

Майк Пиеррон (Mike Pierron)

# ВЫСОКИЙ РОСТ: КАК НЕ ВЫГЛЯДЕТЬ ХУДЫМ

**Ч**то ж, высокие парни, давайте признаем следующее: мы можем выполнить слем-данк в баскетболе, можем довольно далеко бросить мяч в американском футболе и так же отбить его в бейсболе, а в школе обычно стоим первыми в шеренге, если ее выстраивают по росту. Однако, в бодибилдинге, черт побери, нам требуется вечность, чтобы увеличить размеры мышц и избавиться от этого тощего внешнего вида, который мы так сильно ненавидим (кстати, мой рост – 193 сантиметра).

Почему так происходит? Виною тому наше телосложение. Из трех типов – плотный и атлетичный мезоморф, круглый и с толстой шеей эндоморф, высокий и худой эктоморф – мы обладаем тем телосложением, с которым сложнее всего набирать вес.

Однако хорошие новости заключаются в том, что, как сказал Арнольд, «высокий атлет всегда будет превосходить невысокого, если у них одинаковый уровень развития фигуры!»



Модель: Леннин (Lennin Nunez)/Февье (Neveux)

НАУЧНЫЙ ПОДХОД !

**ARTLAB**  
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

**ПОБЕЖДАЙ!**

**MMG**  
**BASE**  
**MUSCLE MASS GAINER**

БАЗОВЫЙ ГЕЙНЕР  
ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛОВ

4,5 кг

не содержит сои, искусственных подсластителей и продуктов из ГМИ

**MMG BASE - это:**  
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоимости сложными углеводами  
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоимости сложными углеводами  
- Формула.

**Ингредиентный состав:** молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, мальтоза, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновый фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферолполиацетат, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, пиридоксин гидрохлорид, витамин B2, фолиевая кислота, никотин, витамин B12, мука (шоколад).

**СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Жиры		Минимум 1 г
Добавленные витамины		
Витамин С	16,5 мг	24,75 мг
Витамин Е	2,26 мг	3,39 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,16 мг	0,24 мг
Витамин Н	12,8 мкг	19,2 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

**АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)**

Означенные аминокислоты	на 100 г	на порцию (150 г)
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Стеариновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Гистидин*	2,2	3,3
L-Изолейцин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Вален*	1,7	2,55
L-Метионин*	2,1	3,15
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	7,5	11,25
L-Серин*	4,9	7,35
L-Триптофан*	0,9	1,35
L-Тирозин*	5,3	7,95
L-Вален*	1,7	2,55

**MMG BASE - это:**  
- Высококачественный комплекс молочных белков и углеводов по усвоимости сложными углеводами  
- Формула для интенсивного набора сухой мышечной массы. Основан на комплексе молочных белков и углеводов по усвоимости сложными углеводами  
- Формула.

Ингредиентный состав: молочный концентрат, мальтодекстрин, фруктоза, лецитин, мальтоза, карбонат калия, аскорбиновая кислота, аскорбиновый фосфат, аскорбиновая кислота, D,L-альфа-токоферолполиацетат, D-пантотенат кальция, никотин, витамин B12, пиридоксин гидрохлорид, витамин B2, фолиевая кислота, никотин, витамин B12, мука (шоколад).

**СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ:**

	На 100 г	На порцию (150 г)
Энергетическая ценность (ккал/кДж)	1017 (4258)	1525 (6342)
Углеводы	73,5 г	109,5 г
Белки	21 г	31,5 г
Жиры	1,5 г	2,25 г
Жиры		Минимум 1 г
Добавленные витамины		
Витамин С	16,5 мг	24,75 мг
Витамин Е	2,26 мг	3,39 мг
Витамин В1	2,1 мг	3,15 мг
Витамин В2	2,3 мг	3,45 мг
Витамин В6	1,3 мг	1,95 мг
Витамин В12	19,8 мкг	29,7 мкг
Витамин В3	0,16 мг	0,24 мг
Витамин Н	12,8 мкг	19,2 мкг
Пантотеновая кислота	0,44 мг	0,66 мг
Фолиевая кислота		

**АМИНОКИСЛОТНЫЙ ПРОФИЛЬ (в г)**

Означенные аминокислоты	на 100 г	на порцию (150 г)
L-Аргинин*	3,4	5,1
L-Аспарагиновая кислота	7,5	11,25
L-Систеин*	0,4	0,6
L-Стеариновая кислота	18,2	27,3
L-Глицин*	2,4	3,6
L-Гистидин*	2,2	3,3
L-Изолейцин*	5,8	8,7
L-Лейцин*	7,2	10,8
L-Вален*	1,7	2,55
L-Метионин*	2,1	3,15
L-Фенилаланин*	0,5	0,75
L-Пролин*	7,5	11,25
L-Серин*	4,9	7,35
L-Триптофан*	0,9	1,35
L-Тирозин*	5,3	7,95
L-Вален*	1,7	2,55

**ПОПРОБУЙ**  
Настоящий  
Профессиональный  
Сывороточный!



**ШОКОЛАД**

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

**СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА**

Так как же эффективнее наращивать мышцы, если ваш рост более 180 сантиметров? Представляю вашему вниманию пять обязательных правил для высоких парней, которые терпеть не могут свою худощавость.

1. Полюбите жимы ногами. Почему? Ноги – это фундамент хорошей фигуры, поэтому вы должны тренировать их интенсивно с первых же дней. Таким образом, если у вас высокий рост, то первым обязательным движением будут жимы ногами.

Чем длиннее рычаг, тем сильнее орудие. У нас длинные ноги, и хотя я также выполняю приседания и мертвые тяги, жимы ногами всегда были моим обязательным упражнением. Причина? Тот вес, который вы можете нагрузить и подконтрольно поднимать. Это самый быстрый способ увеличить размеры мышц.

Сейчас я использую в жимах ногами 400 килограмм, выполняя их четко, медленно и в подконтрольной манере. Это 10 20-килограммовых дисков с каждой стороны тренажера.

Выполняйте тяжелые жимы ногами каждые пять-семь дней, и вы начнете пожинать плоды интенсивного тренинга, которые проявятся резким всплеском общего мышечного роста в результате высвобождения гормона роста.

2. Стройте большую спину. Повторяйте за мной: «Крупная спина эквивалентна крупной фигуре!» Вы когда-нибудь видели человека с огромной спиной, который бы выглядел мелким? Нет, такого не бывает. Еще один мотивирующий момент для интенсивной тренировки спины заключается в том, что каждый Мистер Олимпия – не считая Фрэнка

**Питайтесь правильно.**  
**Джек ЛаЛэйн однажды**  
**сказал: «Тренинг – это**  
**король, а питание – ко-**  
**ролева, а вместе вы по-**  
**лучите королевство».**  
**Для того, чтобы зверь**  
**рос, его нужно кормить.**  
**Питайтесь регулярно, у**  
**вас должно быть шесть**  
**приемов пищи в день**  
**или три приема твердой**  
**пищи и три протеино-**  
**вых коктейля**

Зейна – имел огромную спину: Арнольд, Серджио, Самир, Дориан, Коулмэн, Катлер и вот теперь Фил Хит по прозвищу «Дар».

Когда вы строите крупную спину, все остальное тоже становится больше. Какие упражнения эффективнее всего для этой цели? Мне нравятся все виды подтягиваний, однако, так как у нас очень высокий рост, их очень сложно выполнять правильно. Я выполнял мертвые тяги с пола, пока не дошел до 100-125 килограмм, и затем начал тянуть со ступеней на тренажере Смита. Таким образом, второе обязательное упражнение – это полноамплитудные мертвые тяги, а затем мертвые тяги со ступеней.

3. Тренируйте грудь только с помощью наклонной скамьи. Большинство начинающих постоянно спрашивают: «Сколько ты жмешь с груди?» Это что-то вроде показателя силы. Однако, поскольку нам, высоким парням, приходится поднимать гриф гораздо выше, то у нас в этом упражнении числа оказываются не особо высокими. Сейчас я выполняю жимы на наклонной скамье со 110 килограммами, очень медленно и в подконтрольной манере.

Работа на наклонной скамье поможет нам «округлить» пекторальные мышцы и избежать той свисающей груди, которую имеют многие любители жимов лежа, которые любят выжимать огромный вес по вечерам в спортзале, создавая излишний шум и привлекая внимание симпатичных девушек.

С учетом двух предыдущих советов, позвольте мне напомнить вам, что 80 процентов наращиваемых бодибилдерами мышц составляют главные мышечные группы – ноги, спина и грудь.

4. Ограничивайте аэробику. Почему? Любой дополнительный тренинг, не считая трех вышеописанных моментов, будет только мешать вам в достижении максимального потенциала. Если вам нужно сделать аэробику по какой-то неизвестной садиристской причине (во всяком случае, большинство людей терпеть не могут аэробику), то можете включить в программу максимум 20-минутную сессию высокоинтенсивного тренинга три раза в неделю, и на этом все.

5. Питайтесь правильно. Джек ЛаЛэйн однажды сказал: «Тренинг – это король, а питание – королева, а вместе вы получите королевство». Для того, чтобы зверь рос, его нужно кормить. Питайтесь регулярно, у вас должно быть шесть приемов пищи в день или три приема твердой пищи и три протеиновых коктейля.

В своей первой книге под названием *Fit Happens at Any Age* я обсуждал ТПВ – тренировки, питание и время. Все это крайне важно. Будучи натуральным атлетом, в течение 25 лет я пытался достичь цели в 110 килограмм с 5-процентным уровнем подкожного жира. Этот путь продолжается, и сейчас, в 48 лет, я как никогда близок к 120 килограммам со всеми кубиками пресса.

Правильно питайтесь, отдыхайте, тренируйтесь тяжело и интенсивно, ограничивайте аэробику. Увидимся на моем следующем выступлении, где я буду весить 107 килограмм с 5-процентным уровнем подкожного жира при росте 193 сантиметра – и без всяких стероидов! **IM**

# 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