

Чарльз Поликвин (Charles Poliquin)

ПОСТРОЕНИЕ БОЛЬШОЙ СПИНЫ И ГРУДИ

Вопросы и ответы

Вопрос: Я ищу хорошую программу для груди и спины, способную дать великолепную накачку. Можете что-нибудь предложить?

Ответ: У меня есть как раз то, что Вам нужно. Эта схема немного необычна тем, что содержит несколько «более легких» упражнений, которые я, как правило, не рекомендую, - тяги вниз на высоком блоке и сведения рук в кроссовере. К тому же, здесь я использую традиционный метод тренинга вместо суперсетов.

А) Супинированный хват, подтягивания к груди с отклонением корпуса назад (темп 3/1/X/1, отдых 120 секунд) 5x6-8

В) Тяги к поясу сидя нейтральным средним хватом (темп 3/1/1/0, отдых 90 секунд) 4x10-12

С) Тяги вниз на высоком блоке с отклонением корпуса назад нейтральным, широким хватом (темп 2/0/1/1, отдых 75 секунд) 3x12-20

Д) Жимы лежа с гантелями с толстыми рукоятками, наклон скамьи 60 градусов, хват нейтральный (темп 3/1/1/0, отдых 120 секунд) 4x6-8

Е) Жимы лежа средним хватом (темп 3/0/2/0, отдых 100 секунд) 3x10-12

Ф) Сведения рук стоя в кроссовере (темп 3/0/2/0, отдых 60 секунд) 2x15-20

Эта схема уникальна своим разнообразием методов, используемых для проработывания мышц. Здесь встречаются широкие, средние, супинированные и нейтральные хваты, а также толстые хваты, используются наклонные, горизонтальные и обратнаклонные поверхности, из оборудования - штанги, гантели и блоки.

Вы выполняете 21 подход, так что с учетом промежутков отдыха всё занятие займет около часа. Тренировка выполняется отдельно, над другими частями тела работайте в другие дни. Используйте эту схему два раза в неделю, чтобы обеспечить полное восстановление мышц.

После выполнения шести тренировок переходите к другой тренировочной системе. Для сохранения оптимального времени под нагрузкой используемые в упражнениях рекомендации темпа не акцентируют эксцентрические, или негативные, сокращения. Так что на следующем тренировочном цикле можно будет использовать программу с 4-6-секундной фазой опускания рабочего веса. Такое разнообразие обеспечит быстрый прогресс и позволит избежать тренировочных плато.



Модель: Эгони Валлиант (Antoine Vailliant/Невье (Nevex))

АМИНОКИСЛОТЫ и КОМПЛЕКСЫ



AMINO TABS 5000

Amino Tabs 5000 – концентрированный, ударный комплекс сывороточных аминокислот и пептидов, эффективно восстанавливающий после интенсивной физической нагрузки.

Упаковка: 90 таблеток



ФАКТОР РОСТА

Фактор Роста – это анаболическая смесь L-Аргинина, L-Орнитина и L-Лизина. Взятые в отдельности эти аминокислоты не оказывают ярко выраженного влияния на рост мышечной массы. Вместе и в определенном соотношении они эффективно стимулируют выработку гормона роста (Growth Hormone или GH). Повышенный уровень GH приводит к интенсивному росту мышц, сгоранию лишнего жира, стимуляции иммунной системы.

Упаковка: 100 капсул



АМИНО ПАУЗР

АМИНО ПАУЗР – аминокислотный комплекс на основе свободных аминокислот и пептидов разной длины. Продукт создан на базе аминокислот сывороточного белка и для создания более сбалансированного профиля обогащён аминокислотами гидролизата коллагена. Содержит оксипролин и оксилизин – аминокислоты крайне необходимые для суставов и связок. Для лучшего усвоения комплекса в Амино Пауэр добавлен витамин С.

Упаковка: 30 капсул, 100 капсул, 300 капсул



АМИНО TABS

Амино Tabs – сбалансированный аминокислотный комплекс на основе пептидов и аминокислот сывороточного белка. Для выравнивания аминокислотного профиля в формулу включены аминокислоты соевого белка и белка соединительной ткани. Как известно, короткие: ди-, три-, и тетрапептиды наиболее эффективно, в сравнении со свободными аминокислотами, усваиваются человеческим организмом. Поэтому именно блок коротких пептидов является ударным в комплексе Амино Tabs.

Упаковка: 75 таб., 300 таблеток



L-ГЛЮТАМИН

L-ГЛЮТАМИН – самая распространенная аминокислота человеческого организма и основной «кирпичик» мышечной ткани. Она наиболее быстро транспортируется в мышечные клетки, предотвращая процессы катаболизма и поддерживая рост мышц. Уменьшает усталость, депрессию, импотенцию и способствует через синтез L-Аргинина выработке гормона роста.

Упаковка: 350 г



XXI Power Всерьез и Надолго

www.sportservice.ru, www.21power.ru

Более высокое число повторений даст Вам великолепную накачку, однако, для усиления эффекта можно употреблять глицин пропионил-L-карнитин гидрохлорид. Данная пищевая добавка увеличивает уровень оксида азота, широко известного своей химической формулой NO. А оксид азота, в свою очередь, вызывает расслабление гладких мышц кровеносных сосудов, тем самым усиливая кровоток и обеспечивая лучшую накачку. Только не путайте его с анестетической записью азота, или N₂O.

Вопрос: Существует множество книг посвященных детоксикации. Помогут ли мне их программы сбросить вес, и есть ли среди них книги, которые приглянулись Вам?

Ответ: Один из ведущих мировых экспертов в области токсикологии – Марк Шаусс, который уже более 28 лет проводит медицинские исследования, посвященные воздействиям токсинов на наше здоро-

вье. Я настоятельно рекомендую прочитать его книгу «Achieving Victory Over a Toxic World».

Шаусс считает, что главная причина роста случаев развития ожирения – это избыточный контакт с токсинами. Он определяет токсины в нашем организме как «нечто извне, что наш организм рассматривает как что-то чужеродное и оказывающее негативное воздействие». Согласно отчету управления по охране окружающей среды США от 2002 года, более 3,2 миллионов тонн 650 видов химикалиев – 266 из которых могут вызывать врожденные патологии – было выброшено в воздух и воду в США.

Шаусс утверждает, что при воздействии токсинов на организм возникает состояние гипотермии, которое вызывает понижение внутренней температуры тела и соответственно скорости метаболизма в покое. Метаболизм в покое – это скорость, с которой организм сжигает калории, когда отдыхает. Если человек в среднем ежедневно потребляет 2500 калорий и использует тренировочную программу, которая сжигает 625 калорий, то остается 1875 калорий на сжигание через метаболизм в покое – при условии, что потребляемое количество калорий эквивалентно сжигаемому.

Если же токсины снизили температуру тела человека, скажем, с 37 до 36,6 градусов, то скорость метаболизма в покое понизится на 7 процентов. Если использовать наш пример, то в течение одного дня 131 калория из тех 1875, отводимых на метаболизм в покое, не будет сожжена. Умножьте 131 на 365 дней в году и получите 47815 дополнительных калорий. Поскольку 7700 калорий эквивалентны килограмму жира, то получается, что токсины могут вызвать набор 6,2 килограммов за год и 62 килограммов за десять лет.

Как бороться с токсичностью? Прежде всего, сократите Ваши контакты с токсинами. В своей книге Шаусс описал множество способов, как это сделать, и вот несколько из них: не разогревайте в микроволновой печи покрытые пластиком продукты, проветривайте одежду после химчистки в течение двух дней перед тем, как надевать ее, не используйте освежители воздуха, никогда не пейте из пластиковых бутылок, которые подвергались нагреву.



Модель: Эли Блехат (Eli Blahut)/Невье (Nevex)

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты, способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это гидролизат коллагена, обогащенный витамином С. Синергичен с IM Joint Formula

ZMA

ZMA – патентованная пищевая добавка, помогающая создать мощную и "сухую" мускулатуру.

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN – гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

Наиболее точным способом определения уровня токсинов, содержащихся в Вашем организме, будет лабораторный тест волос, стула, урины и крови. В ходе одного исследования специалисты по окружающей среде изучали группу преподавателей и обнаружили, что в крови испытуемых содержалась сотня химических веществ, которых не существует уже 40 лет. Как производить детоксикацию - это сложный вопрос, однако, с большинством видов токсинов можно бороться при помощи натуральных пищевых добавок, таких как глицин, витамин С, селен и N-ацетил-цистеин. Более подробную информацию по этому вопросу можете прочитать в книге Шаусса.

Вопрос: У моего 15-летнего сына проблемы с избыточным весом. Как Вы считаете, будет ли лучше начать с аэробики, чтобы сбросить вес, а уже потом приступить к тренировкам с отягощениями?

Ответ: Если говорить кратко: нет. Я говорю это не потому, что тренировки с отягощениями лучше сжигают подкожный жир, а потому, что молодые люди с избыточным весом охотнее следуют тренировочной программе с отягощениями. В 2006 году в журнале *Medicine Science and Sports and Exercise* (38[7]:1208-1215) было опубликовано полезное исследование, касающееся использования тренинга с отягощением для мальчиков подростков.

В исследовании приняли участие 22 добровольца, которые поднимали рабочие веса в течение 16 недель. Несмотря на то что, на мой взгляд, тренировка была довольно слабой, средняя потеря подкожного жира составила 7 процентов, а чувствительность инсулина увеличилась приблизительно на 45 процентов, и это довольно значительно. Однако, важнее всего то, что из 22 испытуемых только один выбыл из исследования. Известно, что молодые люди слишком много отвлекаются, поэтому соблюдение тренировочного режима – это крайне важный момент, который следует учитывать при выборе программы по снижению веса.

У молодых людей с избыточным весом есть еще один фактор, на который следует обратить внимание, и заключается он в том, что они чаще могут использовать более тяжелые рабочие веса, чем их худощавые сверстники. Собственная сила укрепляет их уверенность и мотивацию. Как отмечают авторы исследования: «Подросток с избыточным весом часто подвергается критике при занятиях любыми подвижными играми и видами спорта, что частично может быть связано с более низкой результативностью по сравнению с теми, кто не страдает ожирением. Однако молодой человек с избыточным весом достигает великолепных результатов в тех видах спорта, где требуется наличие силы, и поэтому может проявлять больший энтузиазм в отношении тренировочных программ с отягощениями». Более того, я выяснил, что люди с избыточным весом, сжигающие подкожный жир, обычно обладают исключительно сильными ногами, потому что их мышцы усердно работали, таская на себе весь этот дополнительный жир.

Подросток с избыточным весом часто подвергается критике при занятиях любыми подвижными играми и видами спорта, что частично может быть связано с более низкой результативностью по сравнению с теми, кто не страдает ожирением. Однако молодой человек с избыточным весом достигает великолепных результатов в тех видах спорта, где требуется наличие силы, и поэтому может проявлять больший энтузиазм в отношении тренировочных программ с отягощениями

Вопрос: Имеет ли смысл бодибилдерам использовать упражнения из тяжелой атлетики с целью увеличения объемов рук?

Ответ: Да, как ни странно это может звучать. В действительности я выяснил, что рывок – это один из способов преодолеть застой в тренировках бицепсов. На это имеется две причины. Во-первых, опускание грифа во время выполнения рывков или подъемов штанги на грудь вызывает быстрое эксцентрическое растяжение сгибателей локтя. Такое опускание задействует их в непривычной для них манере и помогает преодолеть плато. Во-вторых, рывок способствует выравниванию развития грудных и шейных мышц, что обеспечивает лучший нервный драйв для сгибателей локтя.

Есть ли в подтверждение этому какое-нибудь исследование? Нет. Есть только годы работы силовым тренером, тщательный просмотр тренировочных журналов атлетов и, в конечном итоге, наблюдение за кривыми прогресса при помощи разработанных мной компьютерных программ. **IM**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru