

Стив Холмэн и Джонатан Лоусон (Steve Holman and Jonathan Lawson)

# А ТАК ЛИ УЖ НУЖНА ФИГУРА ФОРМЫ X?

**Н**а протяжении многих лет в бодибилдинге идеальной считалась фигура типа V – с максимально выраженным конусом. Тип фигуры, напоминающий букву V, стал эталоном мужественности – широченные плечи и при этом узкая талия.

Вспомните лучшие фигуры всех времен. Они обладали потрясающим пропорциональным отношением ширины плеч к ширине талии: Стив Ривз, Арнольд Шварцнеггер, Серджио Олива, Фрэнк Зейн, Ли Хейни, Боб Пэрис, Ли Лабрада. Чуть позднее, по мере того, как бодибилдинг 70-х требовал всё большего и большего развития ног (скажем спасибо некоему Тому Платцу), V-тип стала вытеснять другая буква алфавита – новый X-тип фигуры.

По существу, фигура типа X – это тот же V-тип, только с более развитыми четырёхглавыми мышцами и бицепсами бедер. Из сегодняшних соревнующихся атлетов ярчайшими представителями этого типа являются Тони Фримен (его так и прозвали – X-мэн), Дэннис Вольф и Седрик МакМиллан, чемпион NPC National champ'09. Когда я разговаривал с Седриком во время подготовки к его второму профессиональному сезону, он сказал, что вовсе не стремится к X-типу фигуры, предпочитая тип, названный им Y-тип.

«Не хочу, чтобы ноги были очень уж большими, – сказал он. – Лично я предпочел бы выглядеть как тогда Арнольд: качественная мускулатура без лишнего жира – ничего экстраординарного – широкие плечи и небольшой «средний сектор» с правильными линиями, придающими всей фигуре атлетичный и функциональный вид».

Седрик не единственный, кто думает, что пропорции старой школы были более эстетически привлекательными. Иначе какой смысл журналам по бодибилдингу печатать такое

количество фотографий и обложек с Арнольдом, а также теми парнями, которые не соревновались хотя бы месяц? Ведь на этих обложках можно было бы поместить сегодняшних профи, чья гипертрофированная мышечная масса и чудовищное развитие ног полностью затмевает любого атлета эры «Качая железо».



Фото из архива Джона Баллика (John Balk)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД!

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

**ПОБЕЖДАЙ!**

**MMG  
BASE  
MUSCLE MASS GAINER**

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

**MMG BASE** - формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан комплекс молочных белков и углеводов по усовершенствованной формуле.

**Ингредиенты:** молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, молочная кислота, ксантан, трикальций фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-α-токоферолполиацетат, D-пантотенат кальция, ниацин, витамин B12, фолиевая кислота, гидроксибензоат кальция, витамин B2, пероксибензоат гидроксибензоат, витамин B12, молочная кислота, ниацин, бетаин, какао (с добавлением шоколада).

СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:	на 100 г		на порцию (150 г)	
	Энергетическая ценность (ккал)	1617 ккал	2426 ккал	(578 ккал)
Белки	72,5 г	108,8 г	108,8 г	54,4 г
Углеводы	81 г	121,5 г	121,5 г	60,8 г
Липиды	1,5 г	2,25 г	2,25 г	1,125 г
Жиры	0,5 г	0,75 г	0,75 г	0,375 г
Добавленные витамины:				
Витамин С	10,5 мг	15,8 мг	15,8 мг	7,9 мг
Витамин Е	2,2 мг	3,3 мг	3,3 мг	1,65 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг	3,15 мг	1,575 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг	3,45 мг	1,725 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг	1,95 мг	0,975 мг
Витамин В12	18,8 мкг	28,2 мкг	28,2 мкг	14,1 мкг
Витамин В3	0,16 мг	0,24 мг	0,24 мг	0,12 мг
Витамин Н	12,8 мг	19,2 мг	19,2 мг	9,6 мг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг	0,66 мг	0,33 мг
Фолиевая кислота	0,44 мг	0,66 мг	0,66 мг	0,33 мг
АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)	на 100 г		на порцию (150 г)	
Essential Amino Acids				
L-Arginine	3,4	5,1	5,1	2,55
L-Alanine	3,4	5,1	5,1	2,55
L-Aspartic acid	7,5	11,3	11,3	5,65
L-Glutamic acid	0,4	0,6	0,6	0,3
L-Glutamine	18,2	27,3	27,3	13,65
L-Histidine	2,4	3,6	3,6	1,8
L-Isoleucine	2,2	3,3	3,3	1,65
L-Leucine	5,8	8,7	8,7	4,35
L-Lysine	7,2	10,8	10,8	5,4

**MMG BASE - это:**

- Высококачественная молочная сыворотка
- Злаки
- Соединенные Штаты Америки

По 1 порции в соответствии с инструкцией и рекомендациями тренера.

Этот продукт не является лекарством и не заменяет полноценное питание.

Исследования Advanced Research Technologies Co., USA, подтвердили эффективность и безопасность MMG BASE в соответствии с международными стандартами.

Регистрация: Advanced Research Technologies Co., USA, 1000 г., 1000 г., 1000 г., 1000 г.

Результаты продаж: 1000 г., 1000 г., 1000 г., 1000 г.

Сайт: [www.proservice.ru](http://www.proservice.ru)

Телефон: (495) 510-1795

Телефон: (495) 510-1795

Телефон: (495) 510-1795

Телефон: (495) 510-1795

**ПОПРОБУЙ**

Настоящий Профессиональный Сывороточный!

**ШОКОЛАД**

**WHEY PROTEIN COMPLEX**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА





Седрик МакМиллан находится в постоянной борьбе за выдающийся V-образный тип фигуры, но при этом он не хотел бы, чтобы ноги выглядели чрезмерно развитыми. Он предпочитает фигуру в духе Арнольда - с более атлетичным низом.

Модель: Седрик МакМиллан (Cedric McMillan) / Невье (Nevieux)

Это еще раз поднимает вопрос о том, возможно ли повернуть время вспять и вернуться к более классическому идеалу фигуры, существовавшему до того, как джинн экстремальной массы был выпущен из бутылки?

«Все, что я могу – это постараться построить наилучшую версию фигуры типа Y, а дальше пусть уже судьи и фанаты сами разбираются, нравится она им или нет», - говорит Седрик.

Сможет ли МакМиллан стать одним из тех, кто инициирует начало таких изменений? В конечном

итоге, именно мы, фанаты, и являемся тем барометром, который определяет, какой тип фигуры считать лучшим. Последние 20 лет нам приходилось одобрять все более огромные и экстремальные фигуры, но это вовсе не значит, что сия тенденция не подлежит изменению. Что нужно для того, чтобы стандарты начали меняться - так это человек, который покажет нам новые грани возможного. И Седрик как раз способен вновь привести колесо прогресса в движение, продемонстрировав нам впечатляющее развитие ног, - именно ног, а не огромных баобабов. **IM**



# ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



**MD** MUSCULAR  
DEVELOPMENT

**IM**  
IRONMAN

*Lady  
FITNESS*

**XXI**  
power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240