

Джон Хансен (John Hansen)

# РАСТИМ МЫШЦЫ, НЕ НАБИРАЯ ЖИР

## Вопросы и ответы

**Вопрос:** Вы как-то сказали, что с возрастом надо стараться не набирать лишний жир. Мне 43, я приверженец натурального тренинга, но борьба за стройность дается с большим трудом. По типу фигуры я ближе к эндоморфу, сейчас вешу около 86 кг. Хотелось бы продолжить двигаться дальше, при этом я не планирую участвовать в соревнованиях или в чем-либо подобном. Когда вы сказали, что парни в возрасте должны оставаться стройными, именно это имело в виду? Для меня это весьма сложно, результатов приходится ждать подолгу. Поэтому я не знаю, все ли делаю правильно, так как не ожидаю увидеть никаких изменений, по меньшей мере, в течение ближайшего года.

**Ответ:** Набирать массу, оставаясь при этом сухим, весьма сложно, так как для наращивания мышц требуется некоторый избыток калорий; тем не менее, как вы сами сказали, с возрастом метаболизм меняется.

Если вы потребляете слишком много калорий в надежде получить мышцы, то вы с большей долей вероятности получите лишний жир.

Одним из лучших способов набрать мышечную массу в натуральном бодибилдинге считается использование «загрузок». Другими словами, вы едите огромное количество калорий – из «массонаборных» продуктов, содержащих полноценные белки и комплексные углеводы – и тренируетесь очень тяжело, используя при этом базовые упражнения, чтобы, в конечном итоге, прибавить вес и инициировать процесс мышечного роста.

Лично я использовал этот способ в своей карьере бодибилдера. Когда мне был всего 21 год, я набрал 104 кг веса. На протяжении последующих 15-20 лет я удерживал свой вес в районе 104-108 кг в межсезонье, стараясь год от года увеличивать долю мышечной массы. В возрасте 29 лет я выиграл турнир Natural Mr. Universe в 1992 года при собственном весе 90 кг. В следую-



Модель: Джон Хансен (John Hansen/Неве (Neveux))

щем, 1995-ом, году я уже весил 93 кг, а еще через год поднялся на сцену с весом 94 кг.

Я бы никогда не смог набрать такое количество мышечной массы, оставаясь сухим в межсезонье. Мне приходилось форсировать рост мышц путем потребления огромного количества калорий из протеина и комплексных углеводов в период межсезонья, особенно в промежуток между 20 и 30 годами, когда у меня был очень высокий уровень метаболизма.

Бодибилдеры более старшего возраста не могут позволить себе такой роскоши, как потребление большого количества углеводов в межсезонье. С возрастом метаболизм замедляется, и уровень гормона роста в организме также неуклонно снижается. Гормон роста регулирует количество подкожного жира, так что снижение его выработки означает, что вы будете с большей легкостью набирать лишний жир.

Если вы хотите и далее с возрастом хорошо выглядеть, нужно сокращать употребление калорий и стремиться снижать уровень жира в организме. Если вы будете есть столько же, сколько ели, будучи моложе, то вы рискуете набрать слишком много лишнего жира. В зависимости от того, захотите ли вы принять участие в соревнованиях в будущем, вам все равно придется приложить значительные усилия, если вы решите подсушиться.

Как бодибилдеру старше 40 лет вам не только нужно есть меньше, необходимо при этом получать все важные для мышечного роста вещества. И протеин здесь - ключевой фактор. Не нужны какие-то сверхдозы, но должно быть достаточное количество высококачественного полноценного протеина для мышечного восстановления и роста. Я рекомендую дозировку в 2,5 г белка на 1 кг веса тела. При весе 86 кг вам необходимо около 237 г белка в день.

Я предпочитаю использовать различные источники протеина в течение дня. На завтрак я съедаю одно целое яйцо и восемь яичных белков. Обед у меня состоит из 115 г куриной грудки или индейки. На ужин



Модель: Хиротата Ямагиси (Hirotaka Yamagishi)/Невье (Neveux)

я съедаю обычно 170 г семги или же 85–115 г филе или вырезки говядины. В середине дня вместо одного приема пищи я выпиваю протеиновый коктейль, а перед сном съедаю шесть или семь яичных белков.

Также важно потреблять комплексные углеводы – для мышечного восстановления и повышения уровня энергии на тренировках. Я бы никогда не смог построить мышцы на низкоуглеводной диете. Мой организм куда лучше реагирует на присутствие в диете комплексных углеводов, которые позволяют вос-



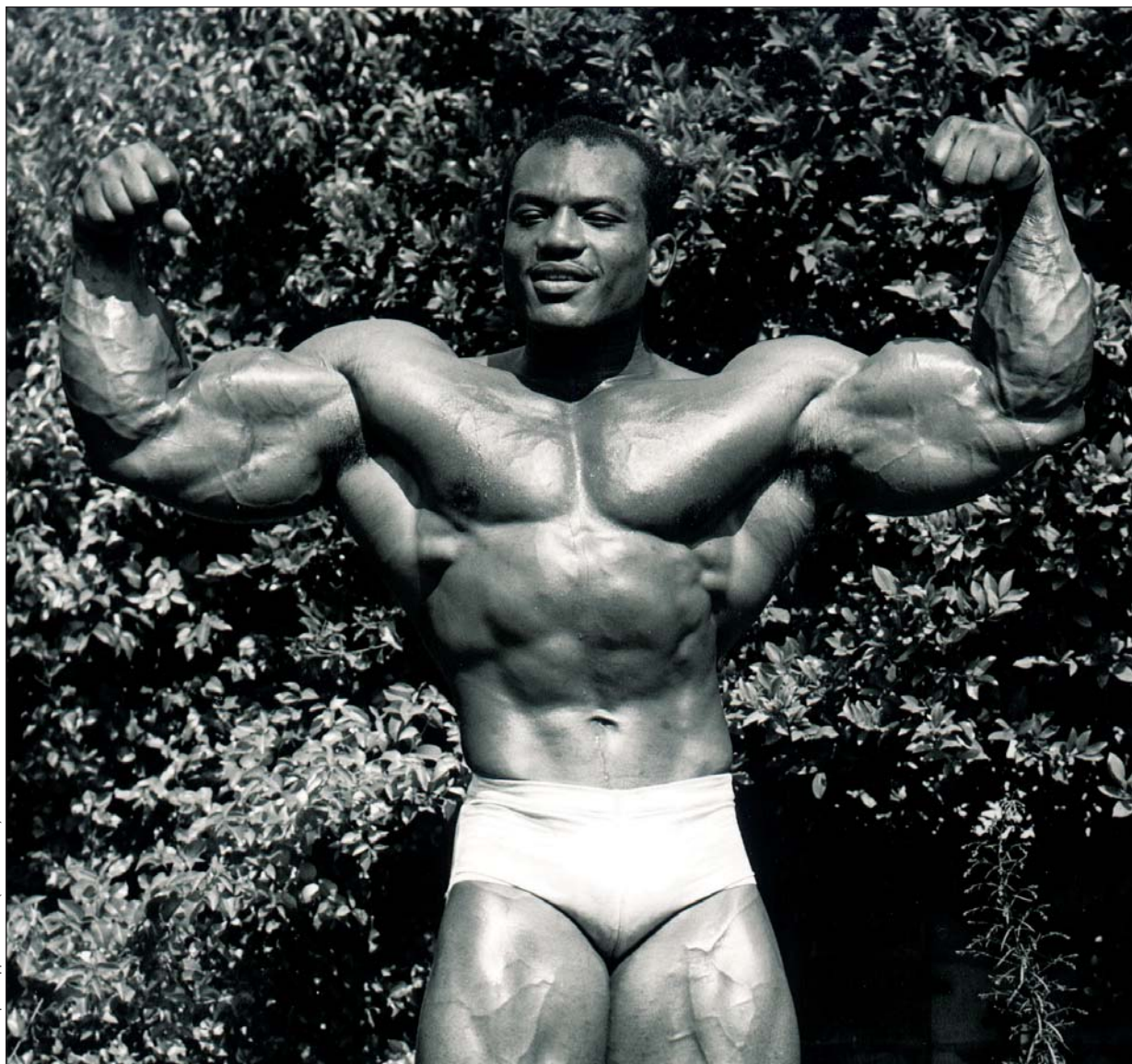


Фото из архива Джина Моси (Gene Moore)

становливать запасы гликогена в мышцах и дают силы для тренировок.

Во время подготовки к недавней фотосессии для обложки журнала IRONMAN я следовал диетическому плану с большим содержанием углеводов, чем в стандартной низкожировой программе питания. Я начал диету с 200 грамм углеводов в день и смог увеличить это количество до 350 грамм незадолго до фотосессии. Употребление чуть большего количества углеводов позволило мне сохранить высокий уровень энергии, продемонстрировать лучшую венозность и сохранить мышцы «наполненными».

Я использовал так называемые медленные углеводы, содержащие большое количество клетчатки – овсянку, овсяные отруби, сладкий картофель, цельнозерновой хлеб, а также киноа. Все это позволило мне чувствовать себя сытым и не испытывать голода во время диеты.

Диета даст вам все необходимые элементы для поддержания мышечного роста при сохранении оп-

ределенной степени поджарости, но только тренировки заставят ваши мышцы расти. Существует множество способов нарастить мышцы и прибавить в объемах. Одной из самых распространенных методик является постоянное прибавление рабочих весов. Чем больший вес вы можете осилить в шести-восьми повторениях, тем больше мышц вы добавите. Проблема для атлетов в возрасте заключается в том, что рост силы и подъем все больших и больших весов на каком-то этапе становится уже невозможен. Уровень природного тестостерона начинает падать, а вместе с ним уменьшается и сила. Даже для тех, кто занимается регулярно, бывает сложно поддерживать те показатели, которые они имели, будучи двадцати- и тридцатилетними.

Еще одним фактором, с которым нужно считаться, является постепенный износ суставов. Если вы бодибилдер с приличным стажем и все это время поднимали большие веса, то на определенном этапе ваши локти, колени, плечи и поясница становятся неспо-



# 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](http://www.sportservice.ru), [www.21power.ru](http://www.21power.ru)

собными справиться с аналогичными нагрузками без боли и риска получить травму. Для атлетов в возрасте большие веса уже не выход.

Существуют иные методики построения мышц - без необходимости повышать нагрузку. Я уже писал о Тренинге-Из-Ада (ТИА) - методике, которую мне довелось испытать в этом году. Я решил делать восемь стандартных повторений, после чего выполнял четыре негативных – мой партнер по тренировкам специально надавливал на снаряд на протяжении четырех секунд, оказывая дополнительное сопротивление в негативной фазе движения.

ТИА позволил мне тренироваться очень тяжело, не повышая при этом нагрузку. Я заставлял мышцы преодолевать порог отказа за счет использования форсированных повторений после основных. Это позволило мне создавать новые мышечные волокна, равно как и увеличивать количество саркоплазмы в мышечных клетках путем увеличения количества гликогена и крови в них.

В ближайший год я планирую использовать ТИА в сочетании с некоторыми силовыми циклами для увеличения силовых показателей. Возвращаясь к ТИА, помните, что вам следует использовать небольшие веса в форсированных повторениях, чтобы иметь возможность выполнить их после основных повторений в упражнении. Предполагая использовать шестинедельный силовой цикл перед циклом ТИА, я рассчитываю получить прибавку в силе от каждого такого цикла на протяжении всего года.

**Вопрос:** У вас потрясающие руки, особенно бицепсы. Они ведь являются основной мышцей рук, так ведь? Мои руки почти 48 см в обхвате, но все равно выглядят довольно костлявыми, особенно на фоне дельт. Я высокого роста, с запястьем 18 см, поэтому мне весьма сложно сделать верхнюю часть рук такой, как у бодибилдеров с обложек. Они неплохо смотрятся полувывитанными – примерно так любил фотографироваться Арнольд. Когда же я поднимаю их согнутыми и напрягаю, то пик бицепса вообще не виден. У меня длинные бицепсы, даже в напряженном состоянии, и я не знаю, что делать. Ведь у многих высоких бодибилдеров такой проблемы нет. Получается, дело только во мне, или же всем известным бодибилдерам такие бицепсы дались с трудом? У меня такое чувство, что мои уже никогда не приобретут шарообразную форму с выдающимся пиком, так что, похоже, мне придется просто добавлять рукам как можно больше мышечной массы, что в моем случае проще сказать, чем сделать.

**Ответ:** Форма бицепса, включая его пик, по большей части задана генетически. У меня был пик бицепса еще до того, как я начал тренироваться. Уже в восьмом классе мои одноклассники дали мне прозвище «Папай» как раз из-за пиков бицепсов.

Когда я начал заниматься бодибилдингом, бицепсы были моей сильной стороной. Мне никогда не надо было специально работать над пиком, так как он был у меня от природы.

Вы говорите, что имеете обхват бицепса 48 см. Это очень даже немало. Форма рук во многом определяет то, насколько большими они выглядят. Я видел бодибилдеров, руки у которых были 40 см, но выглядели при этом на все 45, так как имели выраженный пик и хорошую сепарацию трицепса.

И у Ларри Скотта, и у Серджио Оливы были превосходные руки, но оба они не имели пиков. Ларри прославился тем, что смог создать очень толстые и длинные бицепсы. Его руки, кстати говоря, во многом определили его победу на первой Mr.Olympia, когда он составил произвольную программу таким образом, чтобы в полной мере продемонстрировать их.

Существует несколько упражнений, которые помогут вам построить пик бицепса даже в том случае, если он у вас от природы невысокий. Я предпочитаю выполнять упражнения для пика в конце тренировки бицепса, когда мышцы уже достаточно наполнены кровью, и основные упражнения для построения мышечной массы уже сделаны. Тем не менее, вы можете поставить их первыми, если чувствуете, что получаете таким образом больше отдачи.

Концентрированные подъемы на бицепс. Лучшим упражнением для создания пиков бицепсов являются концентрированные подъемы. Вы можете выполнять их сидя, оперев локоть рабочей руки в бедро, или же стоя, немного нагнувшись вперед, согнув ноги в коленях и держа гантель перпендикулярно полу.

Я предпочитаю второй вариант, так как в этом случае мой локоть не оказывается повисшим в воздухе чуть ниже ноги. Это требует большой концентрации (обратите внимание на название упражнения) по мере того, как вы медленно сгибаете руку с гантелью до уровня плеча, достигая максимального напряжения бицепса. Техника – это все в данном упражнении, так что вам следует грамотно подбирать рабочие веса, чтобы достичь пикового напряжения рабочей мышцы.

Сгибания на скамье Скотта. Хотя сгибания на скамье Скотта считаются упражнением, развивающим в первую очередь нижнюю часть бицепса, их можно использовать и для создания пиков. Чтобы сосредоточить нагрузку именно на пике бицепса, а не на нижней части мышцы, выполняйте сгибания, используя вертикальную часть скамьи, а не более пологую. Возьмите штангу узким хватом (вы также можете использовать гантели) и согните руки, сохраняя максимальное напряжение бицепсов в верхней точке движения.

Подтягивания узким хватом. Еще одно хорошее упражнение для пика бицепсов – это подтягивания узким хватом. Бицепсы получают максимальную нагрузку в верхней точке движения. Опять же, я предпочитаю выполнять это упражнение в конце своей тренировки бицепсов, чтобы окончательно добить мышцу после выполнения тяжелых сгибаний со штангой и гантелями.

Выполняйте два-три сета любого из вышеуказанных упражнений в конце тренировки бицепсов, чтобы четче прорисовать пики. Не забывайте выполнять упражнения на растяжку бицепсов в течение дня, это тоже помогает придать пикам форму. **IM**



# 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](http://www.ironman.ru)