



Лонни Тепер (Lonnie Toper)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Невероятный Ли ЛАБРАДА

Весовая категория? Это все ерунда. Ли Лабраде не нужны специальные дивизионы - он способен выступать наравне с лучшими и громаднейшими бодибилдерами мира.

Обладая ростом 168 сантиметров (в лучшем случае) и 84-86 килограммами симметричных точеных мышц, Лабрада заслуженно получил место в Зале Славы Бодибилдинга благодаря своей невероятной 10-летней карьере профессионала IFBB. Лабрада - уроженец Кубы, сын инженера - покорил весь зал во время дебюта на турнире Ночь Чемпионов в Нью-Йорке, завоевав первую из семи побед в профессиональном бодибилдинге. Мы наблюдали, как на турнире Мистер Олимпия он дважды занимал второе место, уступая лишь легендарному Ли Хейни. Мы были свидетелями того, как семь лет подряд он входил в четверку лучших этого турнира - подвиг, который в то время удалось повторить лишь Шварценеггеру.

Перед тем как окончательно повесить на крючок свои плавки для позирования в 1995 году, он успел поучаствовать в 24 соревнованиях в качестве профессионала, но он никогда не покидал эту индустрию. В 1996 году он сменил сцену на офис, став президентом и генеральным директором основанной в Хьюстоне компании Labrada Nutrition.

Вот уже 25 лет Лабрада состоит в браке со своей женой Робин, он счастливый отец трех сыновей - Хантера, Блейда и Пирса. В последний раз на обложке IRON MAN он появился в июле 1993 года. И вот теперь, 18 лет спустя, он вновь

Невысокий, но
мускулистый
бодибилдер
по-прежнему
поднимает
тяжелые веса
в 51 год



озаряет своим присутствием фотостудию Майкла Невье в Южной Калифорнии. Сейчас Ли 51 год, однако при 79 килограммах он по-прежнему демонстрирует точеную массивную фигуру, благодаря которой был так известен.

А после свидания Лабрады с оборудованием и объективами Невье я впервые за двадцать лет вновь пригласил его на интервью. Давайте побеседуем, Ли.

ИМ: Вы вышли в отставку еще в 1995 году. Неужели с тех пор никто не научил Вас тому, как потерять форму?

ЛЛ: Несмотря на то, что я прекратил участвовать в соревнованиях по бодибилдингу, я никогда не прекращал тренироваться. Я никогда не забуду то, что однажды сказал мне мой друг Мистер Олимпия Крис Дикерсон: «Тот, кто однажды стал бодибилдером, остается им навсегда». И это абсолютная истина. Если вирус бодибилдинга попадает в твою кровь, он остается с тобой на всю жизнь. Когда я прекратил соревноваться в 1995 году, я продолжал тренироваться, и по-прежнему тренируюсь каждый день, даже сейчас, когда мне уже 51 год.

Поэтому когда со мной связался Джон Балик для того, чтобы организовать эту фотосессию и интервью, мне не составило большого

труда достичь супернизкого уровня подкожного жира. Я просто-напросто увеличил интенсивность тренинга и ограничил количество калорий - для этой фотосессии я соблюдал диету лишь четыре недели, потому что поддерживаю себя в форме круглый год.

ИМ: У Вас поистине интригующее происхождение.

ЛЛ: Да, это действительно так. Я родился в Гаване, на Кубе, а в США приехал в двухлетнем возрасте вместе с бабушкой. Через шесть месяцев к нам присоединились мои родители, Эль и Мария, и мы осели в Чикаго, штат Иллинойс. Причина, по которой мои родители эмигрировали только через несколько месяцев после нас, в том, что коммунистический режим Фиделя Кастро всячески препятствовал семьям желающим покинуть Кубу.

Я благодарен Америке за то, что она приняла нас с распростертыми объятиями и дала возможность начать все заново. Через несколько недель мой отец получил работу инженера-строителя, на которого учился на Кубе, и мы начали осваиваться. Мой отец всегда учил нас тому, что в Соединенных Штатах возможно все, если у тебя есть хорошая идея, и ты готов усердно работать для того, чтобы реализовать ее.

ИМ: В старших классах Вы играли в футбол, однако травма заставила

уйти с поля в спортзал и заняться тренировками?

ЛЛ: Да, в школе я играл в футбол,

однако впоследствии получил растяжение мышц-выпрямителей спины, в результате чего слег на неделю.

В период реабилитации я начал поднимать веса и вскоре понял, что из меня получится гораздо лучший бодибилдер, нежели футболист, ну а остальное все уже и так знают. (Смеется) Знаете, ведь толчок в направлении этого вида спорта я получил еще тогда, когда ребенком просматривал старые фильмы о Геракле со Стивом Ривзом, а также наблюдал за тем, как мой отец тренируется с помощью своей 50-килограммовой штанги. Всегда, когда это было возможно, я пробирался в его спальню, поднимал гантели и штанги. Я всегда восхищался большими, сильными парнями, и мой отец был хорошим примером для подражания.

ИМ: Насколько крупным Вы тогда были?

ЛЛ: Не особо крупным и массивным, однако в тот момент я осознал лишь то, что легко могу стать мускулистым. Само по себе наращивание мышечной массы не было легким, так как у меня нет предрасположенности к этому, однако с самого начала я обладал необходимой рельефностью и венозностью.

ИМ: Когда Вы решились участвовать в соревновании?





Shaper

Построй форму
с протеинами
Shaper!



Shaper Protein 80

Shaper Protein 80 - это "топовый" 80% протеин на основе концентрата молочного белка и сывороточного изолята. Обогащен 12-ю витаминами.

Shaper Concentrated Protein

Shaper Concentrated Protein - это уникальный 95% протеин с комплексом 9 витаминов.



делает форму

www.sportservice.ru



ЛЛ: Мое первое выступление – это турнир AAU Teenage Mr. Jacksonville в 1978 году. Я помню, как узнал о нем от каких-то ребят в школе, после чего сел в машину и поехал в спортзал Nelson's Gym, где встретился с его владельцем Джимом Нельсоном, промоутером того турнира. Он поглядел на меня и сказал: «Да, ты можешь участвовать». Вернувшись, я начал тренироваться в местном гаражном спортзале, готовясь к выступлению.

Владельцем спортзала был полицейский сержант Джим Гранер, который разрешал всем старшеклассникам тренироваться в своем гараже. В итоге я тренировался здесь четыре недели, после чего впервые выступил на сцене. А теперь я расскажу Вам, как в тот самый день я чуть не повернулся и не ушел домой, потому что все конкурсанты были тяжелее меня килограммов на 20. В то время я считал, что бодибилдинг заключается лишь в размерах, и награду получает крупнейший. Я не понимал, что бодибилдинг на самом деле гораздо сложнее, что здесь, помимо прочего, учитывается рельефность, симметрия, пропорции, венозность и дефиниция.

Но поскольку я уже договорился об участии в турнире, то продержался до самого конца и, к своему удивлению, обнаружил, что тем вечером я не только завоевал титул Teenage Mr. Jacksonville, но и награду Most Muscular.

ИМ: После окончания школы Вы вернулись в Иллинойс и поступили в Северозападный Университет в Эванстоне. Ваш отец был инженером, и Вы хотели пойти по его стопам, однако больше





времени проводили в местном спортзале Northwestern's Patton Gym, чем на занятиях.

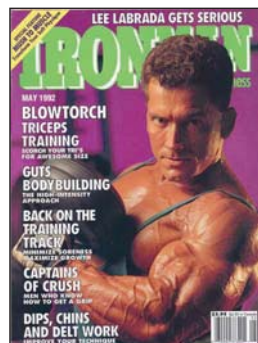
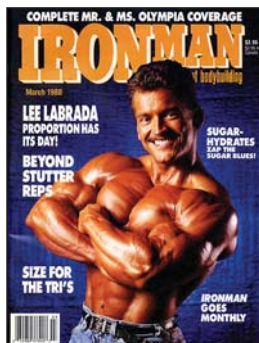
ЛЛ: (Смеется) Это точно. Я, вероятно, тратил гораздо больше времени на тренировки в Patton Gym, а также на питание и мечты о бодибилдинге, чем на учебу. В результате пострадала моя успеваемость. В тот период я еще не знал о том, как распределять время между тренировками и получением знаний. Между прочим, именно здесь я встретил своего тренировочного напарника Тома Детерса, который затем стал главным редактором журнала Muscle & Fitness. У нас были довольно интенсивные совместные тренировки.

ИМ: Сколько Вы проучились в Северозападном Университете?

ЛЛ: Два года, затем мы с семьей переехали в Хьюстон, поскольку отцу там предложили работу инженером. Я закончил учебу уже в Университете Хьюстона и все же получил диплом инженера-строителя.

ИМ: Однако, несмотря на невероятный успех первого выступления, Вы снова поднялись на сцену аж четыре года спустя.

ЛЛ: Все верно. Я хотел набрать как можно больше мышечной массы и выступить в открытой мужской категории. Я сделал это своей



целью для того, чтобы интенсивно тренироваться, питаться, спать и жить бодибилдингом в течение этих четырех лет. В итоге мое усердие и верность делу окупились, поскольку за это время я построил более 18 килограмм мышц, а фигура претерпела полную трансформацию.

ИМ: Таким образом, появилась восходящая звезда бодибилдинга, однако, в то же время у Вас все было еще впереди.

ЛЛ: В 1982 году в Техасском Университете А&М в Колледж-Стейшене я записался на участие в

таких турнирах, как NPC Collegiate Mr. Texas и Junior Gulf Coast Championships, проходивших в один вечер. Я подготовился к предварительному судейству, намазался маслом и вышел на сцену. И как только я ступил на сцену, я увидел, как судьи побросали карандаши и, откинувшись на спинки кресел, в изумлении уставились на меня, при этом разинув рты. В тот момент я подумал, что сделал что-то не так, возможно, прикрепил номер не с той стороны плавок, цвет кожи был неравномерным. или еще что-то в этом роде. А как только я удалился

со сцены, судьи ринулись за кулисы и забросали меня вопросами: «Откуда ты?», «Собираешься выступать на Nationals?» Короче говоря, я был просто поражен их реакцией.

Я победил в обоих соревнованиях, а в 1983 году одержал победу уже на NPC Texas Championships. В 1984 году я принял участие в NPC USA Championships. Здесь я собирался соревноваться в средней весовой категории. Однако из-за того, что за вечер перед выступлением нагрузился углеводами, выпив яблочного сока, случайно превысил лимит на один килограмм. Так что,



в конечном итоге, выступил в качестве самого легкого бодибилдера в полутяжелом весе. Тем не менее, я все же занял второе место в этой категории, уступив победу Филу Уильямсу, который, к тому же, взял общий титул.

В 1984 году я также успел выступить на Nationals в Новом Орлеане,

и до сих пор помню, как был разочарован четвертым местом. Помню, как в тот вечер я вернулся в свой номер в отеле, лег на полу, поскольку был слишком уставшим, чтобы влезть на кровать и, глядя в потолок, спросил себя, стоит ли мне вообще быть бодибилдером, и есть ли в этом смысл. Это длилось недолго,



потому что я не такой человек. Всегда, когда возникает неприятная ситуация, я ищу способ превратить лимоны в лимонад, однако это определенно был самокритичный анализ.

ИМ: Однако вскоре это разочарование превратилось в ликование.

ЛЛ: Так точно. Следующий год – 1985 – оказался для меня выдающимся. По сути, в тот год я трижды стал «чемпионом». Я встретил свою жену, Робин Дикерсон, победил в своей категории на турнире Nationals, а две недели спустя завоевал IFBB титул Мистер Вселенная в Гётеборге, Швеция. Вот это я понимаю успех – это было просто бесподобное время.

ИМ: В 1986 году на турнире Ночь Чемпионов Вы собирались войти в пятерку лучших, учитывая, что это был Ваш дебют в качестве профессионала. Однако при весе 82 килограмма Вам все же удалось победить и тем самым потрясти весь бодибилдерский мир. А после этого Вам сразу дали прозвище «Little Big Man»!

ЛЛ: Не думаю, что кто-то был шокирован больше, чем я сам. Впервые выступая в качестве профессионала, я действительно надеялся войти в пятерку лучших, однако понятия не имел, как мне удастся тягаться с такими опытными бодибилдерами, как Барри Демей, Эдуардо Кавак, Тони



Тренировочная программа Ли ЛАБРАДЫ

Для всех частей тела он выполняет по три-четыре упражнения. Каждое в 3 подходах из 8-12 повторений. Промежутки отдыха небольшие – хватает лишь на то, чтобы перевести дыхание. Режим – два дня тренировок, один выходной.

День 1

Грудь

Жимы лежа
Разведения рук лежа
Разведения рук на наклонной скамье
Жимы на наклонной скамье
Пуловеры с гантелью
Сведения рук на блоке

Плечи

Подъемы рук с гантелями в стороны
Жимы гантелей
Жимы из-за головы
Тяги к подбородку
Попеременные подъемы рук с гантелями

Подъемы рук в стороны на блоке

Трицепсы

Трицепсовые жимы вниз на блоке
Попеременные трицепсовые экстензии с гантелями
Трицепсовые экстензии лежа
Отжимания на брусьях

День 2

Спина

Тяги вниз на высоком блоке узким хватом снизу
Тяги в наклоне
Тяги гантелей в наклоне
Тяги к поясу на блоке
Шраги с гантелями
Мертвые тяги

Бицепсы

Концентрированные сгибания
Сгибания рук со штангой
Сгибания рук в стиле молота
Сгибания рук на скамье Скотта

Предплечья

Сгибания рук в запястьях со штангой

День 3

Квадрицепсы

Жимы ногами
Приседания
Экстензии ног
Приседания на одной ноге с выпадом

Бицепсы бедер

Сгибания ног
Мертвые тяги с прямыми ногами
Сгибания ног сидя

Икры

Подъемы на носки сидя
Подъемы на носки стоя
Жимы носками в тренажере для жимов ногами

Пресс

Кранчи
Подъемы ног в висе

Пирсон и Фрэнк Ричардс. Я помню тот шок и ужас, которые ощутил, увидав за кулисами поразительные размеры конкурсантов. Люди просто не понимают, насколько профессионалы превосходят любителей, чемпионов штата и национального уровня – это просто монстры и генетические фрики. Я не предполагал, как выступлю в тот вечер, поэтому

был абсолютно шокирован выигрышем.

ИМ: Это была первая победа в качестве профессионала. Вы дважды занимали второе место на турнире Мистер Олимпия, уступив титул Ли Хейни в 1989 и 1990 годах. И некоторые считают что, по крайней мере, в одном из этих турниров Вы могли бы взять статуэтку Сэндоу.

ЛЛ: Я победил в нескольких европейских соревнованиях, а также одержал победу на IFBB Professional World Cup. Семь раз подряд я попадал в четверку лучших на турнире Мистер Олимпия. В 1989 году в Римини я серьезно приблизился к Ли Хейни и заставил его попотеть. А затем уже в 1990 году, на том единственном турнире Мистер Олимпия, где Международный Олимпийский Комитет проверял всех на допинг, я победил Хейни на предварительном судействе, а в вечернем выступлении уступил ему всего два очка. А ведь этого никому, кто с ним соревновался, никогда не удавалось с тех самых пор, когда он впервые завоевал этот титул в 1984 году. Этого не смогли сделать ни Рич Гаспари, ни Дориан Йетс - никто.

В тот вечер я проиграл раунд позирования, что стало для меня сюрпризом, поскольку обычно он является моим сильнейшим раундом. Не поймите меня неправильно, Ли Хейни – великий бодибилдер, возможно, величайший бодибилдер 80-х и всех времен. Когда он появлялся в форме, ему доставалась вся



слава. Однако я должен сказать, что в 1990 году я был в гораздо лучшей форме, чем он.

ИМ: Ли Хейни был выше на 15 сантиметров и примерно на 30 килограмм тяжелее. Вы соревновались с парнями, которые были намного огромнее, так что для меня это одно из величайших достижений в истории бодибилдинга.

ЛЛ: При росте 168 сантиметров и весе 84-86 килограммов в соревновательной форме я всегда был одним из самых маленьких, если не самым маленьким парнем на сцене. Однако благодаря великолепной генетике, которой меня наградила Господь, я всегда демонстрировал классически развитую фигуру – полностью пропорциональную от головы до пят. И на каждом турнире мне удавалось выступать с исключительной рельефностью, что помогало мне выглядеть намного больше, чем я был на самом деле, стоя рядом с более крупными бодибилдерами на сцене.

ИМ: В 1995 году, в возрасте 35 лет, вы выступили в последний раз на Arnold Classic, после чего занялись производством пищевых добавок.

ЛЛ: В 1995 году я соревновался с Флексом Уиллером, одним из величайших бодибилдеров 90-х, и я считаю, что его также недооценили, и он тоже должен был взять титул Мистер Олимпия. Хотя на том турнире я вошел в пятерку лучших, я знал, что мое время уходит. Я перерос этот спорт, а спорт перерос меня. Я достиг всего, чего хотел достичь в качестве профессионального бодибилдера, и уже чувствовал себя так, будто взбираюсь на Эверест, ослабляю веревку, соскальзываю вниз и взбираюсь снова. Я был готов к тому, чтобы перейти к следующей главе своей жизни.

В то же время спорт перерастал меня самого, поскольку с каждым годом фигуры становились все крупнее и крупнее, и судьи начинали ставить массу выше всех остальных физических атрибутов бодибилдинга. Именно в тот момент я решил помогать другим – тем, кто стремится привести себя в форму и достичь наилучшей кондиции. По этой причине я основал Labrada Nutrition. Нашим первым продуктом был порошок заменитель пиццы Lean Body. А вскоре к нему мы добавили протеиновые батончики, готовые коктейли и целый каталог продуктов для улучшения спортивных результатов под маркой Lean Body. За шесть лет Labrada Nutrition попала в



Диета Ли ЛАБРАДЫ для достижения успеха

Пищевые добавки:

комплекс витаминов группы В, 50 миллиграмм (замедленное высвобождение); витамин Е, 400 единиц; мультиминералы, 2 раза в день во время приема пищи; витамин D, 2000 единиц; витамин С, 1000 миллиграмм (замедленное высвобождение), 2 раза в день во время приема пищи; GlutLean (L-глутаминовый порошок), 10 грамм; капсулы ВСАА, по 5 штук перед каждым приемом пищи; PowerCarb, 1 черпачок после тренировки; заменяющие пищу коктейли Lean Body; HICA-MAX, 3 таблетки после тренировочной сессии; SuperCharge, 2 черпачка перед тренировкой.

Прием пищи 1

10 яичных белков
1 чашка овсянки
1 чашка обезжиренного греческого йогурта

Предтренировочный прием пищи

10 грамм глутамина
5 капсул ВСАА
2 черпачка SuperCharge

Прием пищи 2

(после тренировки)
Заменяющий пищу коктейль Lean Body
1 черпачок PowerCarb
1 столовая ложка рыбьего жира
3 таблетки HICA-MAX

Прием пищи 3

230 грамм куриной грудки
280 грамм сладкого картофеля
1 чашка овощей

Прием пищи 4

230 грамм куриной грудки
1 1/2 чашки риса с черной фасолью
1 чашка овощей

Прием пищи 5

230 грамм лосося, большеголова или палтуса
280 грамм сладкого картофеля
1 чашка овощей

Прием пищи 6

Заменяющий пищу коктейль Lean Body
1 столовая ложка рыбьего жира

список 500 самых быстрорастущих частных акционерных компаний в США по версии журнала Inc.

Сегодня наши продукты продаются по всей Америке, Канаде и на многих международных рынках. Labrada Nutrition стало «самой доверенной торговой маркой среди производителей спортивного питания» по нескольким причинам: 1. Наши продукты всегда отвечают заявленному содержанию на этикетке и тестируются независимыми лабораториями. 2. Мы никогда не прячем ингредиенты в патентованных составах, поэтому наши клиенты всегда знают, за что они платят, и что получают. 3. Наши продукты обладают более привлекательными вкусовыми качествами по сравнению с другими – в этом плане мы взяли множество наград, включая Золотую Медаль Американского Кулинарного Института за вкус и Премию «Выбор народа» Национальной Ассоци-

ции Пищевой Продукции. 4. Мы никогда не пичкаем наши продукты сомнительными или незаконными ингредиентами, как это делают некоторые другие компании. 5. Наши продукты обеспечивают наилучшие результаты, потому что содержат эффективное количество активных веществ.

Все довольно просто, не так ли? Существуют фирмы, которые позиционируют себя как компании, которым можно доверять, однако если вы хотите выяснить, кому действительно можно довериться, просто наберите в поисковике название той фирмы, продукты которой вы используете, а рядом слово «FDA» или «иск», и увидите, что выскочит. Думаю, вы будете удивлены. Однако дело не только в продуктах – мы также занимаемся обучением людей. Это побудило меня написать книгу The Lean Body Promise, которая несколько лет назад была опубликована издательст-

вом HarperColins и разошлась большим тиражом.

Сегодня я обучаю сотни тысяч людей, которые следуют моим тренировочным советам и программам. Все эти программы доступны бесплатно на сайте Labrada.com и страничке Labrada Nutrition на Facebook.

ИМ: Как у Вас получается быть одновременно и генеральным директором крупной фирмы, и мужем, и отцом?

ЛЛ: На самом деле это очень просто. Господь даровал мне жизнь для того, чтобы я служил другим, и именно так я начинаю каждый свой день. В качестве генерального директора Labrada Nutrition я должен служить нашим клиентам и следить за тем, чтобы всякий, кто обращается к нам за помощью по вопросам питания или тренировочной программы или приобретения одного из наших продуктов, получал самую лучшую обратную связь. Мой долг в качестве мужа и отца заключается в том, чтобы поддерживать, любить и обеспечивать жену и детей, быть для них примером. Таким образом, я понял, что если прожить день, следуя этой парадигме, то все встает на свои места, и Господь дарует мне ту энергию, которая необходима для свершения всех этих дел.

ИМ: В 2002 году Вы стали царем.

ЛЛ: (Смеется) Тогдашний мэр Хьюстона, Ли Браун, присвоил мне статус Царя Фитнесса. А все началось с того, что в то время Хьюстон три года подряд получал статус самого «толстого» города США по версии журнала Men's Fitness, в связи с чем у нас появилась проблема. Мне звонили друзья из индустрии фитнеса и подкалывали насчет того, что я плохо справляюсь со своей работой и совсем запустил здоровье хьюстонцев. Таким образом, я принял вызов, поехал в офис к мэру, встретился с ним и предложил свои услуги.

В результате мы разработали кампанию, которая продлилась почти два года. Она называлась «Похудей, Хьюстон». По сути, я должен был привести весь город в форму. И после официального запуска программы моя миссия приобрела совершенно иной уровень. Я решил создать двуязычную про-

грамму, которую мог бесплатно скачать из интернета каждый желающий. Я написал ее в такой манере, что любой мог использовать ее с целью сжечь жир, обрисовать мышцы и привести себя в форму. Я подключил к этому процессу университеты и различные организации, провел массивную общественную кампанию, множество раз выступил на радио и по телевидению, включая программу Crossfit на канале CNN.

В итоге, два года усердной работы окупились, дали свои плоды, и в начале января 2004 года я выступил в передаче Today Show вместе с Мэттом Лауером и мэром Хьюстона для того, чтобы объявить, что Хьюстон больше не является самым толстым городом Америки по версии Men's Fitness. Таким образом, я помог привести Хьюстон в форму и избавить его от этого позорного статуса точно так же, как я помогаю сотням тысяч людей посредством интернета каждый день. А мой опыт позволил написать и опубликовать ту самую книгу под названием The Lean Body Promise.

ИМ: Правда ли что за все эти годы Ваш тренинг практически не изменился?

ЛЛ: Я один из тех, кто придерживается только рабочих тренировочных техник. Я не бросаю на различные новые схемы, которые появляются время от времени. И хотя я всегда стараюсь быть объективным и все же экспериментирую с новыми техниками, на данный момент я использую ту тренировочную программу, которая основана на 30-летнем опыте и эффективность которой подтверждена временем. Я верю в эффективность высокоинтенсивных тренировочных техник, которые прорабатывают мышцы за максимально короткое время, для достижения максимальных результатов. Кроме того, я стараюсь не доводить организм до перетренированности и не подрывать его восстановительные способности.

ИМ: Каким образом Вы преодолеваете тренировочные плато?

ЛЛ: Обычно плато означает, что организм привык к тренировочному стимулу или не восстанавливается должным образом после тренировок. Для того чтобы преодолеть тренировочный застой вам

нужно просто: 1) поменять применяемый к мышцам стимул или 2) позволить организму восстанавливаться полнее.

Изменять тренировочный стимул можно по-разному: можно менять используемые рабочие веса в упражнении, менять сами упражнения и порядок их выполнения, можно менять число повторений или длительность промежутков отдыха между упражнениями. Короче говоря, можно изменять все переменные, которые влияют на интенсивность тренировок, а также полностью менять способ воздействия упражнений на мышцы.

Что касается восстановления, то здесь нужно просто добиться баланса между тренировками и восстановительными способностями организма. Одним людям требуется больше времени на восстановление, чем другим. К примеру, в 51 год мой организм восстанавливается не так быстро, как это было в 25 лет, поэтому я вынужден делать более продолжительные периоды отдыха между тренировочными сессиями. Кроме того, мне необходимо следить за своим питанием, в связи с чем мои знания о пищевых добавках – это огромное преимущество, поскольку потребление пищевых добавок может компенсировать нутриционные дефициты, если вы соблюдаете диету.

ИМ: Были ли у Вас серьезные травмы за всю карьеру бодибилдера?

ЛЛ: Нет, слава Богу, за всю тренировочную карьеру я не получил ни единой серьезной травмы. Все, что у меня было, это лишь растяжения, но ничего существенного. Я считаю, что причина заключается в том, что я всегда уважал свой организм. Я всегда выделял время на тщательную разминку перед тренировками. Всегда внимательно слушал свой организм. Если чувствовал, что какой-нибудь сустав или мышца могут получить травму, то либо прекращал работу, либо тренировался, стараясь не задевать потенциально опасное место.

Уважая собственный организм, мне удавалось оставаться невредимым в течение всех соревновательных лет. Однако это вовсе не означает, что я не испытывал боль

в упражнениях. Я быстро научился различать хорошую боль, как например, жжение и мышечную болезненность в результате тренировок, от плохой боли, такой как острая боль, которую можно получить в результате разрыва мышц или повреждения сустава.

ИМ: Слышал, что Хантер хочет пойти по стопам своего отца – не в качестве инженера, а в качестве профессионального бодибилдера. Ему всего 19 лет, но он уже добился существенных результатов!

ЛЛ: Хантер одарен генетически, а, кроме того, обладает великолепной рабочей этикой. За четыре года он сумел набрать более 45 килограмм натуральным образом! Он приседает с 205 килограммами восемь повторений и выполняет по 10 повторений в жимах лежа со 145 килограммами. Он великолепный тренировочный напарник и преданный бодибилдер. Следите за его работой в будущем. Титул Мистер Олимпия будет покорять еще один Лабрада!

ИМ: Вы - бодибилдер Зала Славы, а также антрепренёр Зала Славы. Через 20 лет, когда люди будут проносить имя «Ли Лабрада», как бы Вы хотели, чтобы они отзывались о Вас?

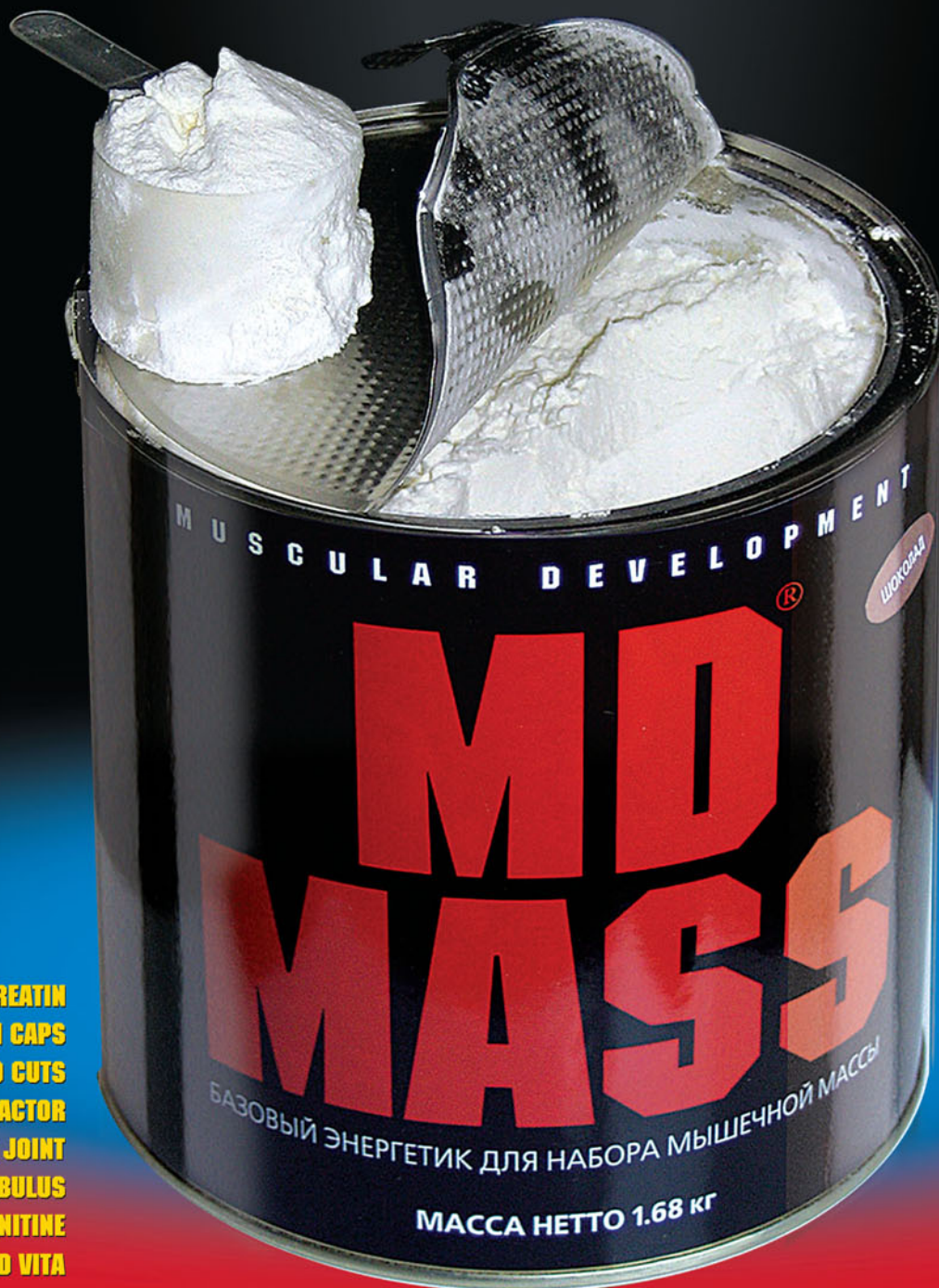
ЛЛ: Я надеюсь, что они будут говорить, что Ли Лабрада – это великий человек, который всю свою жизнь ставил Господа, семью и окружающих людей на первый план. О том, что Ли Лабрада помогал миллионам людей вести здоровый образ жизни и достигать отличной формы. О том, что наследие Ли Лабрады – это наследие надежды и вдохновения. Да, это высокая цель, и я не знаю, достигну ее или нет, однако я к ней стремлюсь, и, даст Бог, получится.

ИМ: Однако сейчас, в 51 год, Вы все еще наслаждаетесь жизнью, верно?

ЛЛ: Должен признать, что именно сейчас я получаю столько удовольствия, как никогда. Мне действительно нравится то, чем я занимаюсь, я наслаждаюсь работой и своей миссией и по-прежнему ощущаю приятную дрожь, когда поднимаю железо в спортзале! Большое спасибо всем моим фанатам и тем великолепным людям, что работают в журнале IRON MAN! **ИМ**

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



MD CREATIN
MD CREATIN CAPS
MD CUTS
MD G FACTOR
MD JOINT
MD TRIBULUS
MD L-CARNITINE
MD VITA

MD ISOLATE
MD MASS
MD PROTEIN
MD WHEY
MD AMINOCAPS
MD AMINOTABS
MD BCAA
MD COLLAGEN

ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.musculardevelopment.ru

www.sportservice.ru