из сои изофлавоны оказывают влияние на вес тела, отложение жира, потребление пищи и воды, а также на метаболические гормоны. (4) В дальнейшем было проведено еще несколько экспериментов над крысами, которые сидели на диете, богатой соевыми изофлавонами, против диеты без изофлавонов. Выяснилось, что со-

Глютамин играет ключевую роль в синтезе протеина и, кроме того, служит исключительно важным «иммунным фактором», широко применяясь в медицине

Выяснилось, что соевые фитоэстрогены значительно снижают вес и жировую массу, равно как и уровень лептина и инсулина, что говорит об их эффективности в плане контроля уровня жира в организме

соевые фитоэстрогены значительно снижают вес и жировую массу, равно как и уровень лептина и инсулина, что говорит об их эффективности в плане контроля уровня жира в организме. Итак, соя вполне может стать идеальным источником протеина для людей, сидящих на диете, однако, окажут ли соевые изофлавоны такое же влияние на человека, остается пока неясным.

Хитозан не работает

Недавно доктор Мэтью Гэйдс (Matthew Gades) с коллегами из Университета Калифорнии в Дэвисе протестировали предполагаемые жиросжигающие свойства хитозана. (3) Двенадцать мужчин и двенадцать женщин получили инструкции по диете (пять приемов пищи в день на протяжении 12 дней) и потребляли по две капсулы хитозана в день перед каждым приемом пищи. Результаты не показали статистически значимого снижения уровня жира в организме. Ученые отметили, что при таких темпах вам понадобится более семи месяцев, чтобы потерять 500 г жира. Поэтому тратить деньги на продукты, содержащие хитозан, не стоит!

Глютамин – регулятор синтеза протеина

Глютамин, одна из самых многосторонних аминокислот, пользуется большой популярностью среди атлетов. Глютамин играет ключевую роль в синтезе протеина и, кроме того,

служит исключительно важным «иммунным фактором», широко применяясь в медицине при таких гиперкатаболических ситуациях, как ожоги, инфекции, хирургическое вмешательство и так далее. Поскольку интенсивные тренировки или перетренированность могут привести к уменьшению мышечной массы и снижению концентрации глютамина в крови, пищевые добавки, содержащие эту аминокислоту, способны сослужить хорошую службу атлетам.

Недавно доктор Питер Фуртс (Peter Furts) с коллегами из Боннского Университета в Германии опубликовали замечательный обзор пищевых добавок, содержащих глютамин. (6) Они отметили, что усиление клеточной гидратации (опухание клеток) – это анаболический сигнал. Поступление глютамина в мышечные и печеночные клетки усиливает гидратацию, тем самым запуская анаболический сигнал на синтез протеина. Хотя я не могу гарантировать положительных воздействий, но прием пищевых добавок, содержащих глютамин, во время интенсивных тренировок может обеспечить анаболические и антикатаболические эффекты. Глютамин – это недорогая и вполне безопасная пищевая добавка, поэтому можете смело пробовать. Принимайте около 10 грамм до и после тренировки.

Зеленый чай может сжигать лишний жир

Доктор Томонори Нагао (Tomonori Nagao) с коллегами из Kao Corporation в Токио исследовали влияние зеленого чая на жировые запасы. (6) Выводы: «ежедневное потребление зеленого чая, содержащего 690 мг катехинов, на протяжении 12 недель снизило уровень жира в организме, что говорит о возможности использования катехинов при лечении, например, ожирения». Итак, становится все более понятным, что зеленый чай – это идеальный напиток для людей, соблюдающих диету. **MD**

Ссылки:

1. Wilborn CD et al. Effects of zinc-magnesium aspartate (ZMA) supplementation on training adaptations and markers of anabolism and catabolism. J Int Soc Sports Nutr, 1(2):12-20, 2004.
2. Brown EC et al. Soy versus whey protein bars: effects on exercise training impact on lean body mass and antioxidant status. Nutr J 2004;3:22.
3. Gades MD et al. Chitosan supplementation and fat absorption in men and women. J Am Dietetic Assoc, 2005;1:72-77.
4. Lephart ED et al. Dietary isoflavones alter regulatory behaviors, metabolic hormones and neuroendocrine function in Long-Evans male rats. Nutr Metab, (Lond) 2004;1:16.
5. Fugh-Berman A, Myers A. Citrus aurantium, and ingredient of dietary supplements marketed for weight loss: current status of clinical and basic research. Exp Biol Med, 2004;229:698-704.
6. Tomonori N et al. Ingestion of a tea rich in catechins leads to a reduction in body fat and malondialdehyde-modified LDL in men. Am J Clin Nutr, 2005;88:122-129.

Мастер бодибилдинга

Чарльз Глэсс (Charles Glass)

Тренер чемпионов

Я натуральный бодибилдер и сейчас набираю вес в преддверии моих первых соревнований. Я очень нервничаю! На данный момент я вешу 92 кг при 13% жира. Я планирую дойти до 96 кг, а затем сесть на диету и снизить вес до рельефных 77-79 кг. Как Вам мой план?

Если честно, то плохо, и я объясню почему. Самая большая ошибка натурального бодибилдера — это набирать вес и снижать его при помощи диеты, особенно в короткие сроки. Вы даже представить себе не можете, сколько парней говорили мне, что они намерены снизить вес до 100 кг, а затем оказывались на уровне 80 кг. Готов спорить, Вы рухнете с 96 кг до 72 кг, и будете таким плоским, что даже блин по сравнению с Вами покажется булочкой!

Бодибилдеры, принимающие стероиды во время диеты, имеют перед Вами огромное преимущество. Стероиды анаболически, то есть, позволяют Вам построить больше мышц, чем, если бы вы обходились без них, но что более важно в ситуации с диетой, они антикатаболически. Они позволяют задержать сухую мышечную массу, даже при низком калораже, низких углеводах и интенсивных кардиотренировках. Человек на стероидах теряет в основном только жир, сохраняя все мышцы, построенные в фазе набора веса.

У натурального бодибилдера совсем другая ситуация. Без антикатаболических средств все его стратегии — сокращение калорий и углеводов, а также увеличение объемов кардиотрени-



Мастер бодибилдинга

Думайте о том, что на каждой тренировке Вы строите еще немного мышц вдобавок к тем, что имеете, и со временем эти маленькие шаги сложатся в большой успех. Поверьте мне, поступая так, Вы через несколько лет будете выглядеть совершенно иначе

гут поделиться с вами ценной информацией и помочь Вам с мотивацией?

Ну хватит об этом. Я сказал то, что должен был сказать, остальное зависит от Вас. Теперь о том, начинать ли принимать стероиды. В 20 лет и при хорошей генетике это будет тоже глупостью. Уровень Ваших гормонов сейчас совершенно естественным образом находится на пике и продержится так еще 4-5 лет. Большинство ребят добиваются самого значительного в своей жизни прогресса в возрасте от 20 до 25 лет, затем динамика ухудшается. Вот тогда можно думать о стероидах, но не раньше. Вы уже набрали 23 кг всего за два года тренировок и без всякой фармакологической помощи. Это фантастический результат! Еще 10 кг за следующие пару лет не составят для вас труда. Молодость и генетика на вашей стороне. Но позвольте сказать еще раз: начните снова жить и получите образование, или Вы не станете полноценным человеком вне зависимости от того, сколько будете весить и как много призов завоюете в будущем.

Мне нужна Ваша помощь! Моя грудь кажется большой, но на ней много жира, потому что сейчас я нахожусь в фазе набора веса. Фактически я в этой стадии с тех пор, как начал тренироваться, год назад. В позе «вид сбоку» она выглядит достаточно большой, но мне нужно не только это. Я хочу, чтобы она была супертолстой, как у Ронни Коулмэна. Я тренируюсь дома со свободными весами и гантелями (от 2,5 до 20 кг). У меня также есть высокий и низкий блоки, тренажер «пек-дек» и машина для жимов лежа. Я вешу 91-93 кг без особых признаков ожирения, мой рост 172 см и мне 16 лет. Проблема в том, что верх и внутренний регион груди отстают в развитии. Я выполняю три упражнения на наклонной скамье: разведения рук, жимы штанги и жимы гантелей. Однако у меня есть ощущение, что после диеты я увижу свои ключицы. Для внутреннего региона груди я выполняю жимы гантелей с пиковым сокращением (по больше части), но это не работает. Мне нужно привести грудь в соответствие со спиной (моя лучшая часть тела) и плечами, которые начали расти после того, как я взял программу Ли Хэйни из старого номера MD. Кроме того, мне нужна общая масса, потому что я пока не выгляжу так, как ребята на «Олимпиаде». Посоветуйте какие-нибудь специальные техники.

Во-первых, мне кажется, что Вы позволили себе слишком растолстеть. Вы даже не можете сказать, как на самом деле выглядит Ваша грудь, потому что она покрыта толстым слоем жира. Если Вы прекратите есть так много «вредной» пищи и включите в свою программу кардиоработу, то я готов поспорить, что скоро сможете лучше оценить недостатки в развитии груди и выяснить действительно ли какие-либо регионы отстают. Одному Богу известно, что кроется под всем этим слоем жира. Как Вы вообще можете оценивать свой прогресс? Это все равно, что пытаться выяснить цвет лица, находясь в темноте.

Прежде всего, спуститесь на землю и признайтесь себе, что у вас есть лишний вес. Если Вы этого не сделаете, то будете продолжать толстеть, а это ужасно в столь юном возрасте — совершенно нездоровый вид. Кроме того, Вам стоит запастись терпением. Вам всего лишь 16 лет, а уже хотите выглядеть, как олимпийцы, лучшие бодибилдеры мира. Год тренировок — это почти ничто. Они тренировались 15-20 лет. Не беспокойтесь о том, что у Вас еще не та грудь, к которой стремитесь. Когда мне было 16 лет, я тяжело тренировался, но у меня не было

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



НАУЧНЫЙ ПОДХОД

ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ **ЭКСТРА** КЛАССА



ARTLAB

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР ЕАМ СПОРТ СЕРВИС

ТРЕНИРОВКА НОГ

Декстера Джексона

56

Рон Хэррис (Ron Harris)

Я встретился с человеком, известным, как «Блэйд», в августе 2004 года, когда он готовился повторить свою победу на «Show Of Strength» GNC, а затем выйти на сцену «Олимпиады». Однако события не всегда развиваются в соответствии с нашими планами. Когда стало известно, что сумма приза за первое место снижается со 100 000 до 10 000 \$ (прямо перед шоу было объявлено о 15 000), Декстер известил организаторов о своем отказе выступать на «Show Of Strength». Я вовсе не виню его в этом. Это все равно, что наняться на работу за 30 долларов в час, а вечером получить звонок о том, что вам будут платить всего 5. Конечно, речь идет только о первом месте, но при всем моем уважении к Виктору Мартинезу, Декстер вполне мог победить. Итак, Джексон решил направить все свои силы на подготовку к «Олимпиаде».

Хватит уже разговоров об этом раунде-дуэли

Как и в 2003 году, Декстер вышел на сцену в лучшей, чем когда-либо форме, мускулистым и прорисованным. После вечернего выступления пошли разговоры, что он может потеснить Джея Катлера, который огромен, но не в самой лучшей кондиции особенно в области спины. Никто

не ожидал, что Густаво Баделл одолеет Декстера в пресловутом раунде-дуэли. Об этом новом раунде уже много было сказано на страницах MD, но позвольте мне кое-что добавить. Как я уже писал, мощнейшее оружие Декстера – это отсутствие сильных регионов в фигуре. Я имею в виду какие-либо особо выдающиеся части тела, которые сразу же привлекают ваше внима-





массу, особенно для ног, я не думал, что извлеку больше пользы от высоких повторений, — говорит он. — На самом деле, из-за высокой скорости метаболизма я скорее могу потерять массу. Может быть, для других бодибилдеров 15-20 повторений сработают, я даже слышал о ребятах, выполняющих по 50 или 100 повторений в жимах ногами, но для меня такая стратегия не годится».

Приседания настолько важны для Декстера, что он всегда выполняет их первыми на тренировке квадрицепсов. После 10 минут на велотренажере, чтобы размять колени он делает следующее:

85 кг x 10 (разминка)

85 кг x 10 (продолжение разминки с тем же весом)

102,5 кг x 10

145 кг x 10

185 кг x 10

207,5 кг x 10

250 кг x 6-8

Декстер выполняет свои приседания в ступенчатой раме и всегда с тренировочным напарником. Он бинтует колени и надевает силовой пояс. Декстер не видит необходимости приседать ниже параллели бедер полу. «Мне кажется, что внизу работают только ягодичные мышцы».





Гак-приседания

Декстер считает, что для полного развития ног необходимо варьировать упражнения. «Приседания великолепны, — говорит он, — но они не дают ногам всего разнообразия нагрузок. Нужны и другие упражнения».

После приседаний Декстер любит соединять в суперсет или гак-приседания, или жимы ногами с выпадами. Вот его обычная схема для гак-приседаний, но учтите, что после каждого сета он выполняет выпады с гантелями:

60 кг x 10 (разминка)

102,5 кг x 10

145 кг x 10

185 кг x 10

Заметьте, что Декстер снова разминается в этом упражнении даже после приседаний. «Я разминаюсь в каждом новом упражнении, — говорит Джексон. — Нужно, чтобы организм настроился на работу с тяжелыми весами». Поскольку Декстер — единственный известный мне профессионал, у которого еще ни разу не было серьезной травмы, то к его словам стоит прислушаться».

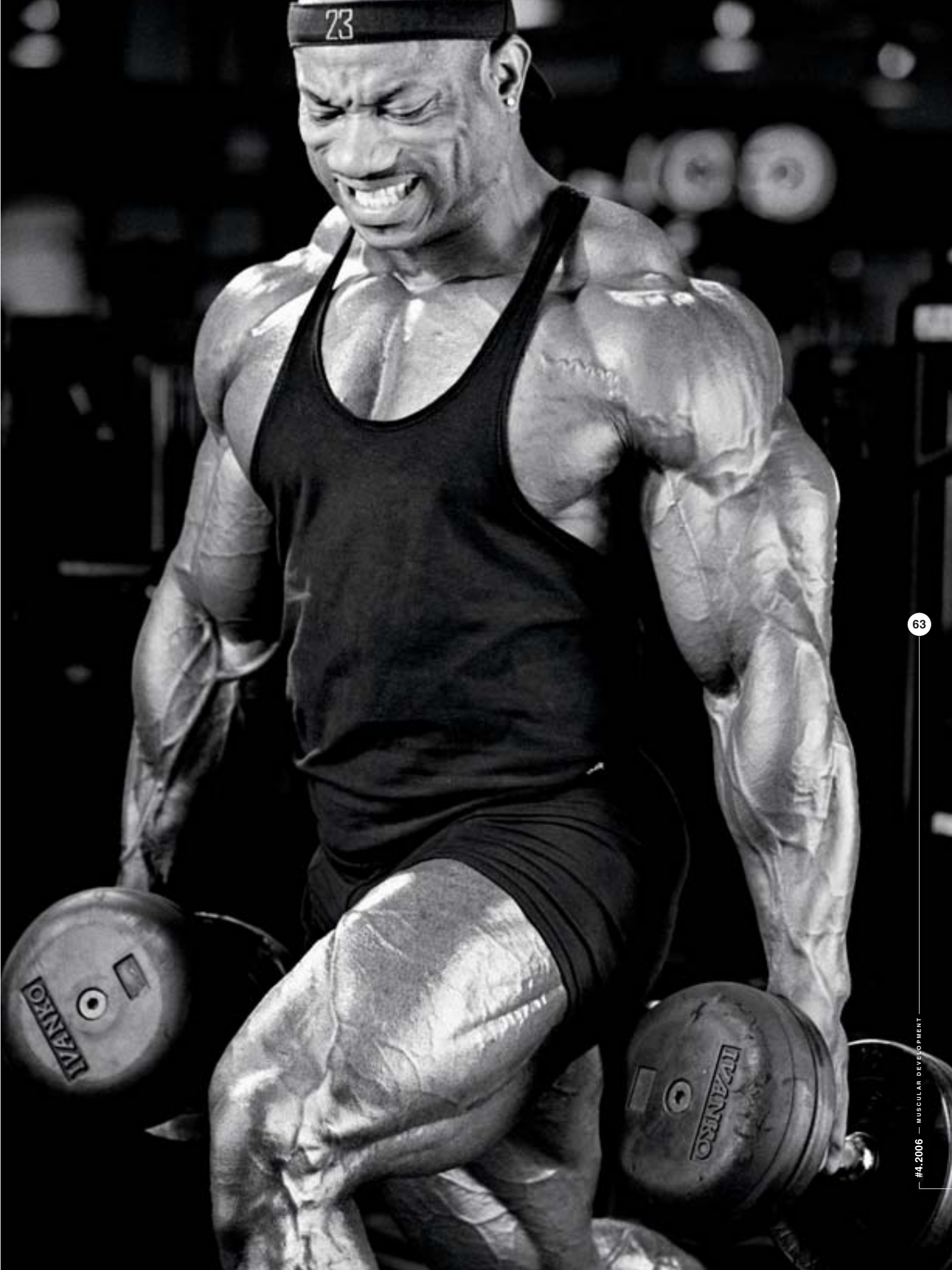


Выпады

В большинстве спортзалов не особо много места для выполнения выпадов. У меня, например, это зал аэробики. К сожалению, занятия по йоге или пилатесу проходят здесь чуть ли не каждый раз, когда мне нужно тренировать ноги. В радиусе десяти миль нет другого спортзала, где были бы 70-килограммовые гантели, поэтому мне приходится как-то приспособливаться,

убеждая пару ребят убраться с моего пути.

В спортзале Джексона есть специально размеченная дорожка для выпадов, куда он и отправляется после приседаний или выпадов к ожидающей его паре гантелей по 25 кг. «Выпады дают мне глубокую сепарацию ягодичных и бицепсов бедер, — уверен Декстер. — Главное — это делать широкие шаги. Без значительной растяжки в выпадах вы просто теряете время».





Жимы ногами

Как мы уже упоминали, через одну тренировку Декстер выполняет жимы ногами вместо гак-приседаний. Формат тот же — начинает он легко и увеличивает вес на протяжении 4-5 рабочих сетов, держа повторения на уровне 10. Абсолютную сумму веса я указывать не буду, потому что у каждого тренажера своя рычажность, скажу лишь, что в последнем сете Декстер выполняет 8-10 повторений до отказа. «Тем не менее, я строго соблюдаю правильную технику, - подчеркивает Декстер. — Вы никогда не увидите частичных повторений или отбива в нижней точке. Знаете, здоровые колени мне еще пригодятся».



Жимы одной ногой

Очень редко, как правило, в последнюю неделю перед соревнованиями, Декстер выполняет жимы одной ногой. Жимы обеими ногами он считает вполне нормальным упражнением, но иногда хочется разнообразия, и он выполняет унилатеральное упражнение. «Такие жимы чувствуются совсем по-другому, — отмечает он. — Хотя вы работаете на тренажере, очень трудно найти правильное место на платформе, чтобы сохранить баланс и жать по прямой линии».





Экстензии ног

Декстер не выполняет экстензии ног в качестве разминочного упражнения, ими он заканчивает тренировку ног. «Я не считаю правильным выполнять экстензии первыми. В этом случае вы утомите квадрицепсы и потом не сможете работать с тяжелыми весами в компаундных упражнениях, скажем, в приседаниях и жимах ногами. Таким образом вы ограничиваете потенциал настоящих строителей массы. По крайней мере, я так думаю».

Джексон выполняет четыре сета из 10 повторений, начиная с половины от полного набора весов тренажера. В верхней точке каждого повторения он задерживается на секунду, стягивая все четыре головки квадрицепса.

Мертвые тяги с прямыми ногами?

Теперь мы переходим к бицепсам бедер. Одно из упражнений, которого нет на фотографиях, — это мертвые тяги с прямыми ногами. Я спросил Декстера, не потерял ли их фотограф, или он просто не выполняет это упражнение.

«Я считаю такие тяги ни чем иным, как простой растяжкой, но растяжкой с большим весом. Я думаю, это опасно (помните, что случилось с Гарретом Даунингом?) и массу не строит. Я выполняю обычные мертвые тяги и не вижу необходимости делать их с прямыми ногами». Очевидно, что бицепсы бедер у Декстера и так прекрасно растут. «Если кому-то кажется, что он получает результаты от этого упражнения, значит, оно ему подходит, — рассуждает Блэйд. — Я же просто не люблю мертвые тяги с прямыми ногами».







Сгибания ног лежа

Ключевое упражнение для этой группы мышц у Декстера – это сгибания ног лежа, его он выполняет всегда. «Это по-настоящему базовое упражнение, как сгибания рук со штангой для бицепсов», – считает Джексон. Он полностью растягивает бицепсы бедер перед тем, как медленно согнуть ноги. «Хорошего сокращения бицепсов бедер в этом упражнении ожидать не приходится, но зато есть растяжка. Поэтому следующим у меня всегда идет еще одно упражнение». Обычно Декстер выполняет пять сетов из 10 повторений, постепенно увеличивая сопротивление, чтобы достичь отказа на 6 или 8 повторении в финальном сете.

Сгибания одной ноги стоя

Это второе упражнение для бицепсов бедер. «Если сгибания ног сравнивать со сгибаниями рук со штангой, то это упражнение представляет собой концентрированные сгибания для ног», – говорит Декстер. Помню, в одной моей статье о тренировке ног Дэйв Палумбо говорил, что считает это упражнение вторым по эффективности для бицепсов бедер. Лично Дэйв только его и выполняет. Джексон не зашел так далеко, как вы помните, он приверженец разнообразия в тренировках. Сгибания одной ноги позволяют ему добиваться хорошего сокращения бицепса бедра, концентрируясь только на работе одной ноги.



Сгибания ног сидя

Еще одно упражнение, которое Декстер чередует с предыдущим, – это сгибания ног сидя. Это мое любимое упражнение с акцентом на сокращение бицепсов бедер. Оно позволяет вам добиться такого сокращения мышц, что скорее это можно назвать судорогами. Декстер садится на тренажер так, чтобы не двигалось ничего, кроме ног, и выполняет 5 повторений.



69



— #4.2006 — — MMS SUIAAS OI



Растяжка

Один из «секретов» Декстера (как и многих других бодибилдеров) — это растяжка тренируемой мышцы после каждого сета. Она обеспечивает усиление притока крови к ней и помогает вывести побочные продукты метаболизма, одновременно увеличивая амплитуду движений.

Последователи Джона Парило также считают, что растяжка накачанной мышцы растягивает мышечную фасцию, плотное соединительное волокно, обертывающее скелетные мышцы, которое, как считается, может ограничивать их размеры. Однако Декстер выполняет растяжку совсем не поэтому. «Я растягивался с детства, когда играл в футбол или занимался каратэ и легкой атлетикой, — говорит он. — Растяжка поддерживает гибкость. Я никогда не хотел быть похожим на тех бодибилдеров, которые, кажется, еле двигаются».

Все еще впереди

«Я собираюсь и дальше побеждать, Рон, — убеждает он меня. — Я еще не достиг своего потолка. Я собираюсь быть плотным и рельефным. Если вы думаете, что я уже был прорисованным раньше, то посмотрите, что я вам покажу на этот раз». Долго нам ждать не придется. **MD**

Тренировочный сплит

Воскресенье:	бицепсы бедер и пресс
Понедельник:	грудь и пресс
Вторник:	спина и икры
Среда:	отдых
Четверг:	отдых
Пятница:	квадрицепсы и пресс
Суббота:	плечи, руки и икры



Последние достижения

2002 «Arnold Classic»	3 место
2002 «Mr.Olympia»	4 место
2002 «GNC Show of Strength»	6 место
2003 «Arnold Classic»	4 место
2003 «San Francisco Pro»	3 место
2003 «Maximus Pro Italy»	3 место
2003 «Mr.Olympia»	3 место
2003 «GNC Show of Strength»	1 место
2004 «Ironman Pro»	1 место
2004 «San Francisco Pro»	1 место
2004 «Arnold Classic»	3 место
2004 «Australian Grand Prix»	1 место
2004 «Mr.Olympia»	4 место
2005 «Arnold Classic»	1 место
2005 «San Francisco Pro»	2 место
2006 «Arnold Classic»	1 место



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

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

ЙОХИМБЕ

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

ИЗОМИНЕРАЛ

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

МАРАФОН

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

ШОК

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

ИЛЬЯ ВАРОВ

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



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





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.



делите дневное питание на 6 порций. Питайтесь чисто и в соответствии со своими энергетическими потребностями. Это означает сокращение процента жира в диете и контроль углеводов. Вы обязательно должны потреблять соответствующее количество протеина – примерно 2 грамма на килограмм веса тела. Не забудьте про фрукты и овощи, так как они поставляют вещества, чрезвычайно важные для детоксикации организма.

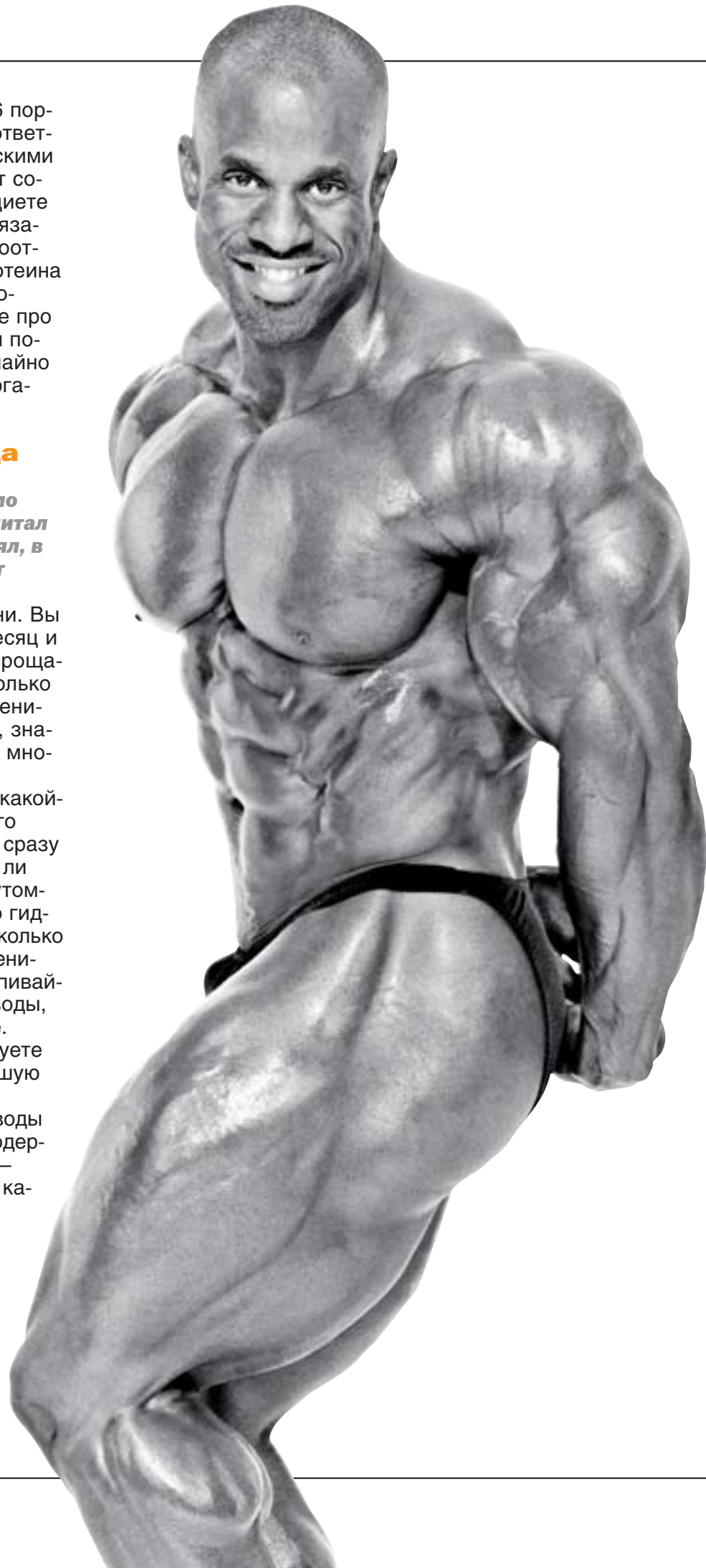
Вода и еще раз вода

Виктор, почему необходимо пить много воды? Я не раз читал о ее пользе, но так и не понял, в чем она. Ведь вода не имеет пищевой ценности, верно?

Вода необходима для жизни. Вы можете обойтись без еды месяц и больше, но без воды мы попрощаемся с вами уже через несколько дней. А если вы серьезно тренируетесь и соблюдаете диету, значимость воды возрастает во много раз.

Вы чувствуете усталость в какой-то момент очень загруженного дня? Лично я в таком случае сразу же спрашиваю себя, хватает ли мне воды? Чтобы избежать утомления, нужно быть постоянно гидратированным. Вспомните, сколько пота вы теряете во время тренировки. Перед спортзалом выпивайте, как минимум, пол-литра воды, а во время сессии пейте еще. Гарантирую, что вы почувствуете себя сильнее и получите лучшую накачку!

Насчет пищевой ценности воды вы тоже ошибаетесь. Вода содержит незаменимые минералы – в ней много натрия, кальция, калия, магния и бикарбонатов. Во время тренировки вы теряете их очень много. Потребность бодибилдера в воде намного выше, чем у среднего человека. Пытайтесь пить воду не вместе с едой, а между приемами пищи, потому что она разбавляет пищеварительные ферменты. Так что пейте воду!



Спортзал победителей

Едим перед сном

Я слышал, что нужно есть прямо перед сном. Но я не хочу запасать жир, потому что я пытаюсь стать поджарым к пляжному сезону. Что мне нужно есть, чтобы сохранить как можно больше мышц?

Если вы спите ночью без достаточного количества аминокислот в крови, то теряете мышцы. Помните, как вы едите 6 раз в день, чтобы обеспечить организм всеми необходимыми нутриентами для поддержания и роста мышц? Так вот, то же самое нужно делать в те восемь часов, что вы спите. Хуже того, гормон роста достигает своего пика именно в ночные часы. То есть, анаболические процессы наиболее активны, когда вы спите.

Вы можете решить эту проблему, обеспечив высокий уровень аминокислот в крови ночью. Должны ли вы объедаться на ночь или вводить себе аминокислоты внутривенно? Нет. Вам нужен протеин, который медленно усваивается, типа казеина или сывороточного протеина с замедленным усвоением. Последний обычно считается быстрым протеином, но новые технологии дают нам и медленные его варианты. Лично я предпочитаю казеин, но вы можете выбрать то, что эффективнее для вас.

Я бы начал с 40 грамм медленно усваивающегося протеина перед сном. Он, кроме всего прочего, затормозит подъем уровня кортизола в

утренние часы. Кортизол — это враг номер один для ваших мышц! Он заставляет организм превращать аминокислоты в глюкозу. К тому же, он блокирует производство тестостерона и поднимает уровень миостатина, тормозя мышечный рост. Прием медленного протеина перед сном обеспечит повышенный уровень аминокислот в крови во время сна и защитит ваши мышцы от разрушительного действия кортизола по утрам.

Грейпфрут сжигает жир!

Я студент, и поэтому не могу тратить деньги на пищевые добавки. Недавно я слышал разговор двух рестлеров о натуральных жиросжигателях. Если точнее, то речь шла о кофе и грейпфруте. Что Вы знаете об этом?

Вы попали в точку! Существуют некоторые продукты, которые почти как пищевые добавки помогают создать благоприятные условия для сжигания жира. Если у вас нет денег на последнее, такие продукты сослужат вам добрую службу.

Кофе. Есть много информации по этому напитку, поэтому я даже не буду особо углубляться в вопрос. Все знают, что основной его компонент — это кофеин, оказывающий жиросжигающий эффект. К тому же, он усиливает эффективность других термогенных агентов. Принимайте его за час до тренировки. Это особенно эффективно, если вы тренируетесь утром. Еще кофе может облегчить послетренировочную мышечную болезненность. Выпивайте в день 1-3 чашки в зависимости от переносимости, но, как и во всем, не переусердствуйте!

Грейпфрут. Помните старые грейпфрутовые диеты? Так вот, ребята в те времена знали, что делали. Уникальность грейпфрута в том, что он понижает уровень инсулина, благодаря растворимой клетчатке, носящей название пектин. Пектин замедляет скорость проникновения глюкозы в кровь, тормозя высвобождение инсулина. Следующий ключевой компонент грейпфрута — это нарингенин. Он замедляет расщепление кофеина, продляя период его действия. То есть, вы будете сжигать жир дольше. Именно поэтому рестлеры говорили об этой комбинации. Один грейпфрут в день дает достаточно этих ингредиентов плюс около 90 мг витамина С. Однако не стоит потреблять грейпфрут после тренировки, потому что пониженный уровень инсулина в это время вам совсем не нужен. **MD**

Должны ли вы объедаться на ночь или вводить себе аминокислоты внутривенно? Нет. Вам нужен протеин, который медленно усваивается, типа казеина или сывороточного протеина с замедленным усвоением. Последний обычно считается быстрым протеином, но новые технологии дают нам и медленные его варианты



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

JOINT FORMULA

натуральная формула для защиты

СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ !



Исповедь Ли Приста

фигуру без забот о генетике – все дело в упорстве. У Дориана не самая лучшая генетика, но он завоевал титул «Мистер Олимпия» несколько раз. Никогда не позволяйте генетике диктовать вам условия! Насчет ваших 7 килограмм, продолжайте делать то, что делаю я в межсезонье: постоянно и много ешьте, тяжело тренируйтесь и хорошо отдыхайте. Бодибилдинг – это не так уж сложно, как многие пытаются его представить!

Безопасность превыше всего

Недавно у меня был тендинит трицепса – он разрушил всю мою тренировочную программу! Как обойти травму и продолжить тренироваться?

Со мной тоже случались такие неприятности. Существуют некоторые упражнения вроде жимов вниз, которые нагружают мышцы под таким углом, что не беспокоят травмированный регион. В других упражнениях дискомфорт ощущается, но не стоит делать того, что вызывает резкую боль – это опасно. Ваши трицепсы немного работают во время жимовых упражнений для груди и плеч, поэтому будьте осторожны. Лучше перестараться, чем потом долго лечиться. Если вы настроены остаться в железном спорте надолго, то у вас еще будет много времени для восстановления утраченных в период травмы силы и размеров.



Жиросжигающий удар

Мне 22 года, у меня лишний вес и повышенное давление. Знаете ли Вы какие-нибудь пищевые добавки, сжигающие жир, но не повышающие давления? Были ли у Вас проблемы с давлением, когда Вы в межсезонье набирали лишний вес?

Нет, никогда, даже при очень большом весе у меня не было таких проблем. Мое давление всегда было в пределах от нормального до пониженного. Поэтому я не могу вам ничего посоветовать по этому поводу. В вашем случае лучше всего – это сбросить вес и следить за потребляемыми жирами. Сейчас на рынке много продуктов, обещающих ускорить метаболизм, но я советую быть с ними осторожней, потому что они ускоряют сердечный ритм и, вероятно, повышают давление. Лучшее всего для вас – это изменить диету и приступить к кардиотренировкам. Следите за жирами и солью в вашем рационе. Если захотите применить какую-либо пищевую добавку, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Ваше кровяное давление никак не совместимо с продуктами, содержащими эфедру, это уж точно. К сожалению, многие люди и даже бодибилдеры склонны игнорировать повышенное давление, что очень неразумно. Однажды оторвется какой-нибудь тромб – и все...

Протеин и еще раз протеин

Я только начал тренироваться. Мой вес 79 кг, а процент жира – 12. С утра я выполняю свою кардиотренировку, а затем ем овсянку. В течение дня я съедаю четыре блюда, богатые протеином, и ограничиваю углеводы ближе к вечеру. После тренировки я выпиваю протеиновый напиток, а потом перекусываю творогом или еще чем-нибудь белковым. Как мне усовершенствовать свою диету?

Во-первых, это очень хорошо, что вы задались этим вопросом. По крайней мере, вы что-то делаете со своим телом и приобретаете опыт. В бодибилдинге вы не можете однажды утром проснуться чемпионом – в ходе тренировок вы пробуете то или иное, и учитесь на своих ошибках. То же самое в питании. У всех разные организмы, и вам предстоит выяснить, что наилучшим образом работает для вашей системы. Лично я стараюсь есть за час до тренировки, но не очень плотно. Вероятно, вам стоит начать вести нутрициональный дневник, чтобы лучше понимать, какие техники и продукты для вас работают, а какие нет.

В качестве утреннего блюда после кардиотренировки я бы порекомендовал дополнить вашу овсянку яичными белками (штук 10-12) или 10 белками и парой целых яиц. Цель – питаться высокопротеиновой пищей на протяжении всего дня. Урезание углеводов к концу дня, по-видимому, работает для боль-



шинства людей, но я этого не делаю. Вы можете попробовать включить в свой рацион некоторые полезные жиры, например, филе лосося, хотя я ненавижу рыбу. После тренировки всегда рекомендуется хороший протеиновый коктейль, но даже, несмотря на вашу диету, я бы посоветовал высокоуглеводный напиток, наверное, 50-75 грамм углеводов, чтобы восполнить потери за время сессии.

Творог – это отличный белковый продукт. Правда, я не перекусываю белковыми блюдами, предпочитаю заменять их протеиновыми коктейлями или просто ем свою обычную пищу – постный стейк или куриные грудки. При ваших 79 кг и 12% жира я бы сказал, что вам нужно избавиться от 4% процентов. Достигнув уровня в 8%, вы приобретете отличную форму для бодибилдера-любителя. Кардио я бы занимался по часу в день четыре раза в неделю, постепенно увеличивая объемы, чтобы избежать перетренированности. Как я часто говорю, многие люди сомневались в моей способности входить в форму, но я постоянно доказываю их неправоту, используя старомодные культуристические методы. Придерживайтесь их, и вы попадете туда, куда хотите. Успехов! **MD**

Вопросы и ответы

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

Силовой тренинг

Некоторые бодибилдеры и пауэрлифтеры выполняют на своих тренировках частичные повторения. Они уверены, что это наилучший способ достичь максимального роста силы. Но я всегда думал, что именно полноамплитудные повторения наилучшим образом повышают силу, и необходимости в частичных повторениях нет. Что говорит по этому поводу спортивная наука?

Частичные повторения уже давно используются бодибилдерами, пауэрлифтерами и другими силовыми атлетами. В книге «Наука и практика силового тренинга» бывший советский спортивный ученый рассказывает об использовании частичных повторений в подготовке атлетов олимпийского и международного уровней. В ней частичные повторения определяются, как «принцип акцентирования». Эта концепция утверждает, что тренинг, включая работу с отягощениями, должен проводиться в ограниченной амплитуде, требующей выработки максимальных усилий. Считается, что такой тип тренинга позволяет нервной системе адаптироваться в ответ на высокие нагрузки, которые обеспечиваются работой в частичных повторениях. Нейральная адаптация, в свою очередь, ведет к увеличению максимальной силы и мощности.

Несмотря на давнюю историю использования атлетами частичных повторений, на эту тему было проведено лишь небольшое число исследований. Частичные повторения широко использовались в реабилитационных центрах, где из-за травм невозможны были полные повторения, что указыва-

ет на способность подобной техники увеличивать силу.

В более раннем исследовании, предметом которого были жимы лежа, одна тренировочная сессия показала некоторые преимущества частичных повторений перед полными. Частичные повторения выполнялись над мертвой точкой, которая в жимах лежа обычно лежит в районе пяти-семи сантиметрах над грудью. Результаты эксперимента показали значительное увеличение максимального жима лежа в одном частичном повторении и в пяти частичных повторениях, на 4,8 и 4,1% соответственно. Однако, какого-либо увеличения результатов в одном и пяти полноамплитудных повторениях отмечено не было. Полученные данные ученые связали с нейтральными факторами, обуславливающими рост силы только на том отрезке амплитуды, на котором выполняются частичные повторения.

Ученые полагают, что люди, тренирующиеся исключительно в полной амплитуде, не могут выработать оптимальные усилия на определенном отрезке амплитуды упражнения, что позволяют сделать частичные повторения.

Результаты исследования довольно интересны и говорят о том, что частичные повторения могут привести к очень быстрому (буквально за одну тренировку) росту силы. Поэтому, если вы намерены увеличить силу на определенном участке амплитуды движения, то сможете добиться этого с помощью частичных повторений. Например, в жимах лежа этот метод используется для прохождения мертвой точки. Однако следует помнить, что данное исследование включало в себя

только одну тренировочную сессию, поэтому о долгосрочных эффектах частичных повторений можно только догадываться.

Более позднее исследование подтвердило эффективность частичных повторений. В ходе эксперимента четыре группы участников выполняли сгибания ног для бицепсов бедер три раза в неделю на протяжении шести недель в четырех сетах из десяти повторений до отказа. Скорость повторений во всех группах была разной. В первой группе она составляла 30° в секунду в концентрических повторениях, во второй 90° в секунду в концентрических повторениях, в третьей 30° в секунду в эксцентрических повторениях и в четвертой 90° в секунду в эксцентрических повторениях. Все группы выполняли частичные повторения в диапазоне угла в коленях от 30 до 60°, начиная с полностью выпрямленных ног.

Концентрические повторения означают, что ноги только сгибаются, а эксцентрические – только разгибаются. Сила замерялась до и после тренировок. Темп в 30° в секунду был довольно низким, а 90° в секунду относительно высоким. Чтобы при первом темпе согнуть ноги до 90°, требовалось три секунды, при втором одну секунду. Во всех трех группах сила в частичных повторениях (от 30 до 60° в колене) возросла, но не за пределами этих углов. К тому же, все четыре группы показали увеличение выработки изометрических усилий в различных углах в коленях (10, 45 и 80°), то есть, в полной амплитуде. Выводы: частичные повторения могут увеличить силу на том отрезке



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

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

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

www.musculardevelopment.ru

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