

Любитель АДРЕНАЛИНА

Феномен фитнеса Кайл Кларк
и его страсть к острым ощущениям

Лонни Тепер (Lonnie Teper)

Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Кайл Кларк

Возраст: 28 лет

Родной город: Лас-Вегас

Место жительства: Лос-Анджелес

Рост: 180 сантиметров

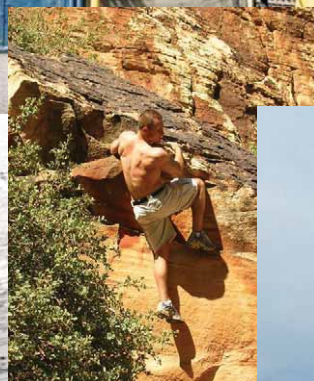
Вес: 79 килограмм

Род деятельности: актер, фитнес-модель, атлет MRI Performance

Факты биографии: Кайл был санитарным врачом в классе в средней школе Чапarrал в Лас-Вегасе, получил ученую степень бакалавра наук по специальности гражданское строительство в Университете Вашингтона в Сент-Луисе. Также был капитаном в армии США, а еще наездником в Ассоциации Профессиональных Ковбоев Рodeo (АПКР).

Майкл Невье известен своими фотографиями, а не шутками. Поэтому, когда он сказал мне, что Кайл Кларк – «любитель адреналина», я ожидал увидеть парня полного энергии, который постоянно ищет, как сказал сам Кларк, «новых острых ощущений».

Беглый взгляд на его резюме вызвал скачок адреналина у меня самого – мне даже захотелось принять болеутоляющее, стоящее у меня на кухне. Читая о том, чем он занимается, чувствуешь себя неполноценным! Для начала скажу, что он любит родео на быках, занимается стрелковой подготовкой, дрифтингом и трюковым вождением, затяжными прыжками с парашютом, тайским кикбоксингом, прыжками с парашютом, катанием на лыжах, хоккеем и игрой на барабанах.





Кайл Кларк



Высокооктановые тренировки Кайла Кларка

День 1

Жимы лежа	2x12, 2x6, 1x15
Жимы гантелей на наклонной скамье (пирамида)	4x12
Разведения рук с гантелями лежа	4x15
Отжимания	1x100
Жимы гантелей (пирамида)	4x15
Подъемы рук вперед и в стороны попеременно	3x15
Французские жимы лежа	4x15
Жимы лежа узким хватом	3x15
Трицепсовые жимы вниз на блоке	3x15
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	3x15
Отжимания на брусьях	1x100
Пресс и упражнения для мышц середины корпуса (варируются)	

День 2

Тяги в наклоне	4x15
Тяги вниз на высоком блоке	3x10
Тяги одной рукой в наклоне	3x10
Тяги к поясу	3x15
Подтягивания пронированным хватом	1x100
Сгибания рук со штангой	2x10, 2x6, 1x20
Сгибания рук в стиле молота	4x10
Сгибания рук на скамье Скотта	3x15
Изолированные сгибания	4x10
Подтягивания супинированным хватом	1x50
Пресс и упражнения для мышц середины корпуса (варируются)	

День 3

Приседания	4x15
Жимы ногами	4x10, 1x5, 2x30
Суперсет	
Экстензии ног	4x15
Сгибания ног	4x15
Выпады	1x 4 метра
Подъемы на носки	5x15, 5x30
Прыжки со скакалкой	4x3 минуты
Пресс и упражнения для мышц середины корпуса (варируются)	

По поводу своей тренировки для ног Кайл говорит: «Я никогда не использую тяжелый вес в приседаниях, но тренируюсь очень тяжело в жимах ногами, потому что в этом упражнении я чувствую себя более устойчивым, чем в приседаниях».

Да, еще он – чемпион среди фитнес-моделей, участвует в автомобильных гонках, много занимается аэробикой перед соревнованиями или фотосессией, а также

посещает занятия по экстремальным боевым искусствам и выполнению каскадерских трюков. Кайл надеется сыграть какого-нибудь супергероя в блокбастере и хочет выполнять трюки сам.



Серьезная мечта? Конечно. Однако после просмотра высоких достижений Кларка я в нем не сомневаюсь. Кроме того, этот парень – эксперт в шести различных видах оружия, поняли?



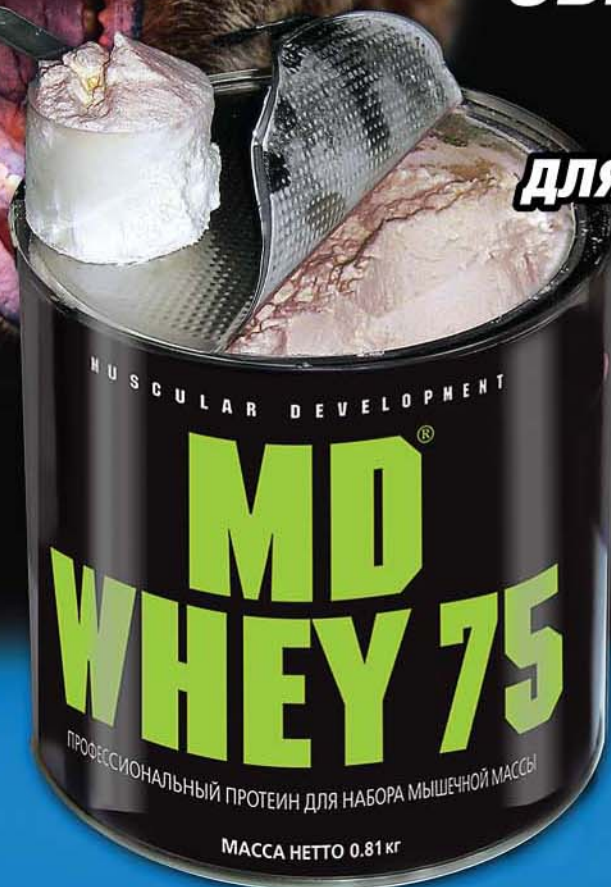
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD MUSCULAR
DEVELOPMENT

MD

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!

75%
СЫВОРОТОЧНЫЙ
ПРОТЕИН
для профессионалов!



Наивысший рейтинг!

www.sportservice.ru

розничные заказы: (499) 968-6244
оптовые продажи: (499) 968-6240

www.musculardevelopment.ru



денёк! Мы фотографировались в Марина дель Рей. Меня выбрали в качестве статиста, я не думал, что фотограф будет фокусироваться на мне, и меня это вполне устраивало. Я фотографировался с Надин Дюма все утро и с Авой Кован весь вечер.

Обе потрясающие женщины с удивительными фигурами. Мне сообщили о фотосессии за неделю до проведения, так что я никак не готовился. Это был долгий, но приятный день. К вечеру начало сильно холодать, но, несмотря на это, Ава согласилась залезть в холодную воду, чтобы сделать снимки заката. На нее было жалко смотреть, однако эти фотографии получились потрясающими. Она действительно выносливая!

ЛТ: Те, кто не очень внимательно разглядывал обложку февральского выпуска IRON MAN, могут не знать, что на ней с Авой Кован сфотографированы именно Вы. Она действительно впиалась пальцами в Ваш пресс, однако Вас завалили на обе лопатки...

КК: (Смеется) Да, это была наша первая встреча. Неплохой рабочий



АТЛЕТ
ЮНИЙ

НЕ ТОЛЬКО

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ!

ATHLETE
JUNIOR



ПРОТЕИН № 1

ПРОТЕИН № 2

PROTEIN GAINER № 1

PROTEIN GAINER № 2

ПРОТЕИН № 1 с КРЕАТИНОМ

ПРОТЕИН № 2 с КРЕАТИНОМ

АМИНО № 1

АМИНО № 2

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

КРЕАТИН

ВИТАМИНЫ



JUNIOR



ЛТ: Когда началась эта любовь к «острым ощущениям»?

КК: Мои родители с раннего возраста поощряли занятия спортом. Я катался на лыжах еще до того, как научился ходить, я играл в баскетбол, бейсбол и футбол круглый год, начиная с пяти лет. И хотя я играл практически в любой возможный вид спорта, в средней школе моими любимыми занятиями были хоккей, сноубординг и игра на барабанах.

ЛТ: Однако, эта страсть к волнительным ощущениям не помешала учебе в школе.

КК: Вовсе нет! Учеба давалась мне очень легко, я был вторым по успеваемости в классе. По окончании средней школы у меня были все пятерки и одна четверка. Мне предлагали стипендии из армии, военно-морского флота и военно-воздушных сил, я выбрал армейскую. Будучи приглашенным во множество престижных колледжей, я решил поступить в Университет Вашингтона в Сент-Луисе, который был на девятом месте в стране, я окончил его с ученой степенью по гражданскому строительству. Сразу по завершении учебы меня назначили на должность офицера армии США, и служба началась! Мои самые любимые воспоминания того времени - это подрывная работа в качестве сапера в форте Леонард-Вуд, штат Миссури, охрана базы и секретные операции в качестве старшего офицера разведки батальона в Южной Корее - в миле от демилитаризованной зоны, прыжки с самолета в форте Беннинг, штат Джорджия, езда верхом на лошадях и быках в круговых родео АПКР за армию в качестве командира конного отряда в форте Ирвин, штат Калифорния.

ЛТ: Я понимаю, Вы всегда были поджарого телосложения. Это из-за генетики?

КК: У нас в семье все любят спорт. Мою бабушку в свое время называли «Home Run Garner». Мой папа был не только капитаном морской пехоты и летал на F-4 Phantom, но также всю свою жизнь занимался различными видами спорта, и до сих пор каждый год играет в бейсбол с бывшими профессионалами Red Sox.

Сестра занимается триатлоном и вейкбордингом. Мама - сильный со-

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 – научно-сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин В6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС – высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.



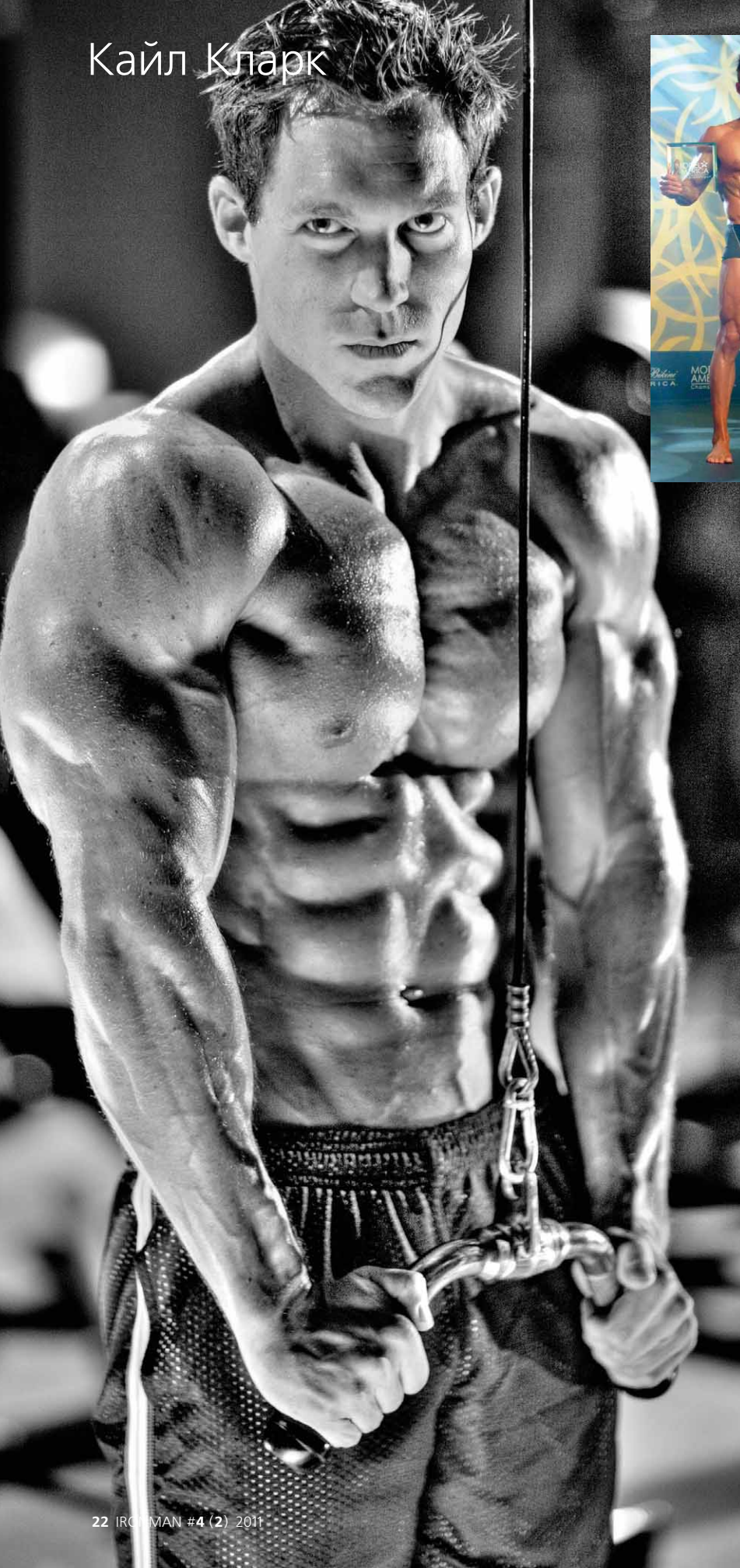
МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru



перник на теннисном корте, а ещё - мой главный напарник в катании на лыжах. Дедушка был

очень активным и предпочитал пляжные игры - волейбол и бодибординг.

ЛТ: Как Вы из капитана армии превратились в фитнес-модель с мировым именем?

КК: После армии я понял, что не хочу тратить свою жизнь на работу в качестве инженера-строителя, сидя за столом. Я быстро получил аттестаты в семи различных фитнес-областях - от персонального тренинга до группового тренинга по программам Les Mills Body Combat и Body Pump.

Проводя занятия в атлетическом клубе Лас-Вегаса, я увидел постер «Модель Америка» и понял, что я в лучшей форме, чем тот парень, который взял этот титул год назад. Таким образом, я, совершенно не имея опыта, выступил на соревнованиях и занял третье место. Я использовал фотографии с соревнования, чтобы попасть на обложку журнала, и в дальнейшем использовал эту обложку, чтобы сделать следующий шаг вверх, ну и так далее.

Я легко устанавливаю связи, всегда брался за любую предложенную работу. Сейчас меня спонсируют MRI Performance, и это так здорово, когда кто-то помогает в достижении целей. Я чувствую себя по-настоящему счастливым, имея за спиной такую удивительную команду.

ЛТ: В 2010 году Вы дважды участвовали в соревнованиях и оба раза взяли титул.

КК: Да, я победил в обоих турнирах: Fit-Sciences Fitness Championship 2010 года в Атланте в июле и Musclemania Model America 2010 года в Лас-Вегасе в ноябре.

ЛТ: Представляю, через что Вы



ПРОТЕИНОВО - ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ

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 – ВСЕГДА ПОМОГАЕТ!

www.sportservice.ru, www.musculardevelopment.ru

Кайл Кларк



прошли (я имею в виду диеты), чтобы подготовиться к этим соревнованиям.

КК: (Смеется) Ну, вообще-то, я не вносил особых изменений в свой обычный режим. Так как я крайне активен, то сохраняю примерно пятипроцентный уровень подкожного жира круглый год. Я участвую в фотосессиях, по крайней мере, раз в неделю, поэтому у меня действительно не остается времени на то, чтобы терять форму.

Для выступления или фотосессии для обложки IRON MAN я усиливаю аэробику примерно за две недели и исключаю из диеты мороженое. За неделю я пытаюсь максимально сократить прием углеводов, а за день или два до этого события сокращаю потребление воды. Мне намного проще поддерживать такую кондицию, чем трансформироваться туда-сюда. Это утомительно, и плохо влияет на организм.

ЛТ: Вот это жертвы! Вы действительно лишаете себя мороженого на две недели? А по какой программе тренируетесь?

КК: Три дня тренировок, один выходной. Я стараюсь нагружать каждую группу мышц дважды за восьмидневный период. Я сочетаю тренинг с отягощениями с работой на выносливость, прибавляя вес в каждом подходе, пока не достигну максимума в одном повторении. Затем я снижаю веса до разминочных и выполняю последний подход из 30 повторений (или до отказа). В большинстве мышечных группах я начинаю со штанги, затем идут гантели, далее блоки и изолирующие упражнения. Мне нравится такой порядок, потому что, пока я еще полон сил, могу по-настоящему наращивать веса в упражнениях со штангой.

Я провожу в спортзале примерно два часа в день и стараюсь уделить последние 30 минут прессу и мышцам середины корпуса. Я пытаюсь сохранить баланс между хорошей фигурой, занятиями различными видами спорта и физической активностью. Мне никогда не хотелось стать настолько громадным, чтобы не иметь возможности играть в подвижные игры или даже опустить руки по швам. Я устраиваю себе недельный отдых каждые 12 недель тренировок. Отдых очень важен, и многие недооценивают его значение.

ЛТ: Какие пищевые добавки потребляете?

КК: После пробуждения я принимаю MRI Black Powder на пустой желудок, затем отправляюсь в спортзал. После тренировки принимаю 50 грамм протеина в виде коктейля. Примерно час спустя я ем ланч – и это моя самая большая порция пищи за день – обычно курица с макаронами или рисом, иногда бутерброд с индейкой на хлебе. На обед я обычно кладу стейк или курицу на салат, сделанный главным образом из овощей, и заливаю его салатным соусом.

Я редко ем фаст-фуд, пью газировку или алкоголь. Предпочитаю воду, пью ее примерно по 3,5 литра в день. Также я перекусываю в течение дня между приемами пищи. Недавно я начал использовать новую добавку, это бустер оксида азота, мне очень нравится.

ЛТ: NPC в этом году добавил мужской дивизион «фигура». Будете участвовать?

КК: Я никогда не упущу возможность войти в историю. Стать первым победителем NPC в мужском дивизионе «фигура» – это точно историческое событие. Так что пожелайте мне удачи!

ЛТ: Вам не понадобится удача, просто раскачайтесь немного на мороженом и принимайте добавки от MRI. Какие у Вас обязательства перед этой компанией?

КК: Быть самим собой! Это наилучший момент работы с MRI, не считая того факта, что мне действительно нравятся их продукты. Также я сообщил им, что хотел бы посетить военные базы и обучать солдат выполнению упражнений и правильному применению пищевых добавок, а также методам улучшения питания. Я считаю, что это уменьшит объемы применения стероидов.

ЛТ: Вы хотите сделать карьеру в кино, и мне кажется, именно Вам нужно было бы отдать главную роль в фильме «Сорвиголовы» вместо Бена Аффлека несколько лет назад. Из всех Ваших диких и безумных хобби назовите свои три самых любимых.

КК: Номер один – это езда на быках. Потому что это самая трудная вещь, выполняемая без посторонней помощи, которую я уговорил себя сделать. Ничто не сравнится с тем уровнем адреналина, который получаешь, сидя на спине 700-килограммового быка, зная, что ворота

открываются по твоему сигналу, а он пытается тебя убить. И еще – не много людей в этом мире могут похвастаться тем, что продержались верхом на быке восемь секунд. Я могу.

Номер два – это хоккей. Из всех командных видов спорта ничто не сравнится с ощущениями на льду. Для меня это лучший контактный вид спорта.

Номер три – сноубординг. Наверное, потому что возможности здесь безграничны. Скоростной спуск по трассе, захваты и кручения при выполнении 6-метровых прыжков или спуск по перилам и другим парковым сооружениям. Все это мне очень нравится.

ЛТ: На каком месте стоит игра на барабанах? Вы когда-нибудь играли в группе?

КК: Ну, когда-то давно у меня была гаражная группа. (Смеется) Об этом немного неловко рассказывать, но мне нравится играть. Просто это не очень удобный инструмент для перевозки (ударная установка занимает внедорожник), практики (высокий уровень шума) или возможности собрать вместе другие инструменты для того, чтобы получилась музыка вместо просто ритма.

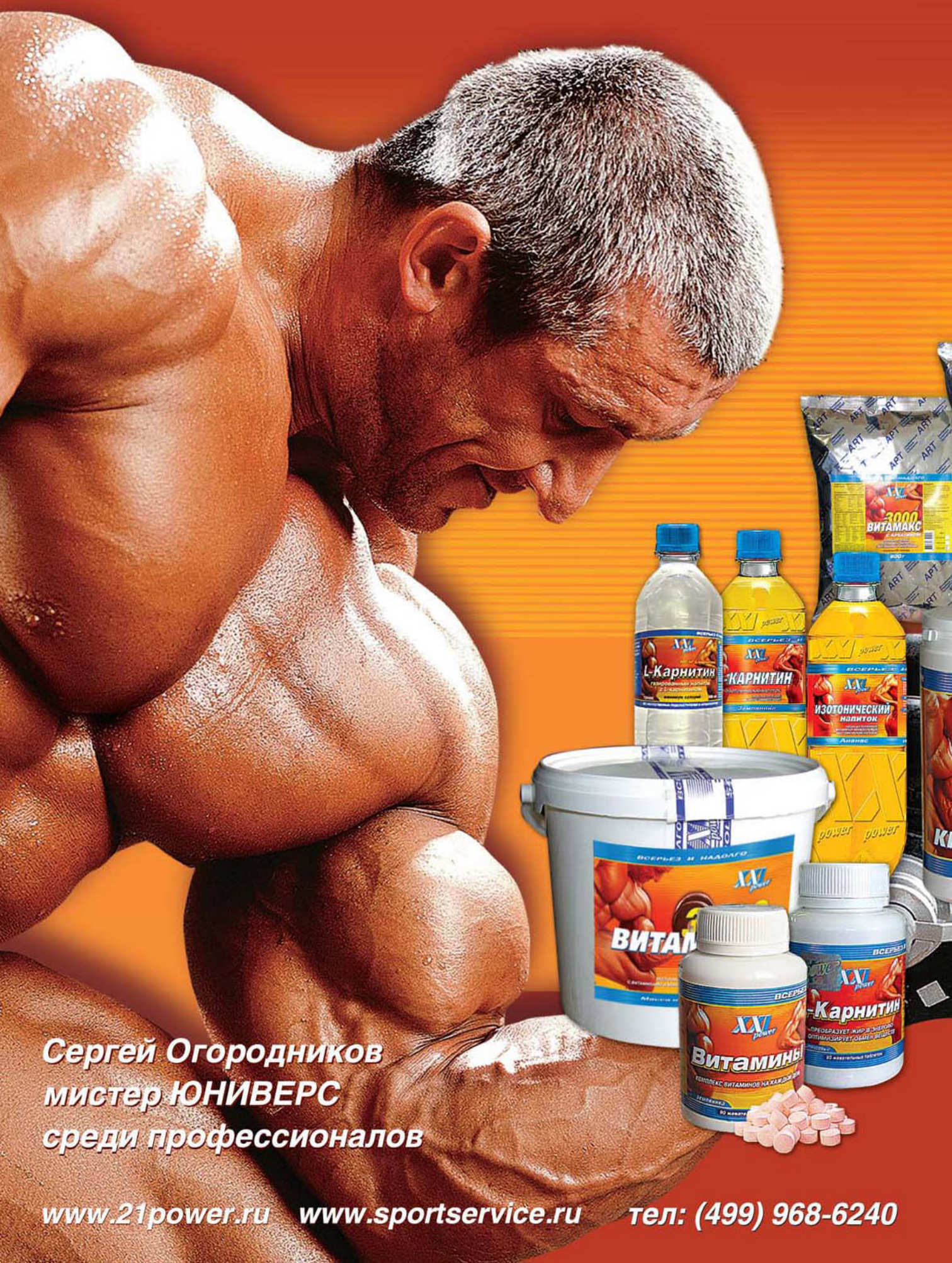
Еще одним вдохновением для меня является музыкальный театр «Stomp». Их шоу полностью концентрируется на перкуссии и битах. В подростковом возрасте я всегда мечтал выступить в «Stomp». Возможно, когда-то я буду двигаться именно в этом направлении. Кто знает.

ЛТ: Я не хочу, чтобы Вы просто почивали на лаврах. Так что скажите мне, что любитель адреналина может сделать на бис?

КК: Мне предостигает сноубординг с вертолета, где надо выпрыгнуть из него на доске и пытаться срезать немного свежего снега с верхушки крутой неровной горы. Сальто назад со знака «Добро пожаловать в Лас-Вегас» и бейс-джампинг – разбег и прыжок с высотного здания или горы и открытие минипарашюта на полпути вниз для скольжения к земле. Это только для примера...

ЛТ: Почему бы Вам не прыгнуть с Эмпайр-Стейт-Билдинг в метровый бассейн без парашюта?

КК: Да, это действительно подняло бы мой уровень адреналина! Однако я не уверен, что уже готов к этому. (Л.Т. и К.К. взрываются смехом) **IM**



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС
среди профессионалов

www.21power.ru

www.sportservice.ru

Тел: (499) 968-6240

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power



Голограмма XXI POWER – гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

