

Ли Лабрада (Lee Labrada)

ТРЕНИРУЙТЕСЬ С УМОМ, ТРЕНИРУЙТЕСЬ УСЕРДНО

Недавно у меня случилось своего рода возвращение – годы спустя, я вновь появился на обложке журнала IRON MAN в мартовском номере 2012 года. Моя цель заключалась в том, чтобы добиться персонального превосходства, а также убедиться в том, что в 51 год моя фигура не отстает от той соревновательной формы, которую я демонстрировал в 30-летнем возрасте. Однако я никак не рассчитывал на то, что это возвращение вызовет такие противоречивые взгляды на форумах по бодибилдингу.

Все комментарии, которые я получил на Facebook, оказались положительными, за исключением некоторых. Поэтому я хочу поблагодарить всех своих фанатов, которые вступались в мою защиту всякий раз, когда некоторые недовольные личности выражали сомнения по поводу моей «натуральности». Представляю вашему вниманию некоторые факты:

1. Я никогда не скрывал того, что когда-то в соревновательные дни я использовал анаболические стероиды. Ирония заключается в том, что в результате этого я становился лишь более обрюзгшим. В то время мой соревновательный вес был 84-86 килограмм. Сегодня я вешу 80 килограмм, поэтому возникает вопрос: была ли от них существенная польза?

2. В 1990 году для участия в турнире IFBB Мистер Олимпия я проходил допинг-контроль под наблюдением Международного Олимпийского Комитета. Между прочим, именно в тот год я обошел тогдашнего Мистера Олимпия, Ли Хейни, на предварительном судействе, и в результате оказался единственным, кто смог этого добиться с тех пор, как Хейни взял свой первый титул в 1984 году. В итоге, в тот год я занял второе место, едва не завоевав главный титул. А весил я тогда всего 82 килограмма.

3. В настоящее время мой уровень тестостерона находится в нормальном физиологическом диапазоне. Я не использую гормон роста, инсулин, анти-эстрогены или какие-либо другие медикаменты. Только правильное питание и пищевые добавки, а также тяжелые тренировки, результат вы видите на моих сегодняшних фотографиях.

А моим критикам хочу сказать лишь то, что вам придется с этим смириться. Я не хвастаюсь, я просто хочу отметить, что некоторым личностям сложно смотреть на то, как кто-то бросает бейсбольный мяч со скоростью 160 км/ч или пробегает 35 метров за 4 секунды, и понимать, что им такого никогда не достичь, какой бы допинг они ни использовали. Я благодарю Господа за то, что он наградил меня такой великолепной генетикой.

4. Я большой сторонник допинг-контроля в бодибилдинге, и борюсь за то, чтобы вернуть контроль Международного Олимпийского Комитета на турниры IFBB среди профессионалов. Это будет неравная битва, но в долгосрочной перспективе она



Модель: Ли Лабрада (Lee Labrada)/Невзе (Neveux)

принесет пользу нашему виду спорта. Это создаст более позитивное отношение к бодибилдингу и увеличит мотивацию парней и девушек для участия в соревнованиях.

5. Я всегда честен с людьми. Можете рассчитывать на мою помощь, если вам понадобится точная, достоверная информация по продуктам спортивного питания, которым можно доверять. На сегодняшний день моя жизненная миссия заключается в том, чтобы помогать другим достичь своей наилучшей формы и улучшить состояние здоровья.

Надеюсь, это все проясняет, в связи с чем мы можем продолжить качать железо, совершенствуя наши фигуры! В этой новой колонке журнала IRON MAN я буду предоставлять вам помощь, поэтому в следующем месяце вас ждет масса полезной информации. До скорых встреч. **IM**

Недавняя тренировка спины

Недавно я выполнил великолепную тренировку спины в своем новом спортзале (в здании нашей фирмы в Хьюстоне). А вот и программа этой тренировки, краткая и четкая:

- 4 подхода тяг к груди узким хватом на высоком блоке до отказа
- 4 подхода тяг к поясу на тренажере Hammer Strength до отказа
- 4 подхода шрагов в тренажере до отказа
- 4 подхода гиперэкстензий

Затем я съел большую куриную грудку, чашку коричневого риса со спаржей и запил все это шоколадным коктейлем.

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