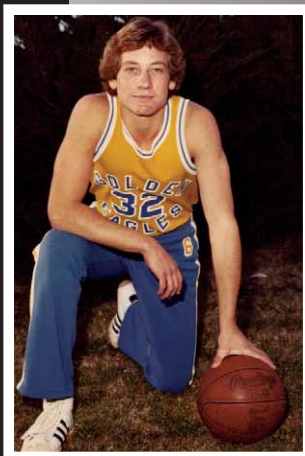


Что люди только не делают ради любви. Марк Антоний и Клеопатра были настолько сильно связаны друг с другом, что для того, чтобы их разделить, пришлось развязать войну. Ромео и Джульетта, два подростка из враждующих между собой семей, в конце концов, покончили с жизнью. Сэр Ланселот закончил свои дни в отшельничестве, а его любовь, Королева Гиневра - в монастыре.

А теперь история бывшего игрока в американский футбол Питера Джаблонски. Этот парень ростом 178 сантиметром и весом 75 килограмм был вынужден заняться легкой атлетикой, метать молот и копье, - и все ради любви всей своей жизни.

Любовью Джаблонски были тренировки с отягощением. Во время учебы в Колумбийском Университете Нью-Йорка у него был только один выбор - либо вступить в команду по легкой атлетике, либо вообще попрощаться со старым добрым спортзалом. Соревнования, в которых он в итоге участвовал, вовсе не были его пределом мечтаний, одна-



Страстная ЛЮБОВЬ

Бесконечный роман
Питера Джаблонски с железом

Лонни Тепер (Lonnie Taper)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)



шал по радио его песни. «Burning Love» была последней, когда я парковался. В то время я еще не знал, насколько подходящей она была для этой истории.

ЛТ: Пожалуйста, расскажите свою краткую биографию.

ПД: Я родился в Форт-Коллинсе, штат Колорадо, 23 апреля 1965 года. Когда мне было три года, мы с семьей переехали в Эскондидо, Калифорния. Там я жил до 1987 года.

ЛТ: Вы чем-нибудь увлекались в детстве?

ПД: Да, футболом. Я играл в него с начальной школы и по первый курс в колледже - всегда был четвербеком. По окончании школы мой рост составлял 178 сантиметров, а вес - 75 килограмм.

ЛТ: Вы говорили мне, что после школы поступили в Университет Калифорнии, Дейвис. Они хотели взять Вас к себе за способности бросать мяч?

ПД: Меня никто особо не вербовал. Дейвис и Колумбийский Университет - только эти два учебных заведения проявили ко мне какой-то интерес. Дейвис интересовался мной больше и, к тому же, я не был готов уехать в Нью-Йорк.

Я ошибочно полагал, что хочу быть натуралистом или биологом, знатоком дикой природы, и Дейвис как раз отличался этими областями науки. Однако когда я выяснил, что в учебном плане присутствовали и точные науки, в том числе математика, к тому же, в то время я уже потерял интерес к футболу, то все закончилось тем, что я оказался в Университете Колумбии.

ЛТ: В это время расцвел Ваш интерес к тренировкам с тяжелыми весами?

ПД: Верно. Когда я только перевелся в Колумбийский Университет, тренеры думали, что я буду играть в футбол. Во время последнего семестра в этом учебном заведении они сообщили всем, что лучший спортзал в кампусе открыт теперь только для атлетов.

Другой зал был оборудован хуже, чем средний домашний спортзал в гараже. Его называли «спортзалом для ботаников». Вообще-то зал для атлетов был не намного лучше, однако, он давал мне больше вариантов, и здесь было не так много людей.

ко признаем, что у отчаянного влюбленного не всегда есть выбор.

Перематываем вперед примерно 25 лет. Сейчас Джаблонски живет в Венеции, штат Калифорния, и преподает уроки здоровья в средних и старших классах. Он снялся во множестве рекламных роликов, и теперь метает не молот, а бодибилдерские награды в свой шкаф.

Несмотря на то, что месяц назад на чемпионате Лос-Анджелеса я объявлял Джаблонски как победителя в дивизионе мастеров, которым больше 40 лет, я никогда не встречался с ним раньше. Положение изменилось 16 августа в Венеции в спортзале Gold's Gym, где мы встретились поздним утром для проведения интервью.

Я был в слегка унылом настроении. В конце концов, это была 33-я годовщина смерти Элвиса Пресли, и по дороге на встречу я 45 минут слу-







Поэтому я решил заниматься легкой атлетикой. Хотя я участвовал только в одном соревновании, перед тем как уйти из этого спорта. Так что, я думаю, считать меня настоящим легкоатлетом будет не совсем верно. Я был просто влюблен в тяжелые веса и был готов попробовать себя с молотом и копьём.

ЛТ: И когда Вы окончили университет?

ПД: Я окончил учебу в 1987 году по специальности английская литература и после этого пошел в спортзал Pumping Iron Gym в районе Вест-Сайд. У меня не было четкого направления в плане того, чем я хотел заниматься, однако, я точно знал, что не хотел заниматься ответственной работой - мои тренировки становились для меня все важнее и важнее.

Я работал на радиостанции в кампусе Университета Колумбии - у меня было ночное шоу, посвященное новой музыке. Благодаря гостям шоу я бесплатно посещал концерты и выступления. В сущности, я наслаждался, ходил слушать хорошую музыку, посещал мероприятия и имел простую работу. Также я подрабатывал в совете колледжа, перетаскивал мебель, работал корректором в юридической фирме - вся работа была легкой и не особенно ответственной.

ЛТ: Складывается впечатление, что качание железа в Pumping Iron было для Вас единственной константой в жизни. Именно здесь Вы получили сигнал из прошлого, верно?

ПД: Да, я встретился с Минг Чу, первым бодибилдером, которого я знал. Он участвовал в соревнованиях в 80-х и начале 90-х. Сейчас он успешный физиотерапевт.

Он объяснил мне несколько базовых принципов для коррекции моих ошибок. Прогресс придал мне еще больше уверенности. Я понял, что если ты тренируешься методично, научно и с умом, то непременно получишь положительный результат. Я до сих пор все еще учусь. Тренировки с отягощением - это очень интроспективное занятие, и если вы используете их таким способом, то сможете узнать о себе много нового.

ЛТ: Вы выросли в Калифорнии. Когда Вы вернулись туда?

ПД: Я вернулся в 1990 году, что-

Тренировочная программа Питера Джаблонски

«Так как я заинтересован в долголетию, а также в сохранении здоровья и отсутствии травм - а не только в улучшении фигуры, - мои тренировки составлены с целью получения медленного, но верного прогресса без избыточных рисков, - говорит Питер Джаблонски. - Я тренируюсь три дня, далее идет выходной, однако, когда это необходимо, я отдыхаю чаще. Каждая тренировка начинается с 20 минут динамичной разминки и упражнений на равновесие, а также небольшой растяжки».

День 1: Грудь, бицепсы

Разведения рук лежа на наклонной скамье (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Жимы на наклонной скамье в тренажере (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Жимы гантелей лежа на наклонной скамье (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сведения рук в тренажере (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Жимы лежа хватом снизу с прогибом в пояснице	2x20
Сгибания рук с гантелями стоя (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сгибания рук с гантелями на скамье Скотта	1x20-30 в общем
Паучьи сгибания рук с гантелями (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сгибания рук в стиле молота сидя на наклонной скамье (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем

День 2: Спина, трапеции

Пуловеры на тренажере «Наутилус» (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем
Подтягивания с отягощением (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Тяги штанги в наклоне хватом снизу (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем
Тяги к поясу сидя в тренажере Hammer Strength (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем
Тяги к поясу хватом снизу на низком блоке (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем
Тяги гантелей в наклоне (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем
Мертвые тяги	3x10-15
Пуловеры стоя на коленях спиной к высокому блоку (дроп-сет из трех подходов)	1x15-20 в общем

День 3: Выходной

День 4: Пресс, шея, предплечья

Обратные кранчи на фитболе	3x10-12
----------------------------	---------

Кранчи на фитболе	3x10-12
Работа на тренажере для шеи	3x30
Суперсет	
Сгибания рук в запястьях с гантелями (дроп-сет)	3x20
Сгибания рук на тренажере хватом сверху (дроп-сет)	3x20-30

День 5: Квадрицепсы

Приседания со штангой	3x10-20
Приседания на тренажере «Icarian»	1-2x15-20
Гак-приседания	1-2x15-20
Восхождения на скамью с отягощениями в руках	1-2x15-20
Жимы одной ногой	1-2x15-20
Выпады на тренажере Смита	1-2x15-20
Экстензии ног (дроп-сет)	3x20-30

День 6: Дельтовидные мышцы, трицепсы

Три-сет	
Подъемы рук в стороны на тренажере или с гантелями	3x10-20
Тяги гантелей к подбородку	3x10-20
Жимы гантелей	3x10-20
Суперсет	
Разведения рук на низком блоке для задних дельтоидов	2x10-20
Разведения рук на высоком блоке для задних дельтоидов	2x10-20
Разведения рук в тренажере для задних дельтоидов	2x15-20
Подъемы рук с гантелями вперед (различные хватки)	3x15-20
Суперсет	
Экстензии одной руки на блоке	2x15-20
Экстензии одной руки хватом снизу	2x15-20
Экстензии рук на наклонной скамье в тренажере	2x15-20
Французские жимы лежа на скамье с обратным наклоном	2x15-20
Отжимания на брусьях или в тренажере	2x20-30
Экстензии рук на блоке из-за головы	1x30

День 7: Выходной

День 8: Бицепсы бедер, икры

Сгибания ног (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сгибания одной ноги стоя (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Сгибания ног сидя (дроп-сет из трех подходов)	1x20-30 в общем
Мертвые тяги с прямыми ногами со штангой или гантелями	3x10-20
Работа на тренажере Butt Blaster	2x20
Сведения ног в тренажере	2-3x20
Подъемы на носки сидя (дроп-сет)	3-5x15-20
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере	3-5x15-20

бы преподавать. Однако когда я приехал, программы, позволявшие давать уроки без специальной учебной степени, отменили.

Я не смог получить работу, поэтому вернулся домой в Эскондидо и получил диплом, дающий мне право

на преподавательскую работу. Там в средней школе я подрабатывал заменяющим учителем, и как только диплом оказался у меня в руках, я переехал в Венис. Я начал работать в школе, расположенной в моем районе, преподавал физкультуру и уроки

здоровья. Затем, после работы в Школе Гамильтона в западном Лос-Анджелесе, я перешел в Лос-Анджелесский Центр Расширенного Обучения, в специализированную программу Объединенного Школьного Округа Лос-Анджелеса, где я и

Диета Питера Джаблонски

Прием пищи 1

Минералы и глютамин, разведенные в 470 миллилитрах воды

45 минут спустя
8 жидких яичных белков
2 целых яйца
1 чашка сладкого картофеля
Мороженые овощи

Прием пищи 2

85 грамм фарша из натуральной говядины
1 чашка гороха или лимской фасоли
1 чайная ложка масла Udo's oil
Свежая рубленая краснокочанная капуста

Прием пищи 3

Большая порция свежего салата с капустой, шпинатом, свеклой, луком, огурцами, брюссельской капустой, половинкой авокадо, 85 г куриной грудки, 1 чашкой смеси лебеды и амаранта, а также яблочным уксусом

Прием пищи 4

2 черпачка сывороточного протеина
1 фрукт

Прием пищи 5

Протеин (яичные белки, курица, рыба или индейка)
1/2 чашки сладкого картофеля
1/2 чашки цельного органического йогурта
1 столовая ложка с горкой свежего какао порошка
1/4 чайной ложки органической корицы

Предтренировочный коктейль

40 грамм сывороточного изолята
35 грамм Vitargo
1 столовая ложка льняного масла
5 грамм креатина

Послетренировочный коктейль

40 грамм сывороточного изолята
35 грамм Vitargo
1 столовая ложка масла Udo's oil
5 грамм креатина
Зеленый и красный порошкообразные пищевые концентраты

Перед сном

110 грамм жидких яичных белков
1/2 чашки органического творога

сейчас преподаю только уроки здоровья.

ЛТ: В детстве Вы были худощавым. Множество людей, решивших посещать спортзал Gold's Gym, пытаются подражать тренирующимся там монстрам мышечной массы. С Вами так же было?

ПД: Абсолютно. Я стал одержим наращиванием массы. Я взвешивался каждый день. Я начал тренироваться по-настоящему тяжело, начал переедать. Вероятно, я дошел до отметки весов в 125 килограмм с кучей подкожного жира. Я стал намного сильнее, однако в целом от этого не было пользы.

В 2000 году я начал менять свои привычки, что привело меня к вегетарианской диете, которую я соблюдал восемь месяцев, а еще я занимался йогой и другим видами полезных для здоровья физических упражнений. Примерно к моему сорокалетию в 2005 году я начал думать о том, чтобы поучаствовать в соревновании по бодибилдингу. Я занял второе место в категории новичков-тяжеловесов и пятое среди мастеров на чемпионате в Лос-Анджелесе, а в последующем месяце победил в турнире мастеров Pacific USA.

ЛТ: Какие у Вас были мысли о подготовке к соревнованиям и о выступлении перед зрителями?

ПД: Я просто решил участвовать и пытался не думать о каких-то других вещах. У меня были замечательные помощники, помогавшие мне в подготовке, позировании и так далее. Я допустил кучу ошибок, однако уже простое появление на сцене само по себе было для меня важным событием. На первом выступлении я весил примерно 87 килограмм. Позирование давалась мне нелегко, но я преодолел свои страхи, и все получилось.

ЛТ: То есть, Вы сказали себе: «Да это же весело, пожалуй, в следующем году я сделаю это снова»?

ПД: В общем, да. К тому же, в работе преподавателя лето - это лучшее время года, особенно для меня, в плане участия в соревнованиях. Я занял пятое место среди мастеров в Лос-Анджелесе и снова выступил на турнире Pacific USA. Я победил в дивизионе мастеров и в своей весовой категории

(неограниченный полутяжелый вес).

ЛТ: Затем Вы взяли трехлетний перерыв в соревнованиях и вернулись на сцену в 2009 году, чтобы победить в День Труда на Масл-Бич и на турнире мастеров в Калифорнии, не говоря уже о последнем сезоне в Лос-Анджелесе. Почему так получилось?

ПД: Просто в то время у меня не было никакого интереса. Я все еще был в хорошей форме, потому что мне нравится чувствовать и выглядеть здоровым. К тому же, я хотел остаться поджарым, на случай если подвернутся какие-нибудь пробы.

ЛТ: Пробы?

ПД: Да, я оказался в рекламе, просто идя по улице. Продюсер проезжала мимо, остановилась и спросила, снимался ли я когда-нибудь в рекламе. Ей нужен был кто-нибудь, чтобы сыграть вышибалу, и она наняла меня. После этого я сделал несколько фотографий и разослал их в различные агентства, специализирующиеся на атлетах. С одним из них я заключил контракт.

Спустя несколько лет я начал работать в агентстве, которое занимается только рекламой. Это ограничивает количество возможных кастингов, но меня это устраивает, потому что у меня есть постоянная работа, и в связи с этим было бы невозможно ходить на пробы каждую неделю.

ЛТ: В каких рекламах Вы снимались?

ПД: Все роли похожи: бодибилдер, вышибала, тяжелоатлет, футбольный игрок и так далее. Мне хотелось бы побольше диалогов, для этого требуется немного более высокий ранг, но работать весело и обычно совсем не сложно.

Однако когда я играл Минотавра, это было уже не так легко. Я надевал тяжелую голову быка и должен был несколько часов размахивать не менее тяжелым боевым топором и щитом. Но даже в этом случае, я не могу назвать это работой! Думаю, наиболее значительной оказалась реклама для МакДональдс, потому что играть пришлось много, в связи с чем мне до сих пор приходят чеки. (Смеется) Я отношусь к этому как к забавному хобби, хорошо опла-

чиваемому, позволяющему встречаться с людьми, которых иначе я бы не встретил. Это дело дает мне небольшую компенсацию инвестиций, которые я вкладываю в фигуру. Я в любом случае держу себя в форме, поэтому если кто-то мне будет за это платить, то почему бы и нет?

ЛТ: В прошлом месяце на турнире в Лос-Анджелесе Вы весили 93 килограмма. А сколько сейчас?

ПД: Утром на весах было 94. Это не лучший способ продвижения вперед; вообще, приходится набирать немного подкожного жира, если хотите продолжать наращивать мышцы. В 45 лет мне больше нравится именно этот подход, потому что так я чувствую себя лучше. Я не собираюсь становиться профессиональным бодибилдером, поэтому для меня это не критично. К тому же, моя фигура только улучшилась в период между турнирами в Калифорнии и Лос-Анджелесе, значит, я все еще прогрессирую.

ЛТ: Где будете выступать дальше?

ПД: Особо долгосрочное планирование мне не требуется, за пару месяцев до соревнования я всегда могу решить, буду ли я участвовать в нем или нет. Я всегда стараюсь усовершенствовать тренировки, повысить их эффективность. Я знаю, что есть вещи, которые могут максимизировать мои результаты, повисить их по сравнению с нынешним уровнем. Я всегда что-то меняю и подстраиваю.

Я выполняю множество упражнений для развития равновесия, гибкости, работаю на валике, делаю всё возможное, чтобы продолжать тренировки, не получая травм. Вы знаете это лучше, чем кто-либо другой. Бывает, что человек, который выглядел абсолютно неуязвимым, вдруг рвет сухожилие коленной чашечки, что происходит в результате перетренированности и неестественных движений, которые делают многие. Вы можете выглядеть, как Супермен, однако, для того, чтобы на шесть месяцев попрощаться с тренировками, достаточно одного неверного движения. Поэтому я очень строго слежу за техникой.

ЛТ: У Вас не было травм за все годы тренировок?

ПД: Существенных не было. Были проблемы с плечами, когда тренировался тяжело и бездумно. Эти боли со временем ушли. У меня не было





ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

MUSCULAR DEVELOPMENT

MD

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

MD – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru



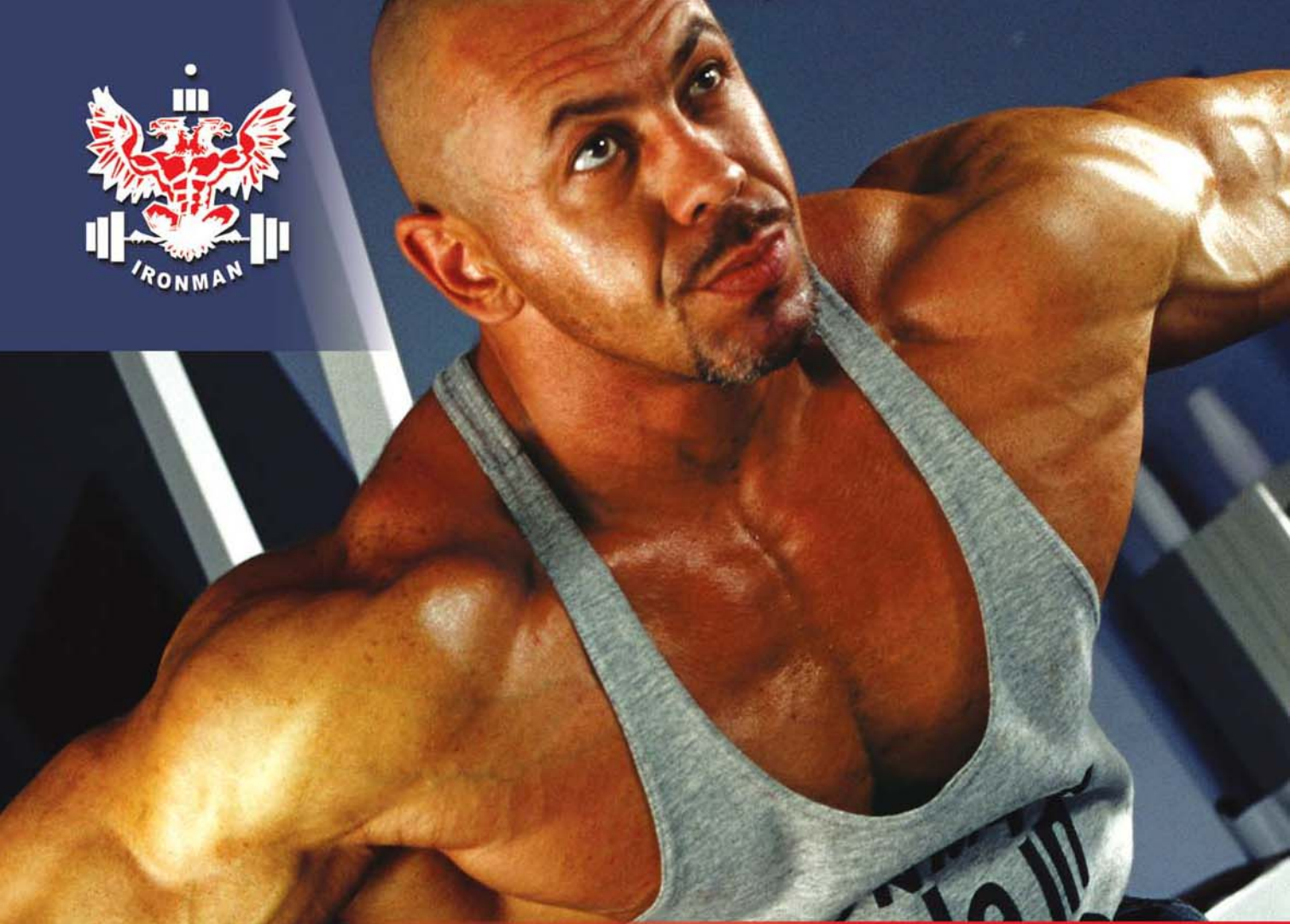
операций, не было разрывов, и я хочу продолжать в том же духе.

ЛТ: Давайте на момент вернемся обратно к 2000 году. Что же послужило причиной изменения Ваших привычек, когда Вы достигли приличной мышечной массы?

ПД: (Пауза) Да, есть. В результате

моего образа жизни, мне поставили диагноз расширенного сердца. Я больше не мог игнорировать это. Я должен был проанализировать, каким образом оказался в этой ситуации, почему я так жил, а также добраться до глубоких проблем, отвечающих за это поведение.

Это заставило меня провести большое самоисследование. И по мере эмоционального выздоровления я начал делать выбор в пользу, как я посчитал, лучшего. Я должен был избавиться от той ошибочной идеи, что быть большим и сильным - значит быть неуязвимым, не полу-



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



чать отказов. Ну, Вы, знаете, если бы я физически стал сверхчеловеком, то мне не пришлось бы жить, как обычные люди, и сталкиваться со всеми этими вещами.

С тех пор у меня практически началась вторая жизнь - появилось больше честности с самим собой, что привело меня к росту и эволюции как личности. Мои тренировки, диета, образ жизни изменились очень сильно и продолжают меняться. Я всегда говорю, что такие жизненные кризисы могут стать стимулом положительной трансформации.

ЛТ: Сколько времени Вам понадобилось, чтобы достичь нынешнего веса?

ПД: Вначале я не производил радикальных изменений в тренировках; я начал практиковать физическое и духовное восстановление. Если вы не будете общаться с внутренним «я», то это действительно будет борьбой. У меня была зависимость, телесная дисморфия, которую можно наблюдать у многих бодибилдеров, - это противоположность анорексии.

ЛТ: Или, как я называю ее - гродадорексия.

ПД: Точно. Главная задача заключалась в том, чтобы помочь мне избавиться от всего этого эмоционального мусора. Когда это произошло, начались внешние изменения. Я сидел на строгой вегетарианской диете восемь месяцев, каждое утро занимался йогой, к тому же, каждый день тренировался.

На это ушло примерно два года - я снизил вес до 87 килограмм. И я никогда не возвращался, и даже мысли такой не возникало, чтобы вновь вернуться к прежнему образу жизни. Сейчас я более сбалансирован, но все еще приходится следить за шириной кругозора - за пониманием того, что это всего лишь тренировочный день. Когда я прихожу в спортзал, то полностью концентрируюсь на том, что я делаю. Я не улыбаюсь, я полностью сосредоточен. И мне нравится это. Для меня это, как двигательная медитация, однако, иногда я вынужден отступать и говорить: «Хорошо, ты всего лишь поднимаешь веса; это не настолько важно». Поэтому я до сих пор слежу за правильными пропорциями в своей жизни.

ЛТ: Вы тренируетесь всегда оди-

наково, независимо от того, готовитесь к выступлению или нет?

ПД: Да, именно так. Последние несколько лет я использую схему «два-три дня тренировок и один выходной». Каждая часть тела прорабатывается примерно раз в восемь или девять дней, так что промежутки получаются довольно длительные. Однако у меня имеется дополнительный тренировочный день, поскольку я тренирую некоторые части тела, которые большинство людей не тренируют. На такой тренировке я нагружаю только пресс, шею и предплечья.

Я стараюсь не тратить время на бесполезные сеты. Я выполняю упражнения для развития равновесия и гибкости в течение примерно 20 минут перед началом тренировки - для профилактики травм. Затем делаю несколько разминочных подходов, все подряд. После этого нет нужды разминаться дальше, по ходу тренировки.

Еще я понял, что мне по-настоящему нравятся дроп-сеты. Я беру 18-килограммовую гантель, выполняю 10-15 повторений до отказа, затем бросаю ее и беру 14-килограммовую, повторяю то же самое и затем перехожу к десяткам. Обычно я выполняю два подхода в упражнении.

ЛТ: Сколько упражнений придается на каждую часть тела?

ПД: Мне нравится выполнять разнообразные упражнения. В общем, я могу сделать 10 подходов для спины, но видов упражнений будет восемь. Такой метод тренировок помогает мне сохранить свежесть ощущений. К тому же, когда вы выполняете высокоповторный три-сет, вы вдобавок тренируете сердечнососудистую систему. А когда я нагружаю такие части тела, как ноги, мне не нужно выполнять дроп-сеты - одного сета из 20 повторений вполне хватает.

ЛТ: Расскажите о своей типичной тренировочной неделе.

ПД: Первым делом, конечно, идут упражнения на равновесие и гибкость. На это уходит примерно 20 минут. В первый день я нагружаю грудь и бицепсы, во второй - спину и трапеции. Шея, пресс и предплечья - в третий день. Выходной идет либо после второго дня, либо после третьего. Квадрицепсы - в четвертый день, дельтовидные мышцы и трицепсы - в пятый, а в шестой - бицеп-

сы бедер и икры. Затем все повторяется. Тренировка занимает примерно 90 минут, потому что к каждому упражнению нужно подготовиться.

ЛТ: У Вас есть любимая часть тела в плане тренировок?

ПД: Не знаю - это что-то из разряда любви/ненависти. Я не жду с нетерпением какой-то одной тренировки, но как только начинаешь тренироваться, чувство мышечной болезненности доставляет тебе наслаждение. (Улыбается) Затем, после того, как тренировка закончена, остаются приятные ощущения. Мне нравится тренировать спину в мертвых тягах - это упражнением всегда было моим сильнейшим. Я регулярно веду тренировочный журнал - это позволяет следить за прогрессом. Я могу остановиться на 10-м повторении, если чувствую, что смог бы выполнить 15, поэтому мне всегда есть, куда двигаться. Тренируясь, я никогда не забываю о возможности травмы, так что, могу сделать немного меньше, чем способен, вместо того, чтобы выполнять упражнение до отказа.

ЛТ: Как насчет аэробики?

ПД: Люблю кардио, однако, не делал серьезной аэробной нагрузки уже года два. Я включал ее в тренировки за полторы недели до выступления в Лос-Анджелесе и фактически набирал вес. Так что я отношу себя к сторонникам аэробики, просто на нее не всегда хватает времени. Раньше я делал ее по утрам, в 5:30, начиная с интенсивной ходьбы по пляжу в течение 40 минут. Однако у меня были проблемы с бедрами и бицепсами бедер из-за мягкого песка. Поэтому я начал делать аэробику здесь, в Gold's Gym, используя эллиптический тренажер или беговую дорожку.

Пару лет я регулярно включал в свою программу аэробную нагрузку, дважды в день, и стал по-настоящему поджарым. Однако когда я прекратил ее, жир не стал наращаться обратно. Должно быть, я сжег запасы подкожного жира настолько сильно, что они не возвращаются. Если в будущем для соревнования я захочу стать значительно суше, то могу вновь вернуться к таким тренировкам. Мне нравятся получаемые от нее ощущения, аэробная нагрузка дает такое наслаждение, на которое не способна тренировка с весами. Когда я вернусь к выполняемой дважды в день аэробике, я буду тре-



нироваться интенсивно в течение 15 минут, надев при этом кардиомонитор. Такая аэробика не сжигает столько же калорий как, скажем, 45-минутные тренировки, однако она ускоряет метаболизм на 2 часа, поэтому этот способ лучше.

ЛТ: Расскажите о своей секретной формуле питания.

ПД: Каждый день я потребляю одно и то же и в том же объеме. Ем семь-восемь раз в день, а по воскресеньям очень много готовлю. Я беру еду с собой, когда работаю в школе. Все, наверное, подумают, что такое питание - очень скучное занятие.

Я буквально взвешиваю и изменяю мою пищу 365 дней в году. По-

требляю около 3000 калорий ежедневно. Я все дальше и дальше отдаляюсь от искусственной пищи и потребляю только цельные, натуральные продукты. Я уже несколько лет не ел переработанных продуктов, и больше не возникает желание питаться иначе.

Я обнаруживаю, что с возрастом периоды бесконтрольного потребления пищи приносят только вред. Получаемое от них кратковременное наслаждение того не стоит, как в плане фигуры, так и в плане здоровья. Какое-то время будет вкусно, но как я буду себя чувствовать через пять минут?

ЛТ: В какое время дня Вы тренируетесь?

ПД: В семь вечера. Каждый день после школы я сплю 30-40 минут. Мне действительно необходим этот сон. Я тренируюсь в одно и то же время, даже летом.

ЛТ: Скажите какие-нибудь мудрые слова для тех, кому за 40.

ПД: Все, что вы делаете, может привести вас к более глубокому самопознанию и внутреннему росту. Но этим можно злоупотребить, стать одержимым и деструктивным. Это может либо ограничить вашу жизнь, либо, наоборот, способствовать росту и счастливому существованию. На первый взгляд, бодибилдинг кажется очень нарциссическим спортом для влюбленных в себя, и он действительно может быть таким. Однако также он может быть медитативной практикой, заставляющей вас преодолевать свои пределы и позволяющей постигать выработку усилий, о которых вы и не подозревали. В таком виде бодибилдинг будет строить силу и здоровую фигуру, которой можно гордиться, а также продлевать вашу жизнь. Он может стабилизировать настроение и сделать вас образцом для подражания. Чем большего вы достигните, тем больше сможете дать.

Сейчас я нахожусь в наилучшей форме за всю мою жизнь. Я чувствую себя лучше, чем в прошлом году. Я на позитивном пути и ощущаю, как постигаемые мною сегодня вещи сделают меня здоровее завтра. Я осознаю свой возраст только тогда, когда наступает день рождения. Когда люди начинают думать о старости, организм воплощает это в жизнь. **IM**



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru