



Дэвид Янг (David Young)
Фотограф : Майкл Невье (Michael Neweux)

Суолл-Стрит на **Фит-Стрит**

Крейг Капурсо живет,
чтобы побеждать



Представьте, что вам нужно незаметно протаскивать еду в здание товарной биржи Нью-Йорка, зная, что за это вас оштрафуют на 250 долларов. Именно такую цену Крейг Капурсо заплатил за успех в мире фитнеса. Этот бывший атлет потратил большую часть жизни на достижение успеха и поэтому был готов совместить карьеру фитнес-модели и работу на бирже. В качестве атлета он играл в бейсбол в Малой лиге, во время учебы занимался борьбой, играл в полупрофессиональный американский футбол за команду New England Knights, занимался боксом и, наконец, начал участвовать и побеждать в культуристических турнирах. Давайте же узнаем его секреты успеха.



ИМ: Когда Вы поняли, что хотите участвовать в соревнованиях по бодибилдингу и фитнесу?

КК: Я всегда выглядел подобающе игроку американского футбола, но, тем не менее, я не понимал, что находится под этим «футбольным весом», пока не начал сжигать жир, готовясь к турниру по боксу на

Уолл-Стрит. Для первого боя я похудел примерно со 100 до 90 килограмм и после этого заметил, что те мышцы, которые я построил, играя в футбол, оказались довольно неплохими, если принять во внимание мой вес.

Тогда я стал наводить справки о местных культуристических соревнованиях и

решил участвовать в Fitness Atlantic в апреле 2009 года в Коннектикуте, где занял первое место в категории «фитнес-модель». С тех пор я загорелся этим делом и регулярно участвую в турнирах.

ИМ: Что можете посоветовать людям, которые хотят достичь своей наилучшей формы?

КК: Прежде всего, необходимы определенные знания, поскольку существует множество стратегий для реализации этой цели. Если хотите построить фигуру своей мечты, вы должны соблюдать правильную диету и выполнять тренировочную программу,

ИМ: Посоветуйте тем, кто хочет преобразовать свою фигуру, как правильно ставить перед собой цель?

КК: Достижение вершины и полной трансформации – это великолепно, однако, это не происходит за одну ночь, и здесь не существует быстрых решений. Поэтому нужно ставить перед собой небольшие цели. Это может быть дневная, недельная, месячная цель. Устанавливайте такие цели, которые вам под силу достичь, а затем, после их реализации, ставьте новые цели, которые будут еще выше.

ИМ: Каким образом Вы определяете количество калорий, необходимых для наращивания мышечной массы и сжигания подкожного жира?

КК: В зависимости от роста, веса, возраста, уровня подкожного жира и физической активности. Определив такой ежедневный объем калорий, который позволяет поддерживать вес постоянным, вы можете

Тяжелый/Объемный Тренинг Крейга

День 1: Грудь

Жимы гантелей лежа x100
(15ПМ, столько сетов, сколько потребуется для достижения 100 повторений)

Суперсет

Сведения рук на тренажере «Пек Дек» 4x12
Жимы Свенда 4x максимум
(можете посмотреть это упражнение на YouTube)

Суперсет

Пуловеры с гантелью на скамье с обратным наклоном 4x12
Отжимания 4x максимум

День 2: Спина

Тяги Т-грифа с опорой грудью x100
(15ПМ, столько сетов, сколько потребуется для достижения 100 повторений)

Суперсет

Тяги к поясу сидя хватом снизу 4x20
Тяги вниз на высоком блоке широким хватом 4x20

Суперсет

Разведения рук в стороны сидя в наклоне 4x20
Подтягивания 4x максимум

День 3: Ноги

Приседания со штангой x100
(15ПМ, столько сетов, сколько потребуется для достижения 100 повторений)
Выпады с гантелями (на шаг) 5x12

Суперсет

Мертвые тяги сумо 5x12
Подъемы на носки сидя 5x12
Жимы ногами 3x25

День 4: Плечи

Жимы гантелей x100
(15ПМ, столько сетов, сколько потребуется для достижения 100 повторений)

Суперсет

Подъемы рук со штангой вперед (с EZ-грифом) 4x12
Подъемы рук в стороны на блоке сидя 4x12

Суперсет

Тяги штанги к подбородку 4x12
Повороты мяча в вытянутых вперед руках 4x15-20

День 5: Руки

Трицепсовые жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой (разминка) 2x25

Суперсет

Экстензии рук лежа 5x12
Сгибания рук с гантелями попеременно 5x12

Суперсет

Отжимания с отягощением между двумя скамейками 4x12
Сгибания рук со штангой 4x12

Суперсет

Выпрямления руки с гантелью назад стоя в наклоне 4x12
Сгибания рук в стиле молота на наклонной скамье 4x12

День 6: Икры, пресс

Суперсет*
Подъемы ног в вися 4x15
Подъемы на носки сидя 4x20

Суперсет*

Обратные кранчи на скамье с обратным наклоном 4x15
Подъемы на носки стоя 4x20

Суперсет*

Кранчи на блоке 4x15
Подъемы на носки стоя в наклоне 4x20

*Никакого отдыха между суперсетами даже после выполнения требуемого количества раундов.

Примечание: Крейг всегда включает в программы такие базовые движения, как приседания, подтягивания, жимы и тяги к поясу, а вот другие упражнения часто меняются.

через скакалку, бурпи и спринт. Я прирожденный атлет, и поэтому ходьба в качестве аэробики – это против моей природы. Низкоинтенсивная аэробика имеет свою ценность, но я стараюсь избегать ее.

ИМ: Предположим, кто-то тренируется уже довольно продолжительное время, построил приличные размеры мышц, достиг неплохой поджарости и теперь хо-



Шаги Крейга к атлетическому успеху

Шаг 1: Определите направление.

Шаг 2: Получите знания.

Шаг 3: Измерьте вес тела, уровень подкожного жира, определите потребность в калориях и так далее.

Шаг 4: Составьте тренировочный и диетарный план.

Шаг 5: Установите цели.

Шаг 6: Начните выполнять план.

Шаг 7: Будьте ответственным.

Шаг 8: Все готовьте заранее.

манипулировать им. Если хотите набрать вес, нужно увеличить количество калорий; если хотите его сбросить, то это количество следует уменьшить.

ИМ: Какой тип аэробики Вы предпочитаете и как часто выполняете ее?

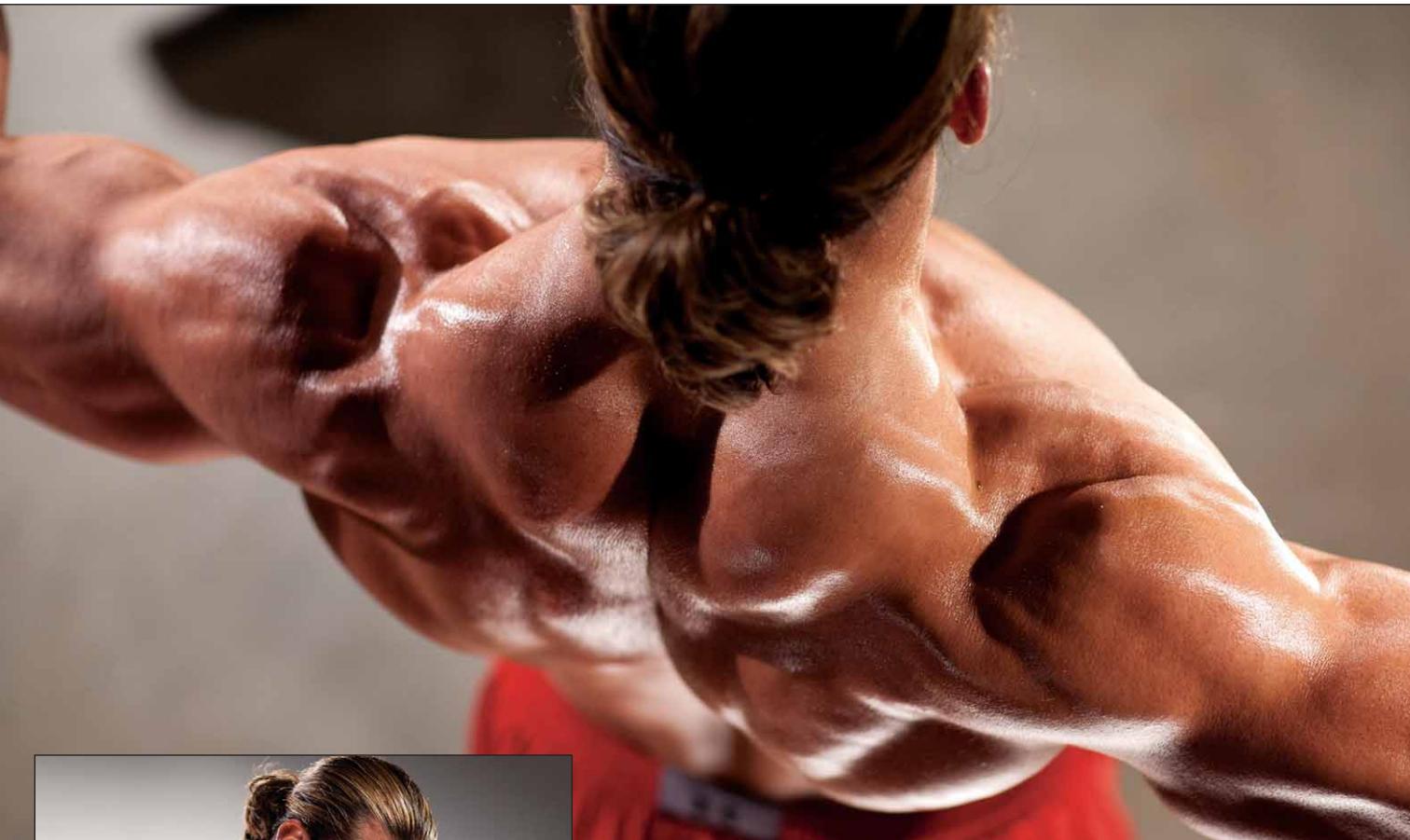
КК: Я очень редко делаю такую низкоинтенсивную аэробика, как ходьба на наклонной движущейся дорожке или работа на степпере. Гораздо чаще я выполняю высокоинтенсивную аэробика, которая мне нравится намного больше: удары по мешку, прыжки

чет подняться на ступень выше – начать участвовать в соревнованиях или, по крайней мере, достичь наилучшей формы. Каким должен быть первый шаг?

КК: В данном случае я советую следующее: необходимо решить, как вы хотите выглядеть. Следующий шаг – это получение знаний с помощью журнала IRON MAN и на сайтах

все всегда готовить заранее.

ИМ: Теперь поговорим о Вашей собственной фигуре. Что Вам необходимо сделать, чтобы улучшить сегодняшнюю форму?



IronManMagazine.com и Bodybuilding.com. Также было бы неплохо воспользоваться услугами тренера/диетолога, который посоветует, какие тренировки и диета вам необходимы для достижения желаемого внешнего вида. Затем нужно самостоятельно оценить вес тела, уровень подкожного жира и определить калорийные потребности для того, чтобы запустить план в действие. Бессмысленно ходить в спортзал, не имея плана, потому что в этом случае вы впустую тратите и время и деньги.

ИМ: Какие иные факторы формируют краеугольный камень Вашей стратегии успеха?

КК: Нужно быть постоянным в своем деле, установить цели, быть ответственным и

КК: На данный момент я показал свою лучшую форму на сцене в Лос-Анджелесе на Bodybuilding.com /IRON MANMagazine BodySpace Spokesmodel Contest. Но нет предела совершенству. Всегда можно стать еще чуточку суше, крупнее или атлетичнее. Мне вот нужно работать над икрами и руками.

ИМ: Каким образом Вы бы хотели запомниться в этой индустрии?

КК: Мм, я бы хотел запомниться, делая то, что я делаю сейчас, чтобы об этом продолжали говорить даже спустя поколения. Для этого нужно стать законодателем нового тренда и быть оригинальным. Я придумал свою тренировочную систему Тяжелый/Объемный Тренинг. Надеюсь, что она станет хорошим вкладом в индустрию бодибилдинга.

ИМ: Давайте поговорим о Вашем Тяжелом/Объемном Тренинге. Это нечто инновационное и из ряда вон выходящее?



КК: Согласно этой системе, я стараюсь выполнить большое число повторений с очень тяжелым рабочим весом. Секрет в том, как выбирать вес. Я беру такой, с которым в первом подходе могу выполнить лишь 15 повторений - и ни повторением больше. Этот вес нужно использовать в течение всей тренировки. Затем в каждом последующем подходе вы достигаете отказа, а между сетами отдыхаете лишь три минуты. Это продолжается до тех пор, пока вы в общем не выполните определенное число повторений – чаще всего это 100.

Если установить чрезмерно высокое общее число повторений, то большая вероятность того, что Вы сдадитесь. Нацельтесь на то, чтобы выполнить работу за 6-10 подходов. Оставшаяся часть тренировки состоит из двух суперсетов. Здесь я устанавливаю целевое число повторений или просто достигаю отказа,



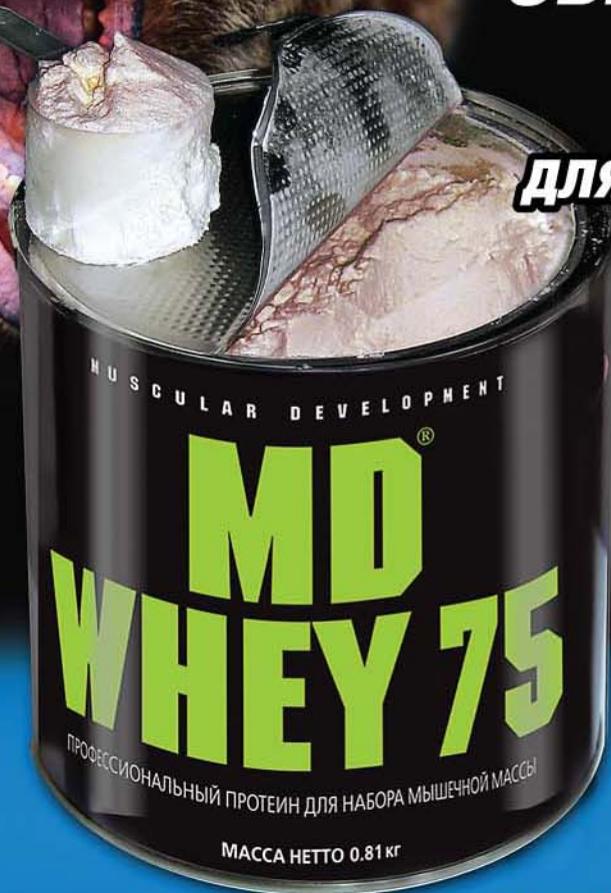
НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

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



если могу выполнить больше. Таким образом, вы получаете великолепную накачку и своего рода аэробики, становясь в результате крупнее и суше.

ИМ: Приведите, пожалуйста, пример Вашего дневного рациона.

КК: Ежедневно я потребляю 2 860 калорий, 307 грамм протеина, что составляет 43 процента от общего дневного объема калорий, 247 грамм углеводов или 34 процента от дневных калорий, и 73 грамма жиров или 23 процента от дневных калорий. Всего восемь приемов пищи:

Прием пищи 1

Яичные белки (50 грамм протеина) вперемешку с овсянкой, 1 чашка

Прием пищи 2

Запеченная грудка индейки без костей и кожи, 110 грамм Бессолевые хлебцы Lundberg из коричневого риса, 3 штуки

Прием пищи 3

Запеченная грудка индейки без костей и кожи, 110 грамм Зеленый салат с низкокалорийной приправой Walden Farms Чистый миндаль, 21 штука

Прием пищи 4

Тунец в воде, 140 грамм Бессолевые хлебцы Lundberg из коричневого риса, 1 штука Чистый миндаль, 21 штука

Прием пищи 5

Двойной кофе, 1 чашка Банан, 1 штука SciVation Xtend, 2 черпачка

Прием пищи 6

Cellucor Performance Isolated Whey Protein, 2 черпачка All American EFX Karbolyn, 1 черпачок AST Micronized Creatine, 5 грамм

Прием пищи 7

Запеченный, на 90% сухой говяжий фарш, 140 грамм Сладкий картофель Зеленый салат с низкокалорийной приправой Walden Farms

Прием пищи 8

Cellucor Performance Isolated Whey Protein, 1 черпачок Арахисовое масло, 2 столовые ложки

Я расписываю калории и макро-нутриенты для каждого продукта, а также суммы для каждого приема пищи в электронной таблице Microsoft Excel, поэтому, когда мне нужно что-то поменять, у меня все под рукой. Это все часть рабочего плана.

ИМ: Испытываете ли Вы какие-нибудь сложности в соблюдении диеты?

КК: В этом плане у меня две сложности. Когда я готовлюсь к выступлению, мне приходится пить по семь литров воды в день. В результате этого я начинаю ходить в туалет каждые 15 минут или что-то вроде того. Помимо этого, поскольку я являюсь трейдером NYMEX, соблюдение диеты становится целой проблемой. На биржу запрещено приносить с собой еду, поэтому я тайком проносил куриные грудки в грудном кармане и даже был оштрафован несколько раз на 250 долларов.

ИМ: Да, довольно неприятно. Расскажите о самых больших сложностях в Вашей фитнес-карьере и о том, как Вам удалось их преодолеть.

КК: Самое сложное – это работать трейдером и одновременно тренироваться, учитывая в данном случае ограниченное время сна. Мне иногда приходится просыпаться посреди ночи, поскольку в это время начинают работать азиатские и европейские рынки, и я получаю сообщения о том, что нужно вставать и торговать. Это происходит довольно часто, поэтому сон становится очень беспокойным, поскольку начинаешь думать о рынках, о следующем соревновании и о том, как продвинуть себя на этом насыщенном рынке индустрии фитнеса. В результате, ради достижения целей приходится жонглировать несколькими делами сразу и жертвовать многими вещами. Все это накладывает большой стресс на психику. Поэтому нужно иметь четкую цель и «хотеть ее» настолько сильно, чтобы никакие проблемы не смогли вас сбить с намеченного пути.

ИМ: Каким образом Вам удается согласовывать диету во время подготовки к соревнованию с семейной жизнью, днями рождения, корпоративными вечеринками и подобными событиями?

КК: Нужно готовить себе пищу заранее и быть готовым жертвовать желаниями. Тщательно выбирайте компанию для времяпрепровождения, а если не получается, то придется оставаться одному. Ведь если люди, с которыми вы проводите время, не атлеты, то это может негативно сказаться на вашем соблюдении диеты.

ИМ: Чем Вы гордитесь больше всего?

КК: Я горжусь тем, что моя мать победила рак. Болезнь никогда не отпускала ее полностью, однако каждый день она живет полной жизнью и позитивно смотрит в будущее.

ИМ: Какой процент своего успеха Вы приписываете питанию, а какой – тренировкам?

КК: Я бы сказал, что 85 процентов – заслуга диеты, а 15 процентов – результат тренировок. Я был большим и сильным, однако только после инициации диетарного плана стало очевидно, что для того, чтобы отделить настоящего атлета от простого тренирующегося, необходима лишь диета. Задумайтесь – в спортзале вы проводите лишь малую часть дня, в остальное время очень важно питание и другие факторы.

ИМ: Что Вы можете посоветовать тем, кто только начинает участвовать в соревнованиях?

КК: Чем раньше кто-то начнет помогать вам в вашей карьере, тем лучше. Хорошо, если кто-нибудь из специалистов будет наблюдать за вами во время выступления на первых турнирах. Есть множество моментов, которые вам может разъяснить хороший тренер, будь то диета, позирование, загар, спортивная одежда или сценическое обаяние. Узнайте все как можно раньше, чтобы не укоренить плохие привычки.

ИМ: Каким образом Вам удается сохранять мотивацию в трудную минуту?

КК: Я считаю, что нужно четко устанавливать цели и быть ответственным. Если вы собираетесь идти к трансформации фигуры без этого, то заранее обрекаете себя на провал. Также неплохо иметь поддержку, будь то семья, друзья или другие атлеты. Хорошо, когда рядом есть люди, которое вас поддерживают и помогают принимать правильные решения. **ИМ**

ЧЕМПИОНЫ СВОИ

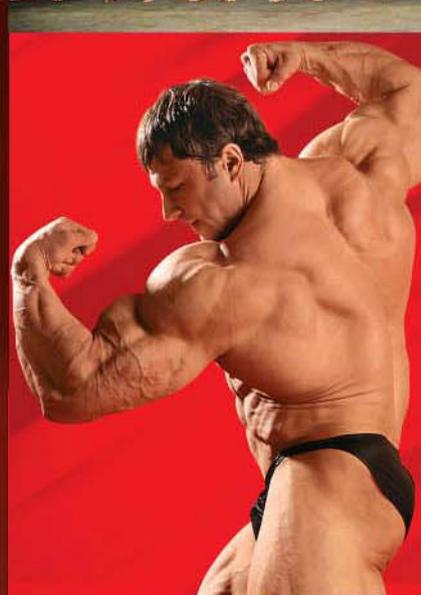


МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

12 лет

**ПОБЕЖДАЕМ
ВМЕСТЕ!**



www.ironman.ru

IRONM