

# Красавица из штата ОДИНОКОЙ ЗВЕЗДЫ

Победительница турнира 2011  
BodySpace Spokesmodel  
Дженнифер Рэнкин хочет  
вдохновить других

## Дэвид Янг (David Young)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

**З**а свою страсть к легкой атлетике, которой увлекалась в юности, Дженнифер Рэнкин считает себя девчонкой-сорванцом. Однако, очевидно, что это далеко не полный образ этой красавицы из штата одинокой звезды. «Я люблю тренироваться в спортзале, потому что в этом есть вызов. Стремление к достижению цели – это самое важное, что мы можем сделать для самих себя», - говорит она.

Дженнифер любит помогать другим, что соответствует ее роли в качестве модели на турнире 2011 Bodybuilding.com BodySpace Spokesmodel. Также вы можете увидеть ее играющей на гитаре, занимающейся вейкбордингом или отдыхающей летом в кемпинге, или просто играющей со своей собакой Хлоей, помесью чихуахуа и пуделя.

**ИМ:** Прекрасная победа на соревновании BodySpace Spokesmodel на Fitness Expo 2011 в Лос-Анджелесе. Что Вас заставило выступить?

**ДР:** Насчет участия я особо не задумывалась! Я знала, что соревнование будет жестким, и это поможет мне достичь нового уровня. Для меня турнир Bodybuilding.com BodySpace был поводом и средством подъема до уровня людей, идущих по пути здоровья и фитнеса.

**ИМ:** Как долго Вы готовились?

**ДР:** Я только-только приступила к межсезонной тренировочной программе, когда узнала, что прошла в финал, и у меня осталось примерно пять недель для подготовки к турниру, который был запланирован на 29 января. Я тут же вернулась к прежним тренировкам и вновь села на диету для сушки. На Рождество, канун Нового Года и на сам Новый год я позволила себе ослабить диету. Таким образом, мне удалось насладиться праздниками вместе с семьей, но не свернуть с пути.

**ИМ:** Насколько Вы оцениваете свою фигуру в финале – была ли она самой лучшей, которой Вам



приходилось достигать?

**ДР:** Да, я считаю, что на турнире BodySpace я была в своей лучшей форме. Я усердно работала над тем, чтобы подтянуть ноги и ягодичные мышцы после того, как на моем первом выступлении в конкурсе бикини мне сказали, что они слишком маленькие. К тому же, у меня были некоторые серьезные





проблемы, связанные со страхом перед сценой и неспособностью расслабляться, демонстрировать свою личность и просто получать удовольствие от выступления. Но, кажется, в этот раз все получилось.

**ИМ:** Я не буду комментировать Ваши «проблемные» ягодичные мышцы. (Оба смеются) Возвращаясь к началу Вашей соревновательной карьеры в фитнесе, можете назвать три основных правила, которые формируют основу Вашей тренировочной стратегии?

**ДР:** Правило 1: Не переусердствуйте с празднованием после соревнований. После моего первого выступления в 2008 году я определенно перестаралась с этим, набрав примерно 9 килограмм за три недели! Это было ужасно и сильно осложнило подготовку к следующему выступлению, как в эмоциональном плане, так и в физическом. Я чувствовала себя лицемеркой.

**Правило 2:** Окружите себя людьми, разделяющими ваши взгляды, и прощайте тех, кто не понимает, почему вы делаете то, что делаете, тренируетесь так, как тренируетесь, едите то, что едите, и мечтаете о том, о чем мечтаете. Поворотным стал момент, когда я сосредоточилась на том, чего хочу достичь. Тогда я начала верить в себя все больше и больше.

**ИМ:** Это два. А что еще?

**ДР:** Правило 3: Прислушайтесь к своему организму, чтобы уловить момент, когда вам нужно отдохнуть – физически и/или психологически. Когда вашему мозгу или телу нужен покой или перемены, то даже небольшой отдых может оказать огромное влияние на конечный результат. Научившись слушать этот «голос», я добилась значительного улучшения общего внешнего вида, отношения к делу и тренировочных результатов.

**ИМ:** Опишите Ваш настрой, когда Вы идете тренироваться.

**ДР:** Мои мысли всегда сосредоточены на целях. Моя задача – это выполнить тренировку и работать настолько усердно, насколько это





возможно в течение одного-двух часов. Также я фокусируюсь на более крупной цели, такой как предстоящее соревнование, фотосессия. В тренировках я придерживаюсь основ и сосредотачиваюсь на том факте, что здоровье и хорошая форма стоят потраченного на них времени и усилий, несмотря ни на что. Без целей я просто проиграю!

Сейчас мне нужно продолжать работать над отстающими частями тела, практиковаться ходить на этих 13-сантиметровых каблуках, продолжать прислушиваться к организму и больше узнавать о наиболее полезных видах тренинга, питания и пищевых добавок. Всегда есть куда стремиться!

*ИМ:* Ох уж эти 13-сантиметровые каблуки. Когда я пытался надеть их для выполнения выпадов, получилось не очень хорошо. (Оба взрываются смехом) Расскажите о своей программе питания?

*ДР:* У меня она довольно классическая, простая и базовая — как мне нравится. Она основана на

высоком потреблении протеина, нежирном мясе, медленно-перевариваемых углеводах, натуральных источниках жиров, а также фруктах и овощах. Мне необходимо потреблять большое количество протеина, потому что мне нужно добавить массы ногам и ягодичным мышцам, однако, вследствие высокой интенсивности тренировок дополнительный протеин не откладывается у меня в виде жира.



*ИМ:* Пожалуйста, представьте нам Ваш примерный дневной рацион.

*ДР:* Конечно! Вот стандартный ежедневный рацион для межсезонья.

**Прием пищи 1**

4 яичных белка, 1 желток  
1/3 чашки овсянки  
1/2 банана, 1/3 чашки ягод

**Прием пищи 2**

2 черпачка сывороточного изолята  
1 столовая ложка натурального арахисового масла

**Прием пищи 3**

110 грамм курицы, индейки или белой рыбы  
85 грамм сладкого картофеля или коричневого риса  
1 чашка овощей

**Прием пищи 4**

2 черпачка сывороточного протеина  
1 столовая ложка натурального арахисового масла

**Прием пищи 5**

110 грамм курицы, индейки или белой рыбы (красного мяса или лососины за ночь до первой тренировки ног каждую неделю)  
85 грамм сладкого картофеля или коричневого риса  
1 чашка овощей





- 1 маленький зеленый салат
- 1 порция легкого соуса

**Прием пищи 6**  
3 яичных белка

**ИМ:** Он выглядит практически как предсоревновательный план - понятно, что Вы остаетесь довольно поджарой.

**ДР:** Это да!

**ИМ:** Какие пищевые добавки предпочитаете?

**ДР:** Мультивитамины с минералами, мелатонин для хорошего сна, незаменимые жирные кислоты или рыбий жир, капсулы с глутамином, СЛА, глюкозамин + циклоспорин А, цинка и магния аспарат, НМВ, сывороточный протеин и аминокислоты.

**ИМ:** Есть ли у Вас тренер, и является ли это для Вас важной частью процесса подготовки?

**ДР:** У меня действительно есть тренер - Джефф Двелл из города Плано, Техас. Наличие тренера - это, безусловно, важный момент, который снимает с моих плеч большую часть работы по поиску оптимальных методов тренировок, а также часть стресса от диеты и подготовки к выступлению. К тому же, тренер может объективно оценить мою фигуру и указать необходимое направление в работе.

**ИМ:** Приведите пример Вашего недельного тренировочного расписания.

**ДР:** Запросто!

**Понедельник: ноги**

- Суперсет
- Приседания со свободным весом (тяжело) 3x8
- Плие-приседания с гирей 3x8
- Суперсет
- Приседания с выпрыгиванием с гантелями 3x15
- Мертвые тяги с прямыми ногами 3x8
- Суперсет
- Жимы ногами (ступни высоко, пауза в нижней точке амплитуды движения) 3x15
- Выпады с проходкой 3x30
- Суперсет
- Выпады в тренажере Смита 3x12
- Сгибания ног лежа 3x10
- Суперсет
- Сгибания ног сидя 3x10
- Экстензии ног 3x10
- Приседания с гантелями 1x100



**Вторник: верх тела**

Гигантская серия	
Подтягивания	3x15
Тяги штанги в наклоне	3x15
Тяги вниз на высоком блоке прямыми руками	3x15
Гигантская серия	
Тяги вниз на высоком блоке узким хватом снизу	3x15
Тяги гантели одной рукой в наклоне	3x15
Тяги к поясу на низком блоке	3x15
Гигантская серия	
Жимы гантелей сидя	3x15
Тяги гантелей к подбородку	3x15
Подъемы рук в стороны с гантелями	3x15
Подъемы рук в стороны в наклоне	3x15
Гигантская серия	
Упражнение для бицепсов	3x15

Упражнение для пресса	
Упражнение для трицепсов	3x15
Гигантская серия	
Упражнение для бицепсов	3x15
Упражнение для пресса	
Упражнение для трицепсов	3x15

Примечание: упражнения для гигантских серий и суперсетов меняются на каждой тренировке, промежутки отдыха между ними короткие.

**Среда: плиометрия**

Глубокие приседания с гантелями	3x30
Суперсет	
Выпады с выпрыгиванием с гантелями	3x20
Выпады с проходкой	3x40
Приседания с выпрыгиванием (гриф с отягощением)	3x20

Вспрыгивания на бокс	3x20
Спринт	5x36 метров
Выпады с проходкой	3x50
Жимы ногами (дроп-сет)	
1x максимум (максимум)	

**Четверг: верх тела**

Гигантская серия	
Упражнение для спины	4x15
Упражнение для плеч	4x15
Упражнение для спины	4x15
Упражнение для плеч	4x15
Суперсет	
Гиперэкстензии	3x15
Кранчи на фитболе	3x20

Гигантская серия	
Упражнение для бицепсов	3x12
Упражнение для трицепсов	3x12
Упражнение для бицепсов	3x12
Упражнение для трицепсов	3x12

**Пятница: низ тела**

Приседания в тренажере Смита (разминка)	1x100
Гигантская серия	
Сгибания ног лежа	3x10
Плие-приседания	3x10
Мертвые тяги с прямыми ногами	3x10
Суперсет	
Жимы ногами	3x20
Глубокие приседания со штангой	3x20
Выпад/выпад/присед* на тренажере Смита	3x12
Жимы ногами	1x100

\*Выпад в одну сторону, затем в другую, и далее присед

**Суббота: аэробика или активный отдых**

**Воскресенье: отдых**

**ИМ:** Каков был Ваш рост и вес на этом соревновании?

**ДР:** 171 сантиметр, 59 килограмм.

**ИМ:** Кто вдохновил Вас на карьеру в фитнесе?

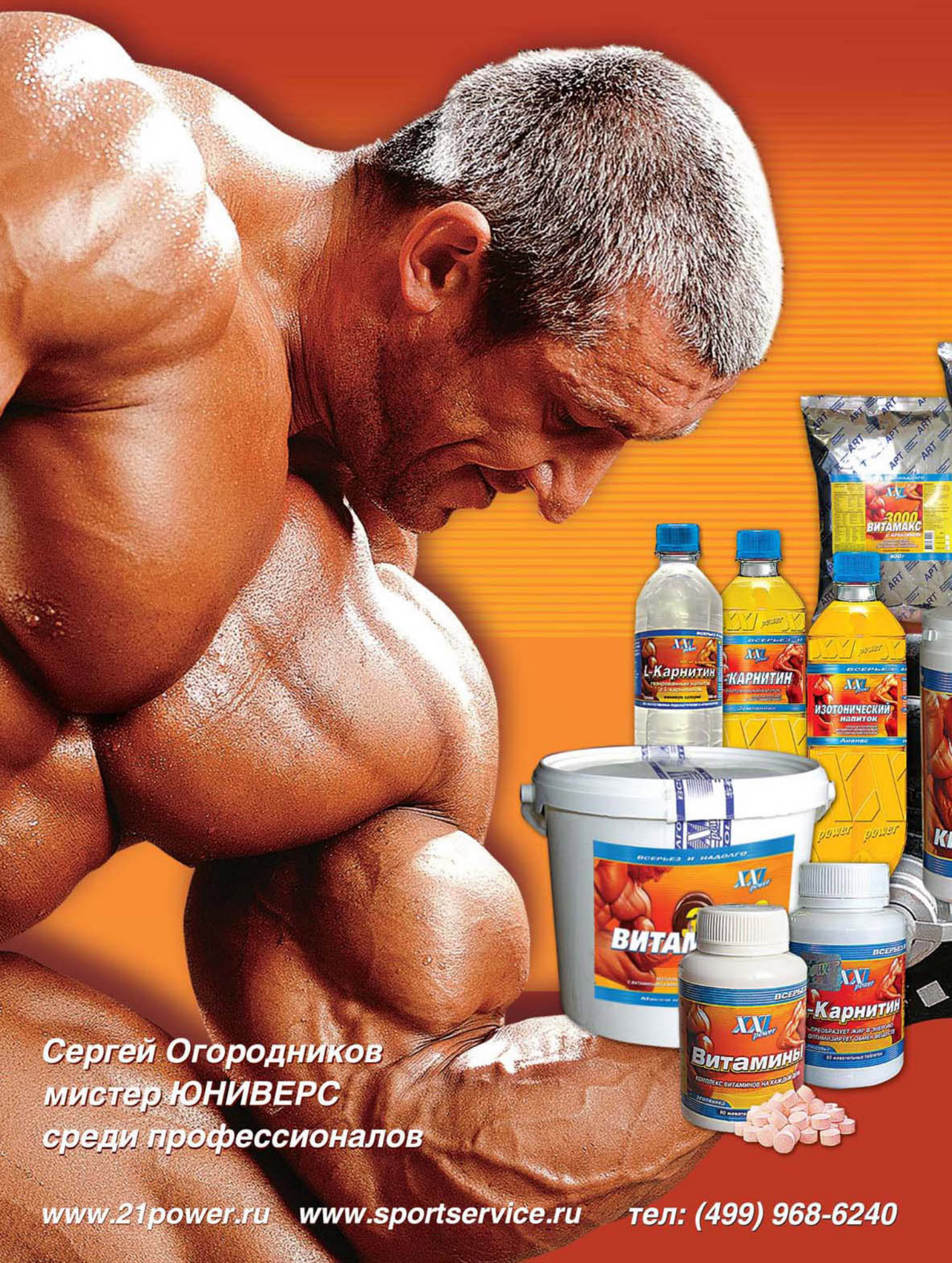
**ДР:** Джейми Изон! Она великолепная модель, спортсменка и искренний человек. Она вдохновляет меня, потому что обладает умом, стилем, она личность, у нее своя позиция, а также великолепная фигура и замечательная карьера!

**ИМ:** У Вас есть веб-сайт, чтобы его могли посетить читатели?

**ДР:** Да, пожалуйста - JenRankin-Fitness.com. Также можете зайти на OptimumNutrition.com. **ИМ**







**Сергей Огородников**  
**мистер ЮНИВЕРС**  
**среди профессионалов**

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

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

Тел: (499) 968-6240



# ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

# XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

