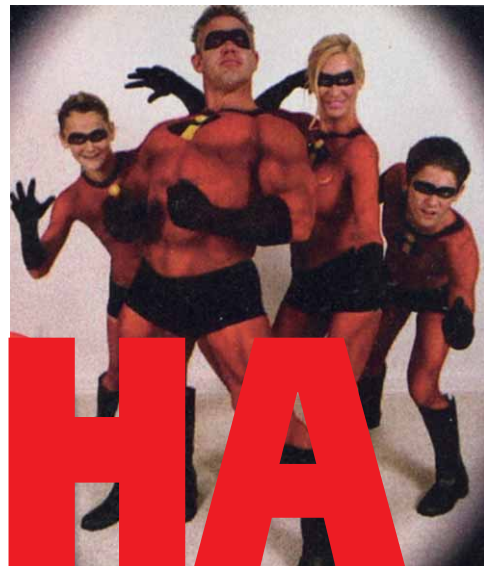


Команда ХАМАНА



Для таких людей, как Энди Хаман и его семья, все - включая тяжелый тренинг - сплошной источник удовольствия

Дэвид Янг (David Young)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Энди Хаман - чемпион по реслингу - тренировался под руководством знаменитого Дэна Гэйбла. В Университете Айовы он получил ученую степень. Вел самую обычную жизнь.

Он женился - на Мишель - воспитывал четырех детей и в течение 14 лет преподавал в общеобразовательной школе. А еще он работал тренером по реслингу и американскому футболу, готовя спортсменов для всевозможных чемпионатов различных лиг и штатов.

Когда ему стукнуло 39, Энди решил, что пора поднажать в плане достижений в бодибилдинге - пока ему не исполнилось 40. Он никогда всерьез этим не занимался. Поэтому он оставил работу учителя и сконцентрировал все силы на достижении своей давней мечты - стать профессиональным бодибилдером, которую он лелеял с тех самых пор, когда вместе с братом Джорджем начал таскать железо в подвале собственного дома.

Д.Я.: За тобой закрепилась скверная репутация из-за дикого и зачас-





тую абсурдного поведения. Я смотрел видео, где ты весь измазываешь себя взбитыми сливками перед тем как выполнить очень тяжелый подход в жиме лежа. С чего все это началось?

Э.Х.: Вся наша семья любит поселиться, мы из тех, для кого дорога важнее пункта назначения! Будучи молодым, я потратил уйму сил и времени, концентрируясь на цели, и поэтому не мог насладиться процессом ее достижения.

Я мог провести весь день, ворча и ноя, в надежде, что лучшие дни еще впереди, или говорить: «Не могу дождаться такого-то дня или события!» В итоге я пропустил море веселья, наполняющего эти дни «до» цели, а вместе с ним и весьма запоминающиеся моменты.

Д.Я.: Похоже, ты и впрямь веселишься!

Э.Х.: Мы с Мишель постарались вырастить наших детей с иным отношением к жизни, где каждый день есть место и смеху, и труду и даже слезам. Мне кажется, в этом и состо-





ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT



MD WHEY 75 – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. MD WHEY 75 это -75% белка молочной сыворотки - белка №1 для построения мускулатуры. В качестве сырья используется белок, полученный в процессе ультрафильтрации, что гарантирует практически полное отсутствие вредного жира и сахарозы. Продукт обогащен комплексом десяти витаминов. Легко смешивается и имеет прекрасный вкус и аромат.

Упаковка: 810 г

MD MASS – формула для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD Mass включает:

Комплекс казеинов молока, соевого и сывороточного белков, позволяющий сбалансировать аминокислотный профиль;

смесь углеводов с пролонгированным временем расщепления;

комплекс десяти витаминов;

Упаковка: 600 г, 1,68 кг

MD PROTEIN – профессиональный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы. Белковая формула MD PROTEIN состоит из 4-х компонентов, содержит 75% белка и обладает высокой биологической ценностью. Продукт содержит минимум жира и простых сахаров. Обогащен десятью витаминами и L-Карнитином.

Упаковка: 450 г, 1,38 кг

MD ISOLATE – это продукт на основе 90% сывороточного изолята, полученного в процессе поперечной микрофильтрации и ионного обмена. Благодаря щадящей низкотемпературной обработке, практически весь белок сохраняет свою биологически активную, неденатурированную форму.

MD ISOLATE содержит менее 1 % жира и лактозы.

Аминокислотный пул MD ISOLATE отличается повышенным, более 24%, содержанием BCAA, а L-лактальбумин и гликомакропептиды усиливают иммунную систему;

MD ISOLATE имеет приятный вкус и легко смешивается.

Упаковка: 300 г, 900 г

MD WHEY – базовый сывороточный протеин для интенсивного набора сухой мышечной массы.

MD WHEY включает:

55% высокоценного сывороточного белка;

комплекс десяти витаминов.

MD WHEY смешивается без миксера и имеет гамму приятных вкусов

Упаковка: 300 г, 900 г

MD GAINER – это базовый молочный гейнер, не содержащий сои. Обогащен комплексом десяти витаминов.

Упаковка: 600 г, 1,76 кг

MD PROTEIN BAR с коллагеном. Вкусы: нежный кокос, хрустящая кукуруза, орех.

Батончик с низким содержанием жира и простых сахаров.

Содержит 24% высокоценного сывороточного белка и гидролизата коллагена, необходимого для здоровья суставов и связок. Обогащен десятью витаминами. Масса Нетто: 50 гр

Упаковка: 12 батончиков в коробке

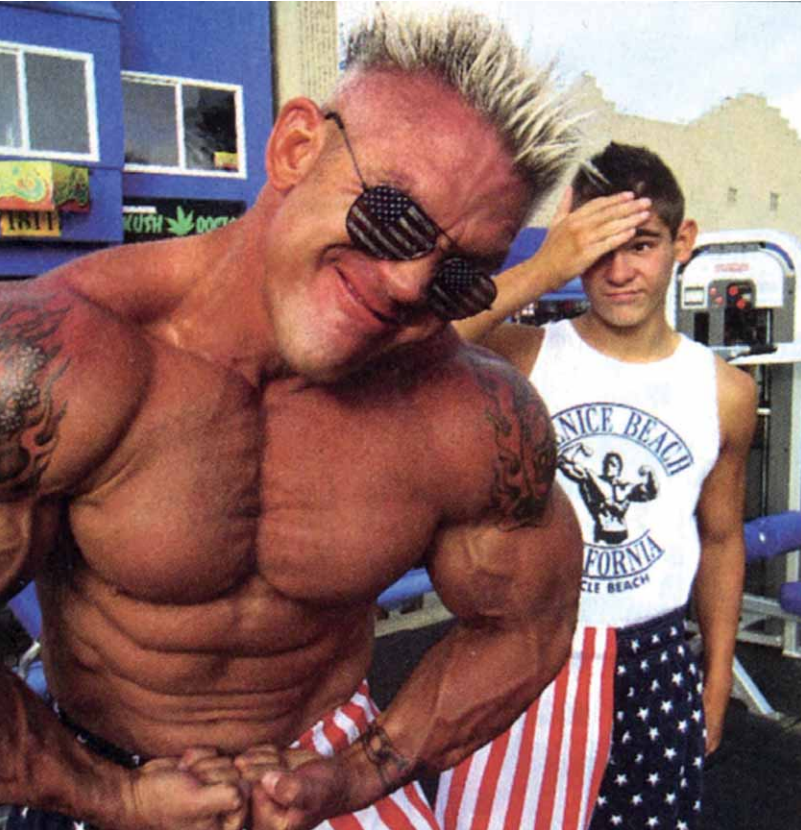


MUSCULAR DEVELOPMENT



MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru



Эта фотография и другие, на этой странице, из архива Энди Хамана (Андрей Наман)



ит моя заслуга как бодибилдера-профи - показать нашим фанатам, что мы такие же обычные люди, иногда глупые, иногда смешные.

Шутку со взбитыми сливками, как и многие другие наши шутки, я придумал вместе с детьми. Это были пробные съемки для телевизионного шоу. Нам показалось, что будет смешно не только поднять огромный вес, но и измазать меня в сливках, чтобы показать, насколько я сильный и как легко поднимаю вес.

Меня также снимали играющим или просто валяющим дурака с фанатами, чтобы иметь возможность хотя бы иногда ломать сложившийся стереотип бодибилдера - угрюмый и надменный парень. Так что фанаты знают, что я вполне доступен для общения и всегда готов поболтать с ними!

Д.Я. Мне нравится такая жизненная философия. В школе ты тоже был клоуном?

Э.Х.: В школе я был парнем, вечно влипающим в неприятности. Всегда: говорит ли он, играет или бросает кому-то вызов. Тем не менее, ведя себя немного как клоун, я никогда не делал ничего ужасного или низкого, не считая глупых проделок, вроде выпрыгивания из школьного окна или залезание на школьную крышу. Однажды еще в начальной школе меня заловили в расположенном по соседству баре, когда во время перемены я покупал там арахис и газировку. Я заглядывал туда пару раз в неделю, так что ничего сложного в том не было.

Д.Я.: Бодибилдинг требует огромной дисциплины и труда. Как же тебе удастся совмещать его со всем этим кривлянием?

Э.Х.: Тяжелая работа всегда окупается! Как бывший тренер, а ныне отец и спортсмен, я всегда следовал данному девизу. У меня всегда были строгие принципы относительно работы, и сейчас я пытаюсь по мере возможности привить это детям. У них есть ряд обязанностей касательно упражнений, учебы и работы по дому, которые они обязаны выполнять.



НАТУРАЛЬНЫЕ ФОРМУЛЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ

**СУСТАВОВ
СВЯЗОК
КОЖИ
НОГТЕЙ**

МИХАИЛ БЕКОВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

www.ironman.ru

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции





Как и многие сегодняшние дети, они немного испорченные, но Команда Хамана работает над этим! Мои дети лучшие по части глажки и мытья тарелок во всей Америке! Мы также горды тем, что они в своей возрастной категории одни из самых сильных спортсменов в тяжелой атлетике в США.

Все они очень тяжело трудятся каждый день, как, впрочем, и мы с Мишель, но не менее важно и то, что играем мы тоже «тяжело». Найти баланс между игрой и работой не так-то просто. Нет ничего лучше осознания того, что работа, тренировка или некое задание выполнены хорошо и правильно. Тогда ты вполне можешь посмеяться, поиграть и расслабиться без всяких угрызений совести.

Д.Я.: Я так понимаю, что ты тренируешься вместе со своими детьми. Чему такому тренинг научил их, что может помочь им в будущем?

Э.Х.: Мы с детьми практически никогда не расстаемся: дома, во время школьных занятий, тренировок и даже во время моих путешествий. Я могу брать с собой семью во время различных мероприятий и шоу, так что меня сопровождает Мишель или пара ребят, чтобы также насладиться

событием. Здорово, когда мы с Мишель можем поехать на какое-нибудь мероприятие только вдвоем, так как тогда ничто и никто не мешает мне всю ночь гонять ее по номеру отеля.

Думаю, наши тренировки, а также наш образ жизни в стиле бодибилдинга, гарантированно научили их тому, какую пользу могут принести упражнения. Я чувствую, что они научились понимать тот факт, что жизнь великолепна, хоть и жестока. Ты каждый день должен вставать с кровати и делать так, чтобы день прошел замечательно, даже если сам ты чувствуешь себя диаметрально противоположно. Они научились улыбаться и веселиться даже тогда, когда, казалось бы, нет никакого повода для веселья, и извлекать опыт из случившегося. Самый важный урок, который я пытаюсь им преподать - это умение улыбаться. Улыбка поможет вам обрести друзей, любовь и хорошую работу больше, чем любая другая вещь в мире, включая мышцы или деньги.

Д.Я.: Чему тренинг научил лично тебя?

Э.Х.: Я тренируюсь всю свою жизнь - не важно, как рестлер или как бодибилдер - и уже просто не

мыслю свою жизнь без того, чтобы пойти в зал и потаскать железо. Тренинг сделал для меня очень многое. Он создавал мою фигуру более 30 лет. Сейчас мне 44, и за свою жизнь я переделал больше упражнений и кардио, чем многие соревнующиеся ныне профи!

Чему тренинг точно научил меня, так это следующему: «Развивайся! Развивайся физически, ментально, духовно и эмоционально. Наше тело и разум куда сильнее, чем мы думаем, и могут воспринять гораздо больше, чем любой из нас может им дать.

Так что, иди и работай. Выполни свою тренировку в зале и уходи. Продолжай двигаться дальше, выполни свою ежедневную работу, разберись с рутинными заданиями и домашними делами, сделай все так, как нужно. Потом начни все сначала, поступай так каждый день, каждую неделю, месяц, годы. И однажды ты начнешь гордиться достигнутым успехом, ты будешь знать, что сделал все для своей семьи и для себя лично.»

Д.Я.: Дай нам какую-нибудь поддержку из тренировочной философии Энди Хамана.

Э.Х.: Самое сложное время - это

время между выходом из дома и входом в зал! Если смог добраться до зала, пересилив соблазн туда не идти, считай, что битву ты уже выиграл!

Д.Я.: Как ты начал свою карьеру в бодибилдинге, и что мотивировало тебя стать профи?

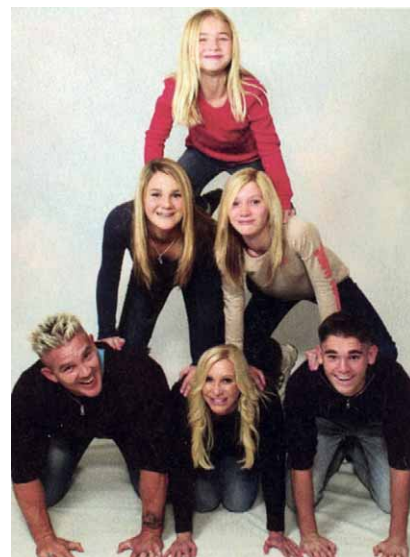
Э.Х.: Я вырос в городе Айова. Поступил в старшую школу и стал членом всеамериканской команды и чемпионом по рестлингу. Я закончил школу с записью 210-0-10 и поступил в Университет Айовы, чтобы бороться за Iowa Hawkeyes. Потом я стал национальным чемпионом в свободном стиле, чемпионом Национального Олимпийского Фестиваля, а также занял второе место на Всемирном чемпионате в качестве члена университетских команд четырех национальных сборных, которых в то время тренировал знаменитый Дэн Гэбл.

Спустя всего лишь полтора года тренировок по пять часов в день, я сумел занять первое место на Masters National Superheavyweight и там же

взять «абсолютку», что позволило мне получить профи-карту IFBB. Подлинная мечта обыкновенного юнца, начавшего свою карьеру в обыкновенном городке в Айове и имевшего не вполне обыкновенного брата, поддерживавшего стремление стать профессиональным бодибилдером.

Д.Я.: Получается, твоя карьера началась, когда ты был еще очень молод?

Э.Х.: Отец разрешил нам с братом вытащить всю мебель из гаража, притащить туда пару старых скамеек и свободных весов, чтобы мы могли заниматься вместе. Я должен отдать должное моему герою и старшему брату за то, что именно он вдохновлял и мотивировал меня на то, чтобы стать лучше, стать студентом и спортсменом, не чураясь тяжелой работы. И благодаря помощи моего 11-летнего сына Сэма, который работает вместе со мной, помощи моих дочерей Дэйзи, Руби и Льюси на кухне с готовкой еды и уборкой, а также с помощью двадцати пяти лет



Эта фотография из архива Энди Хамана (Андрей Натан)

поддержки и любви со стороны моей жены Мишель, я сделал это.

Д.Я.: Поздравляем с выступлением на IRON MAN. Как тебе фотографии?

Э.Х.: Фотографии просто возмутительные! Будучи бодибилдерами, мы сами являемся для себя самыми



строгими критиками. Являясь частью мира бодибилдинга с его эгоистическими личностями, и даже будучи сам немного эгоистом (хотя я больше и не воспринимаю себя слишком уж серьезно), я не могу не сходить с ума при виде сотен и сотен собственных фотографий вокруг. Естественно, что я начинаю постоянно волноваться о том, как я выгляжу перед публикой.

Тем не менее, Майклу Невье удалось поймать тот кадр, когда и я и Сэм были самими собой, такими, какие мы есть на самом деле - глупыми и сильными! Когда меня впервые пригласили сфотографироваться для IRON MAN, я был очень взволнован. Я знал, что фотографии будут делать Майкл, я знал, кто он такой, знал, что он один из ведущих фотографов в этом бизнесе, и прекрасно понимал, что он со своей работой справится на «отлично». Но когда я узнал, что они также хотят снимать и моего сына и, возможно, даже Мишель - честно, это были самые замечательные новости с того самого

момента, как я стал профи! Это говорить о многом, ведь со мной за мою карьеру случалось столько удивительного, и мне приходилось работать с такими замечательными людьми. Это войдет в историю семьи Хаман как один из величайших моментов! Огромное вам спасибо, ребята, за то, что вы представляете настоящий бодибилдинг и показываете образ жизни, требуемый для достижения успеха.

Д.Я.: Какую свою соревновательную форму ты считаешь наилучшей на сегодняшний день?

Э.Х.: Соревнования мне нравятся до сих пор. Готовясь к ним, я чувствую, что мое тело с каждым разом все улучшается. Будучи уже 44 лет отроду, в преддверии «Greeshion Formula», я считаю отличным уже одно то, что мне удастся прогрессировать. Да что там говорить, в таком возрасте иметь пресс - уже здорово! Я всем говорю: «Я счастлив просто быть здесь! А освещение помогает мне выглядеть еще лучше!». Мне кажется, на последнем турнире - Фе-

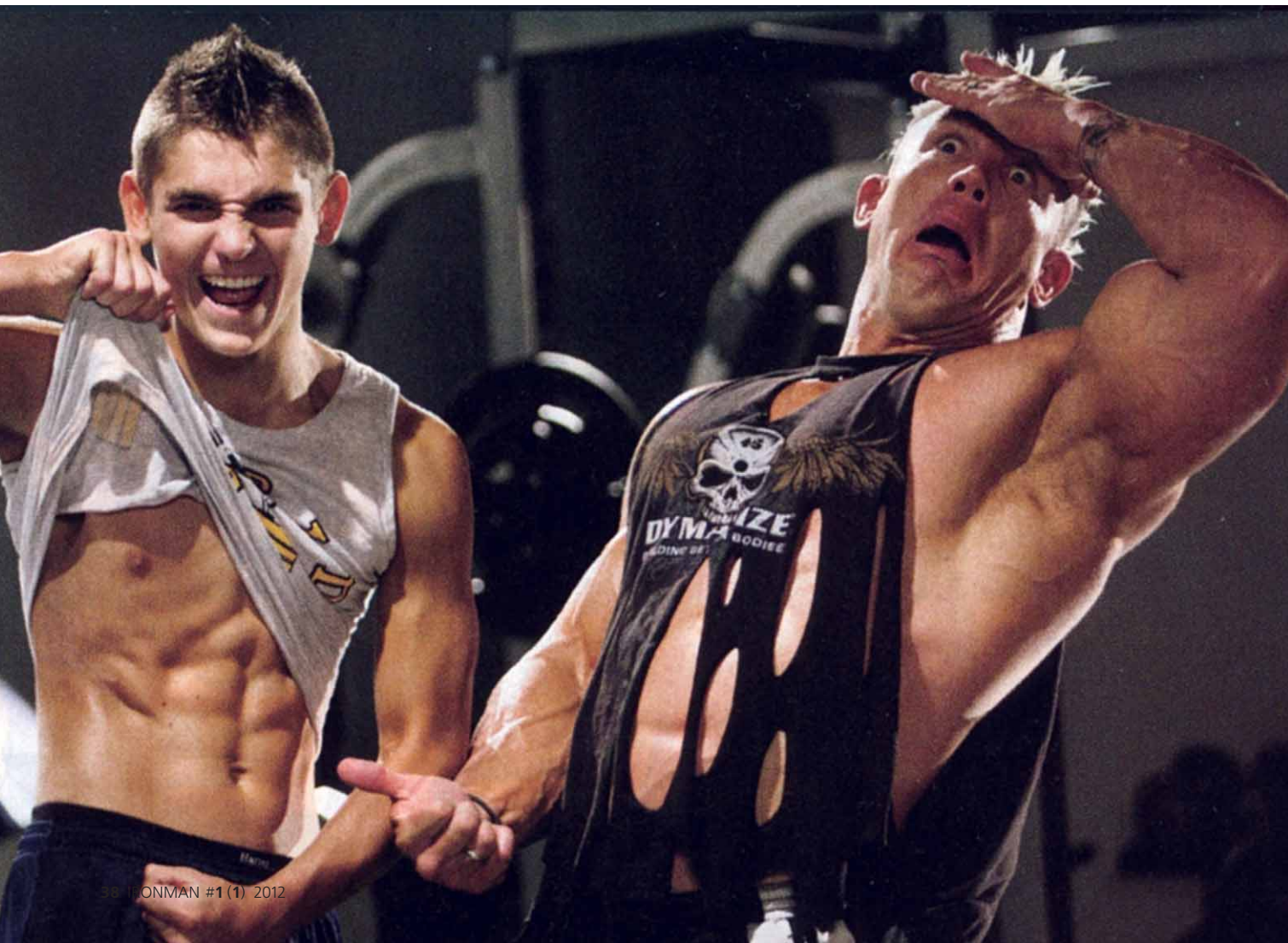
никс Про '10 - я выглядел наилучшим образом.

Д.Я.: Как ты считаешь - в тебе есть соревновательный дух?

Э.Х.: Я соревнуюсь до сих пор, хотя прекрасно понимаю, что я в этом деле далеко не самый лучший (или не самый большой). Я просто знаю, что у меня еще есть что предложить фанатам и просто людям, приходящим на подобного рода шоу. Там просто приятно находиться. Я побеждал всю свою жизнь, и победы уже давно не являются единственным моим стимулом. Сам процесс - вхождение в форму, выход на сцену, приветствие, маркетинг и, самое главное, встречи с фанатами - вот что самое главное сейчас для команды Хамана!

Д.Я.: Какие ошибки тебе случалось допускать раньше в своей диете и тренировках, и как тебе удалось избавиться от них, выработав именно ту программу, которой ты пользуешься сейчас?

Э.Х.: Самой большой ошибкой за всю мою карьеру в бодибилдинге





было то, что изо дня в день, каждую неделю, каждый месяц, каждый год я занимался одной и той же изнурительной и нудной работой, а также не соблюдал режим питания. Я никогда всерьез не думал, что питание действительно настолько важно. Я никогда не считал, что прием дополнительного протеина или отказ от сахара что-то принципиально изменят. Глупый мальчишка, я был подетски, фундаментально, безумно неправ. Как только мне удалось изменить свои пищевые привычки, мое тело сразу же изменилось.

Д.Я.: Как ты питался до того, как на тебя снизошло озарение?

Э.Х.: Диета у меня была откровенно поганая. Честно говоря, я ел все. За день я съедал, по меньшей мере, четыре, а то и шесть, печений (я обожаю начинку с коричневым сахаром, да и сейчас обожаю!), сладкие овсяные хлопья - обычно целую пачку, белый хлеб и сливочное масло, обычно размешанное с хлопьями. Хот-доги, копченые колбаски, сэндвичи с ветчиной и сыром, протеиновые батончики- такие вот у меня

были источники протеина. Последние вряд ли имели хоть сколько-нибудь протеина, но мне казалось, что этого достаточно (вот идиот). Также газировка, молоко, соки, пиво, апельсиновый напиток, газировка, пончики, булочки с джемом и куча конфет. Еще я ел детское питание - с абрикосом, яблочное, а также готовил пудинг с овсянкой. Ветчина гамбургеров была еще одним моим любимым деликатесом. Я считал, что все эти разговоры о питании - сплошное жульничество. Я говорил так: еда есть еда, сахар это сахар, жир это жир, калории это калории, и в конечном итоге все это я превращу в мышцы.

Д.Я.: Это худший вариант питания, о котором я когда-либо слышал. И что случилось потом?

Э.Х.: Однажды пришел день, и я сказал себе: «Хватит!», перешел на холодную индейку. Никаких углеводов, очень мало жиров и огромное количество протеина каждый день. Мой организм вознаграждал меня за это таким прогрессом, какого я не видел никогда в жизни. Я сказал

«пока-пока» пиву и сладким пирожным на завтрак и «привет» тунцу и курице, ну иногда курице и тунцу.

И это не ветчина из банки. Хорошее питание есть ключ к мышечному росту, сепарации, силе и крепкому здоровью. Кто с этим поспорит?

Д.Я.: Как тебе удалось разработать программу питания, которой ты следовал при подготовке к последнему турниру?

Э.Х.: На протяжении многих лет я перепробовал кучу различных методов, то повышал углеводы, то жиры, то циклировал тот или иной нутриент. По существу, моя диета контролируется Мишель и моими детьми, которые держат меня подальше от буфета.

Мишель разработала большинство моих планов питания, и мы сейчас следуем высокобелковой, очень низкоуглеводной системе с обилием яиц, рыбы, курицы, мяса и необжаренных орехов. Изредка я получаю печенье, когда бываю пай-мальчиком и веду себя хорошо.

Д.Я.: Можешь привести пример-



ный план питания одного дня?

Э.Х. Запросто!

7 утра: Порция протеина, 75 грамм на воде. Мне нравится вкус «арахисовое масло».

11 утра (после тренировки): 280-340 грамм мяса, рыбы, курицы или яиц с небольшим количеством риса или белого хлеба. Также немного детского питания и диетической газировки

2 часа дня: Порция протеина, 75 грамм на воде

5 часов вечера: Стейк или курица с чуточкой зеленых бобов или цветной капусты, также большая порция



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru