



Восхождение на вершину

Победитель турнира 2011
BodySpace Spokesmodel
Стив Кук: из ресторана
в спортзал



Дэвид Янг (David Young)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Стив Кук влюбился в тренинг с отягощениями, когда играл за школьную футбольную команду в городе Бойсе, штат Айдахо. Спортзал помогал ему преодолевать жизненные неудачи и разочарования, он прошел через многие испытания, побеждал на соревнованиях по натуральному бодибилдингу. А затем одержал победу на турнирах Bodybuilding.com Fit Body Contest, Muscle & Fitness Magazine's Male Model Search и вот теперь - на 2011 BodySpace Spokesmodel.

Совсем нетрудно понять причину его успеха. Этот парень обладает великолепной симметрией и старается копировать Стива Ривза, Боба Пэриса, Ли Лабраду, Сержа Нубрэ и Фрэнка Зейна. К тому же, он всячески стремится оказать помощь другим в достижении их целей в натуральном бодибилдинге. Все это помогло и ему стать победителем.

ИМ: Как Вы оценивали свои шансы, готовясь к финалу турнира Bodybuilding.com BodySpace в 2010 году на Fitness Expo в Лос-Анджелесе?

СК: Уверенность приходит тогда, когда ты понимаешь, что сделал все возможное, чтобы хорошо подготовиться. Я знал, что мои шансы будут очень высоки. Ежедневно, проснувшись утром, начинал готовиться к выступлению, прям как во время игры за футбольную команду колледжа. Я прекрасно понимал, что если в спортзале буду выкладываться на все сто и строго соблюдать диету, то у меня будет шанс на победу!

ИМ: Это был пик Вашей формы, или же можно было подготовиться лучше?

СК: Я всегда чувствую, что могу стать еще лучше. В этом заключается вся прелесть нашего спорта - всегда есть куда стремиться. По моим ощущениям, мне немного не

хватает для достижения наилучшей формы, - возможно, потому, что пришлось готовиться за четыре недели до выступления. Но я все равно доволен тем, как выгляжу! Понимаю, что мне нужно продолжать работать над слабыми зонами и неплохо бы подтянуть некоторые части тела - например, спину. Мне нравится делать это в предвкушении очередного выступления.

ИМ: Каким образом Вы преодолевали психологические трудности, связанные с подготовкой к соревнованиям? Я имею в виду желание съесть что-нибудь «запрещенное», голод, проблемы с нехваткой энергии для тренировок.

СК: Вокруг меня очень много людей, которые поддерживают меня. Я работаю в ресторане, который специализируется на мясных блюдах, и соблюдать диету ох как нелегко, когда вокруг тебя крутятся жареные ребрышки, однако мои коллеги знают, что значит для меня здоровая диета. Моя семья тоже поддерживает меня и понимает, почему я ем курицу с рисом, в то время как они



идут в пиццерию.

ИМ: Я всегда считал, что внутри нас есть сила, способная свернуть горы. А на что Вы готовы ради результатов?

СК: Согласен на все 100 процентов, тоже считаю, что наши мысли формируют нашу реальность. Перед каждым выходом на сцену я визуализировал свою победу. Я готовлюсь не только физически, но и психологически, и знаю, что разум намного сильнее тела. Способность контролировать свои мысли позволяет мне оставаться на позитиве. Я готов пройти через любые испытания, чтобы добраться до цели. И все это сначала происходит у меня в голове, прежде чем воплотиться в реальность.

ИМ: Каким образом участие в соревнованиях изменило Вас как личность?

СК: Тренировки помогли мне преодолеть сложные периоды моей жизни. Сосредоточившись на целях, я отвлекался от негативных мыслей после неудачного брака. Я никогда не бросал тренировки, даже когда завязал с футболом, однако, диета была никуда не годной. Я начал читать о питании на сайте Bodybuilding.com и в журнале IRON MAN. Подготовившись и победив на своем первом турнире, я ощутил уверенность в том, что могу справиться с чем угодно.

ИМ: Давайте взглянем на Вашу диету. Можете составить примерный список того, что потребляете каждый день?

СК: Конечно.

Предварительный прием пищи
Пищевые добавки Thermocuts, бета-аланин, L-карнитин, аминокислоты с разветвленными цепями

Прием пищи 1
6 яичных белков
2 желтка
Овощи
60 грамм овсянки
CLA, HMB, мультивитамины
Орті-Мен, глютамин

Прием пищи 2
(предтренировочный)
Коричневый рис
Брокколи
170 грамм курицы, индейки
или рыбы

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО



ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ

-НОВЫЙ ПИК ТРЕНИРОВОК!

Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов



L-КАРНИТИН + ГУАРАНА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

Активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одном флаконе!

ГУАРАНА

Натуральный растительный источник кофеина - поддержит высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одном флаконе!

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма активно преобразует лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждом флаконе!

ФАКТОР ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Эффективно восстановит физическую и умственную работоспособность после тяжёлых физических нагрузок, повышает выносливость.

1000 мг концентрата сока лимонника, 1000 мг таурина в одном флаконе!

www.sportservice.ru

www.21power.ru

тел./факс: (499) 968-6240

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER





Прием пищи 6

Салат с тунцом и оливковым маслом

Прием пищи 7

1,5 черпачка казеина и миндаля, CLA, HMB, цинка и магния аспартат, мелатонин, трибулус, аргинин

ИМ: Давайте поговорим о тренировках. Какую систему Вы считаете наиболее эффективной?

СК: Я не сторонник одной схемы. Постоянно меняю диапазон повторений, их темп и объем, чтобы обеспечить непрерывное шокирование мышц с целью вновь заставить их расти. Во время сушки я обычно соблюдаю нелинейный стиль, то есть, на одной тренировке я акцентирую интенсивность, а на следующей – объем. Сейчас я возвращаюсь к основам и выполняю тяжелые компаундные упражнения, необходимые для построения плотных, твердых мышц. И чувствую, что мои усилия окупаются, как никогда. Еще мне нравится программа Дориана Йетса, мне действительно по душе FST-7 и даже некоторые тренировки в стиле Арнольда с кучей подходов и повторений. В настоящее время я придерживаюсь программы в стиле

За полчаса до тренировки

Креатин, L-карнитин, Thermocuts, аргинин, бета-аланин, глютамин, аминокислоты с разветвленными цепями, кофеин

Прием пищи 3 (послетренировочный)

1,5 черпачка сывороточного изолята, 1-2 черпачка пищевой добавки глюкозамин, HMB, глютамин, креатин, аминокислоты с разветвленными цепями, аргинин, трибулус

Прием пищи 4

Коричневый рис или сладкий картофель
Брокколи
Курица или бифштекс
Мультивитамины, витамин С

Прием пищи 5

2 черпачка сывороточного протеина с водой и миндалем, аминокислоты с разветвленными цепями





Дориана с одноминутными промежутками отдыха между подходами. Разминочные подходы обычно состоят из одного или двух сетов из 12 повторений. Все рабочие подходы выполняются до отказа.

Вот пример моей тренировочной недели:

Понедельник: *Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры*

Экстензии ног (разминка) 2x15, 1x10-12
Жимы ногами (разминка) 2x12, 1x10-12
Гак-приседания (разминка) 2x12, 1x10-12
Сгибания ног (разминка) 1x12, 1x10-12
Мертвые тяги с прямыми ногами (разминка) 1x12, 1x10-12
Жимы носками в тренажере для жимов ногами (разминка) 1x10-12
(отдых/пауза 10-15 секунд) 3x12
Подъемы на носки (разминка) 1x12, 1x6-8

Вторник: *Грудь, бицепсы, пресс*
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном (разминка)

2x12, 1x6-8
Жимы гантелей на наклонной скамье (разминка) 1x12, 1x6-8
Концентрированные сгибания (разминка) 1x12, 1x6-8
Сгибания рук со штангой 2x8-10
Суперсет
Подъемы коленей 3x максимум
Кранчи 3x максимум
Суперсет
Кранчи на блоке с веревочной рукояткой 3x максимум
Подъемы ног на наклонной скамье 3x максимум

Среда: *только аэробика*

Четверг: *Спина, трицепсы, икры*
Пуловеры с гантелью (разминка)

2x12, 1x8-10
Тяги вниз на высоком блоке узким хватом (разминка) 1x12, 1x8-10
Тяги одной рукой в наклоне (разминка) 1x12, 1x8-10
Тяги к поясу широким хватом на блоке (разминка) 1x10-12, 1x8-10
Мертвые тяги (разминка) 1x10-12, 1x8-10
Трицепсовые жимы вниз на блоке



(разминка) 1x12, 1x8-10
Экстензии рук лежа (разминка)
1x12, 1x8-10
Трицепсовые жимы (разминка)
1x12, 1x8-10
Жимы для икр (разминка)
1x10-12
(отдых/пауза 10-15 секунд) 3x12
Подъемы на носки (разминка)
1x12, 1x6-8

Пятница: *Дельтовидные мышцы, трапеции, пресс*

Жимы гантелей (разминка)
2x12, 1x6-8

Подъемы рук в стороны
(разминка) 1x12, 1x8-10
Подъемы рук в стороны на блоке
1x6-8

Подъемы рук с гантелями
в стороны лежа (разминка)

1x12, 1x8-10

Шраги с гантелями или штангой
(разминка) 1x12, 2x8-10

Тяги к подбородку (разминка)
1x12, 2x8-10

Кранчи на блоке с веревочной
рукояткой 3x максимум

Подъемы ног на наклонной
скамье 3x максимум

Суббота: *только аэробика*

ИМ: Какой у Вас рост, и каков был вес на последнем соревновании?

СК: Мой рост 185 сантиметров, а на выступлении я весил 93 килограмма.

ИМ: Таким образом, Вы тренируетесь четыре раза в неделю, и в основе лежат базовые движения. По-видимому, Вы тренируетесь довольно быстро с хорошими разминочными подходами, за которыми следуют отказные сеты. С таким подходом большинство натуральных бодибилдеров могут добиться великолепных результатов. Можете назвать три-четыре личных правила успеха в бодибилдинге?

СК: Во-первых, организм делает то, что говорит ему мозг. Нужно развить великолепную нейромышечную связь.

Во-вторых, никогда не жертвуйте качеством ради количества. Большие мышцы ничего не значат, если они не пропорциональны или покрыты жиром.

В-третьих, прислушивайтесь к своему организму. Если он говорит вам, что нужно отдохнуть - отдыхайте. Если вас мучает жажда - пей-



те больше воды. Если вам хочется съесть чего-нибудь вкусенького, то, возможно, вам не хватает каких-то нутриентов.

В-четвертых, тренируйтесь с тяжелыми рабочими весами, а также делайте более легкие изолирующие движения, чтобы обеспечить рельефность. Это поможет вам сохранить мышцы плотными и твердыми, пока вы сидите на диете. Многие тренируются недостаточно интенсивно, тем самым совершая ошибку.

В-пятых, тренируйте ноги! У многих фитнес моделей худощавые ноги.

ИМ: Кто вдохновил Вас на карьеру в фитнесе?

СК: Я большой фанат бодибилдеров 70-х, 80-х и даже 50-х со Стивом Ривзом во главе. Он обладал идеаль-

ными пропорциями! Я черпаю вдохновение у него и таких ребят, как Фрэнк Зейн, Серж Нубрэ, Арнольд и Боб Пэрис, потому что у них было все. На пике своего развития их фигуры обладали внушительным размером, великолепной формой и пропорциями. Ежедневно я читаю их книги и пытаюсь освоить техники, которые помогли им построить такие фигуры. Среди современных бодибилдеров мне нравятся Флекс Уилер, Шон Рей и Фил Хит.

ИМ: Расскажите о своих дальнейших целях.

СК: Я стремлюсь достичь максимального развития, насколько позволит генетика, и это значит быть здоровым, сильным, мускулистым и поджарым. Хочу обладать фигурой,

которая будет привлекать к себе внимание масс, стремлюсь к безупречному балансу, размерам, форме и симметрии. Очень хочу участвовать в соревнованиях. У меня такое чувство, что этот новый дивизион мужской фигуры NPC был создан специально для меня, и мне не терпится выступить там.

Мои долгосрочные цели - стать известным, тем, чье имя люди будут ассоциировать с фитнессом. Еще я хочу использовать свои таланты и способности, чтобы помогать мотивировать и обучать людей тому, как стать здоровым и счастливым.

ИМ: У Вас есть свой сайт в интернете?

СК: Да, www.SteveCook_32.com.

IM



Shaper

**СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА**





делает форму

www.sportservice.ru