

Джон Хансен (John Hansen)

МЫШЦЫ, ЖИР И МЕТАБОЛИЗМ

Вопросы и ответы

Вопрос Мне 16 лет, тренируюсь с отягощениями. Сила увеличилась, но никак не удается избавиться от лишнего веса. Мой рост 177 см, а вес - 116 кг. Я бы хотел пойти служить в армию, но не прохожу по росту-весовым требованиям. Прошу совета насчет диеты и выбора упражнений - какие следует делать, а каких лучше избегать. Я питаюсь два раза в день, и моя дневная норма составляет порядка 1700 ккал. Я ем практически все, что хочу, но не употребляю всякую «грязную пищу».

Ответ: Избавление от лишнего жира и веса целиком и полностью зависит от диеты. У большинства людей трудности с потерей веса случаются чаще всего потому, что они едят неверные продукты и, к тому же, в слишком больших количествах. Впрочем, иногда проблема заключается в недостаточном питании. Ключом к обретению и поддержанию поджарости является повышение уровня метаболизма. Когда

метаболизм «раскручен», организм будет все время сжигать большое количество калорий, что существенно облегчит процесс поддержания сухой формы.

Замедленный метаболизм усиливает процесс запасаения жира, что, в свою очередь, еще больше замедляет этот самый метаболизм. Вам нужно найти правильный путь избавления от накопленных запасов жира в организме. Чем суше вы будете становиться, тем сильнее будет разгоняться метаболизм, и тем быстрее вы будете терять жир.

Вы уже на правильном пути, раз начали тренироваться с отягощениями. Подъем весов поможет вам нарастить мышечную ткань. Чем больше у вас мышц, тем быстрее метаболизм. Мышцы – это так называемая «активная ткань». Для поддержания своей жизнедеятельности ей нужна энергия. В противоположность этому, жир неактивен. Он лишь занимает место в организме и замедляет обмен веществ.



Модель: Келечи Олара (Kelечи Олара)/Невые (Neveys)

Строя мышцы, вы подстегиваете метаболизм и делаете первый шаг на пути к обретению стройного тела. Вы упомянули о том, что станете сильнее, но никак не можете уменьшить вес. Причина этого может скрываться в том, что вы тренируетесь на силу, а не на развитие мышечной массы.

Когда вы занимаетесь с очень большими весами, работая в диапазоне до 6 повторений, то в основном строите силу связок и сухожилий, поддерживающих мышцы, в не самую мышечную ткань. Использование меньших весов в большем числе повторений – в диапазоне от 8 до 12 – позволит постоить больше мышечной ткани. Большое число повторений также накачивает в рабочую мышцу кровь, стимулируя ее рост, в отличие от малого числа повторений с большими весами.

Если вашей целью является именно снижение веса тела, то следует отдавать предпочтение повышенному количеству упражнений и сетов, чтобы сжечь как можно больше калорий за тренировку.

Кардио-тренировки также помогут в деле сжигания калорий и запасенного жира. Вы можете использовать кардио для достижения сразу двух целей. Многие бодибилдеры применяют кардио-тренировки очень осторожно, так как хотят не только сжечь лишний жир, но и сохранить при этом мышцы. Чтобы этого достичь, необходимо найти нужный баланс.

В вашем случае можно выполнять огромное количество кардио, так как вы хотите именно сбросить вес, чтобы записаться в армию. Я бы рекомендовал выполнять кардио-тренировки пять раз в неделю. Вы можете комбинировать высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ) и обычные тренировки в спокойном темпе. Оба типа тренинга позволят вам сжечь нужное количество калорий, но ВИИТ сделает это быстрее, чем тренировки низкой и средней интенсивности в ровном темпе.

Если ранее вы выполняли четыре силовые тренировки в неделю, то теперь вы вполне можете добавить к ним пять кардио-тренировок. Это позволит наращивать мышечную массу, сжигать жир и при этом избегать перетренированности. Не важно, сколько калорий вы стремитесь сжечь или сколько веса сбросить, - вам все равно нужно время для восстановления, чтобы избежать травм и перетренированности.

Внизу приведен пример силовой тренировки для стимуляции мышечного роста и сжигания калорий. Предлагаю разделить мышечные группы на два дня и тренировать каждую дважды в неделю.

Понедельник и Четверг

Жимы гантелей лежа	4x8-10
Жимы на наклонной скамье	3x8-10
Разведения рук с гантелями лежа на скамье	3x8-10



Модель: Керрис Фишер (Curtis Fisher)/Heise (Newex)

Тяги к груди широким хватом на высоком блоке	3x8-10
Тяги штанги к поясу	4x6-10
Тяги к поясу на низком блоке	3x8-10
Мертвые тяги	3x6-10
Жимы гантелей сидя	3x8-10
Тяги штанги к подбородку	3x8-10
Подъемы рук с гантелями в стороны сидя	3x8-10
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	4x12-15

Вторник и Пятница

Подъемы корпуса на наклонной скамье	3x25
Подъемы коленей в вися	3x25
Экстензии ног	3x12-15
Приседания со штангой	4x8-12
Выпады с гантелями	3x10
Сгибания ног на тренажере	3x8-12
Мертвая тяга с прямыми ногами	3x8-10
Жимы вниз на высоком блоке на трицепс	3x8-12



Модель: Джастин Ловато (Justin Lovato)/Неве (Neveux)

Пулловер из-за головы лежа	3x8-10
Подъемы гантелей на бицепс сидя	3x8-10
Подъемы штанги на бицепс	3x8-10

В качестве кардио-работы четыре раза в неделю сразу же после силовой тренировки выполняйте как минимум 30-минутные сессии ходьбы на дорожке в спокойном темпе с большим углом наклона. Выполнение кардио сразу после тренировки с отягощениями поможет сжечь дополнительное количество жира, так как за время занятий силовым анаэробным тренингом вы истощили основные запасы гликогена в мышцах. Ваш организм будет вынужден использовать запасенный жир в качестве источника энергии вместо углеводов, так что это как раз идеальное время для кардио-тренировки.

Во время двух дней отдыха от силовых тренировок выполняйте ВИИТ-кардио тренировки, во время которых вы будете чередовать высокую и низкую скорость для повышения интенсивности. Такой вид кардио способен поддерживать высокий уровень метаболизма даже спустя долгое время после того как тренировка закончилась. Он также позволяет сжечь больше калорий за тренировочную сессию.

Вы можете применять ВИИТ в любом виде тренировок для сердечнососудистой системы. К примеру, вы можете бегать в течение 30 секунд, после чего 60

секунд идти в спокойном темпе или же повысить скорость на беговой дорожке на две минуты, после чего две минуты идти шагом. Мне нравится использовать тренажеры серии StairMaster для ВИИТ, повышая на них скорость на две минуты, а потом понижая ее на те же две минуты. Выполнение подобного рода тренировок в течение 20-30 минут способно сжечь огромное количество калорий.

Теперь давайте поговорим о самой значимой части нашего уравнения - диете. То, что вы едите, и то, что вы не едите, играет колоссальную роль в плане того, сколько жира ваш организм в результате откладывает про запас. Крайне важно есть правильную еду в необходимом количестве в соответствующее время в течение дня, чтобы позволить процессу сжигания жира действовать.

Вы указали, что потребляете 1700 ккал в сутки, но при этом питаетесь только два раза в день. Это первое, что следует изменить. Принимая пищу два раза в день, вы существенно замедляете свой метаболизм. Каждый раз, когда поступает пища, ваш организм вынужден тратить энергию на ее переваривание и усвоение, а это повышает уровень метаболизма.

Еще одна важная деталь касательно двух- или трехразового питания – это уровень сахара в крови. Когда вы не едите в течение нескольких часов, уровень сахара в крови падает. Чем ниже уровень глюко-

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Паузр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капс., 100 капс., 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru

зы, тем выше он подскочит, когда вы, наконец, поедите. Такой резкий скачок уровня сахара приведет к тому, что организм выбросит в кровь большую дозу инсулина для усвоения глюкозы.

Когда это произойдет, все полученные ранее калории отправятся напрямик в жировые клетки. Именно по этой причине крайне важно держать уровень сахара в крови под контролем и не допускать его резкого подъема или падения. Питание маленькими порциями каждые три часа позволит вашему организму получать все необходимые питательные вещества, поддерживая при этом стабильный уровень сахара.

Если вы весите 116 кг, то вам нужно съедать, по меньшей мере, 225 грамм белка каждый день. Обратите внимание на такие источники нежирного белка, как яичные белки, индейка, курица и рыба. Старайтесь питаться шесть раз в день, получая с каждым приемом пищи около 35-40 грамм белка.

Вам также нужны комплексные углеводы для поддержания уровня энергии и восстановления мышц после тренировок. Воздерживайтесь от таких источников простых сахаров, как рафинированная пища, фруктовые соки и газировка, и потребляйте в основном комплексные углеводы, которые медленно усваиваются и содержат большое количество клетчатки. Это овсянка, овсяные отруби, сладкий картофель, бурый рис и зерновой хлеб, а также овощи вроде брокколи, спаржи и зеленых бобов, которые дадут вам необходимую для тренировок энергию, но при этом не вызовут скачка уровня сахара в крови, как это делают простые сахара.

Думаю, вам стоит начать со 180 грамм углеводов в день, чтобы стимулировать организм и дать ему необходимую энергию. Многим нравятся диеты с очень низким содержанием углеводов, но вам углеводы нужны, чтобы справиться с силовыми и кардио-тренировками.

Если вам удастся ограничить потребление жиров 50 граммами в день, то ежедневный калораж составит немногим больше 2000 ккал. Основная идея заключается в том, чтобы питаться правильными продуктами шесть раз в день, а не два. Это поддержит уровень метаболизма на высоком уровне и поможет запустить процесс жиросжигания. Удачи!

Вопрос: Я возвращаюсь в зал после перерыва и решил начать с четырех тренировок в неделю с использованием суперсетов, чтобы сберечь свое время и быстрее увеличить силовые показатели, необходимые мне как игроку в бейсбол. Как мне составить план тренировок, чтобы можно было проработать все тело за четыре дня в неделю?

Ответ: Мне нравится идея суперсетов для сбережения времени и повышения интенсивности тренировок. Мне часто приходилось использовать их во время тренировок моих клиентов в зале Powerhouse Gym в Тампе, Флорида. Возможно, вы не сможете тренироваться столь же тяжело, как при более длительном отдыхе между сетами, но это позволяет

улучшить пампинг и сделать тренировку более продуктивной.

Существует несколько вариантов использования суперсетов. Первый - это соединение в суперсет двух упражнений на противоположные мышечные группы. К примеру, вы выполняете суперсет из упражнения для груди и для спины. При тренировке груди задействуются жимовые мышцы (грудные, передние дельтоиды, трицепсы), тогда как при тренировке спины – тяговые (мышцы спины, бицепсы и задние дельтоиды). Когда вы соединяете в суперсете два упражнения на мышечные группы-антагонисты, не возникает конфликта упражнений, и вы не теряете в силе.

Вы также можете объединять в суперсет два упражнения на одну и ту же мышечную группу. Один из способов - прорабатывать разные области одной и той же мышцы двумя разными упражнениями. Скажем, вы объединяете в суперсет подъемы гантелей в стороны для средней головки дельтоида и жимы гантелей для передней.

Еще одна методика объединения в суперсет - это метод предварительного утомления. Это означает выполнение изолирующего упражнения для определенной мышечной группы, после которого сразу же выполняется комплексное упражнение для той же мышцы. Например, экстензии ног и сразу после них – приседания, комплексное упражнение, задействующее квадрицепсы вместе с мышцами бедер, нижнего отдела спины и большой ягодичной мышцей. Согласно теории, после того, как вы предварительно утомили целевую мышцу, в комплексном упражнении включатся в работу мышцы-помощники, которые позволят вам нагрузить ее чуть больше обычного.

Ниже приведен пример того, как вы можете объединять упражнения в суперсеты в расчете на четыре дня тренировок в неделю:

День 1: грудь, спина

Жимы гантелей лежа в суперсете с тягами высокого блока

Жимы штанги на наклонной скамье в суперсете с тягами штанги к поясу

Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье в суперсете с тягами к поясу на низком блоке

День 2: ноги

Экстензии ног в суперсете со сгибаниями ног

Жимы ногами в суперсете с выпадами

Мертвые тяги на прямых ногах в суперсете с гакк-приседаниями

День 3: дельтоиды, трапеции

Жимы гантелей сидя в суперсете с подъемами гантелей в стороны

Пулlover в суперсете с подъемами штанги на бицепс

Отжимания между скамейками в суперсете с подъемами на бицепс в стиле молота

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

IRONMAN

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ

ГУАРАНА



ИЛЬЯ ВАРОВ

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

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru