СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

HEAVY DUTY
Тренировки Ментзера - Йейтса

Mr. OLYMPIA 2003

Легенды бодибилдинга
Рик Гаспари

Экспериментальный
ТРЕНИНГ

ISSN 1560-7712
9 771560 771006 >
#2 (33) 2004

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ККАЛ **В БАТОНЧИКЕ**

СТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

На обложке: Эдвард Ван Амстердам и Тимея Майорова
(Eduard Van Amsterdam & Timea Majorova)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

IRONMAN MAGAZINE
ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США
совместно с компанией
Спортика Экспорт, США

Издатель и редакционный директор: Джон Балик
Соиздатель: Уоррен Уандерер
Директор по дизайну: Майкл Невье
Шеф-редактор: Стивен Холмэн
Художественный редактор:
Терри Страуд Брэтчер
Главный редактор: Рут Сильверман
Редактор: Лонни Тепер

Редакционный совет российского издания:
Юрий Мельников,
президент Московской областной федерации бодибилдинга и фитнеса
Владимир Турчинский,
президент Лиги Силовых Атлетов
Леонид Остапенко,
член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис»

Консультант
Дмитрий Калашников,
Сертифицированный персональный тренер (ISSA)

Дизайн, верстка
Дмитрий Киселев
Александр Клочко

Адрес российской редакции:
117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3

Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года

Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с письменного разрешения редакции.

Мистер Олимпия 2003
стр 36

«...Противники Ронни Коулмэна извлекли для себя еще один урок: нечего стараться втоптать в грязь чемпиона! Когда его «достанут», он становится исключительно сосредоточенным. Теперь неприятные новости для всех его оппонентов...»

Рик Гаспари
стр 58

«...Постоянный гость обложек культуристических журналов, Гаспари был молодым и жаждущим победы бойцом с одной агрессивной задачей - завоевать мир бодибилдинга...»

Начиная тренинг
стр 42

«...Вы запутались в огромном количестве информации о наращивании мускулатуры и избавлении от жира? Признаюсь, со мной происходило то же самое на заре моей бодибилдерской карьеры...»

Один сет и тренировки Ментзера - Йейтса
стр 68

«...Даже беглое знакомство с историей нашего спорта показывает, что люди строили массивные мышцы, придерживаясь различных тренировочных схем...»

стр 10

стр 14

стр 24

стр 88

Содержание

От редакции 6
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости и факты 8

Кинесиология 10
Майкл ГЮНДИЛЛ

Наука о питании 12
Джерри БРЕЙНАМ

Диета 14
Джерри БРЕЙНАМ

Старт 16
Билл СТАРР

Повторения (часть 2) 24
Грэг ЗУЛАК

Экспериментальный тренинг (часть 1) 28
Стюарт МакРОБЕРТ

Мистер Олимпия 2003 36
Лонни ТЕПЕР

Начиная тренинг 42
Скип Ла КУР

Пляжный сезон не за горами... 52
Галина ЧЕПУРНОВА

Рик Гаспари 58
Род ЛЭББ

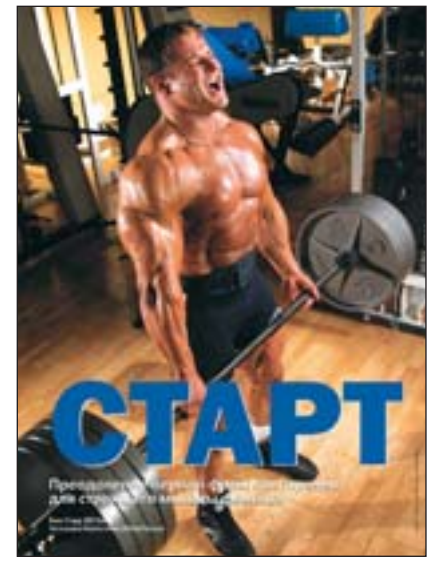
Heavy Duty 68
Джон ЛИТТЛ

Тренинг 82
Грэг ЗУЛАК

IRONMAN галерея 88
Дэвид ЧЕПМЭН

Тренинг, питание и рост (часть 26) 90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

Экспериментальный тренинг
стр 28



Старт
стр 16

Тренинг, питание и рост
(часть 26)
стр 90

Леонид Остапенко

СУТЬ И СОДЕРЖАНИЕ БОДИБИЛДИНГА

Совершенствование тела на основе индивидуальных тренировочных программ

Уважаемые друзья! Я глубоко уважаю всех тех, кто читает наши журналы, заходит на наш сайт www.ironman.ru, интересуется теорией и практикой телостроительства, тренируется и питается по нашим программам и рекомендациям. Это та самая здоровая часть нашей нации, которая не дает себе погрязнуть в дурных бытовых привычках, совершенствует тело и дух. Если и вы делаете это систематически, настойчиво двигаясь к вашей цели - вы достойны всяческих похвал. Даже если вы не вполне подготовлены теоретически - не беда! Для того и существуют средства распространения научных данных о системах тренинга, диетических программах, чтобы любой человек, даже не имеющий тренера, мог разобраться в важных для него вопросах, независимо от того, является его целью выступление на соревнованиях, либо он просто желает вести здоровый в физическом отношении образ жизни.

Я ежедневно, работая с письмами читателей и с обращениями на наш сайт, бываю свидетелем яростных словесных баталий между любителями бодибилдинга и фитнеса. К счастью, эти баталии носят чисто теоретический характер, но, к несчастью, они порой полностью лишены оснований. Попробую разъяснить это мое суждение и убедить вас в том же.

Вот некоторые выдержки из писем и форума на сайте IRONMAN.

1. «Кто может что-нибудь путное сказать о системе Майка Ментзера? Я все пытаюсь определиться, стоит ли начинать по ней работу?»
2. «Мне очень нравится система Стюарта МакРоберта, но я не знаю, подойдет ли она мне... Посоветуйте, как лучше по ней тренироваться?»
3. «Где найти книгу Дориана Йейтса «Путь воина»? Я хочу тренироваться как он и добиться тех же результатов».
4. «Напишите, какая самая лучшая система тренировки для достижения чемпионского сложения...»
5. «Почему вы не отвечаете конкретно на вопросы о самой лучшей программе для набора мышечной массы?»
6. «Каков точно состав рациона для достижения рельефности мышц?»
7. «Я решил посвятить свою жизнь поиску и сбору информации о лучших системах тренировки...»

Стоп! Давайте разбираться. Что в этих письмах общего? Несмотря на разноплановость тематики, общим для всех подобных обращений является отчетливое непонимание того, что каждый из нас неповторимо уникален. Когда-то, лет 20 назад, именно Стюарт МакРоберт произнес одну фразу, которая легла в основу его всех последующих методических публикаций: «Забудьте о чужих достижениях, думайте о своих!» Вдумайтесь в эти слова! Я в свое время постоянно внушал моим читателям почти то же: «Сколько преуспевающих атлетов, столько и систем тренировок».

Надо осознать и усвоить, что каждый из нас настолько уникален, что одна и та же, самая лучшая и кажущаяся привлекательной, программа может привести вас в состояние глубочайшей перетренированности, или же оказаться для вас совершенно бесполезной, а для вашего партнера по залу - крайне полезной и действенной. То же самое касается и диетической программы: один и тот же набор пищевых добавок от самой лучшей фирмы у одного из вас может вызвать расстройства пищеварения, а для другого - оказаться в высшей степени действенным.

Поэтому я сформулирую некое правило, которым рекомендовал бы руководствоваться всем тем, кто занимается не теоретическими поисками, а реальным, практическим бодибилдингом или фитнесом: прежде чем делать выводы о действенности или недейственности той или иной программы, того или иного метода тренировок, вы должны поработать по этой программе как минимум 2 месяца. Это тот срок, в течение которого организм успевает отладить все нейромышечные, межмышечные и внутримышечные отношения в ответ на новый режим работы, и начинает совершенствовать пластические структуры - в данном случае мышечные волокна. Именно это и является сутью телостроительства - совершенствование тела на основе индивидуальных тренировочных программ.

Разумеется, любая программа сработает только при условии соблюдения должного пищевого режима, отлаженного с учетом энерготрат и потребности в белке. Но это легче произнести, чем сделать. Нужно иметь достаточно обширные познания в области теории и методики тренинга, питания, нагрузок и восстановления. Не отчаивайтесь, если пока у вас недостает знаний и опыта. Знания приходят по мере освоения нового теоретического материала. Опыт приходит по мере втягивания в систематические тренировки. Знания - за нами, практическое освоение - уже ваша компетенция. Мы публикуем научный материал, которому можно доверять. Мы печатаем проверенные тренировочные программы, сбалансированные режимы питания, которые помогли многим и многим любителям бодибилдинга.

Поэтому гордитесь дружбой с нашим журналом. Пробуйте на себе все публикуемые программы. Если программа работает, не спешите менять ее на ту, которая вам кажется привлекательной. Дайте любой программе время поработать на вас. Безжалостно отказывайтесь от любой системы или диеты, которые не дают вам в течение двух месяцев результатов, или которые перестали действовать на вас в нужном направлении. Суть бодибилдинга - в тончайшей индивидуализации программ тренировок и питания. Этому способен научить вас наш журнал. Оставайтесь с нами!

Желаю всем успехов!

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

ironman.ru ironman_russia

ТЕЛ: +7-499-9686240
E-MAIL: SALE@SPORTSERVICE.RU

Новый президент избран

За всю историю конференц-зал Москомспорта не видел столько широкоплечих и накачанных атлетов. 17 декабря 2003 года здесь состоялось отчетно-выборное собрание Московской Федерации бодибилдинга и фитнеса. На нем собрался весь цвет бодибилдинга и фитнеса Москвы прошлых и нынешних лет, а на повестке дня было несколько вопросов, главный из которых - кто будет президентом самой крупной и многочисленной городской федерации бодибилдинга в России. В ходе жарких дискуссий было выдвинуто 4 кандидата на эту должность: Мельников Юрий, Каменский Вячеслав, Шелестов Сергей и Ханукаев Олег. Все кандидаты - довольно известные личности в данном виде спорта. Сергей Шелестов сам снял свою кандидатуру. В результате дальнейших дебатов и выборов убедительную победу одержал Олег Ханукаев. Теперь он будет возглавлять Федерацию бодибилдинга и фитнеса Москвы. Вице-президентом Федерации избран Юрий Мельников.

На собрании обсуждались и другие вопросы: как повысить статус данного вида спорта, как улучшить судейство и организацию соревнований, как помочь в финансовом плане ведущим спортсменам Москвы и России, как сделать более массовым и доступным данный вид спорта, особенно для молодежи. Участники собрания наметили концепцию развития бодибилдинга и фитнеса в Москве и Московской области.

Чемпионат Москвы по пауэрлифтингу

Начало спортивного сезона в силовых видах спорта положила Федерация пауэрлифтинга Москвы, проведя 16-18 января Открытый чемпионат Москвы по пауэрлифтингу.

Начались соревнования с выступлений девушек и женщин, которые по силе не намного уступали мужчинам.

Вот имена победительниц:

44 кг - Кузьмина Вера (Москва), сумма троеборья 260 кг
48 кг - Подузова Марина (Марий Эл), сумма 355 кг
56 кг - Чущина Мария (Москва), сумма 387,5 кг
60 кг - Загубера Ольга (Москва), сумма 395 кг
67,5 кг - Панферова Мария (Москва), сумма 480 кг
75 кг - Золотова Светлана (Владимир), сумма 447,5 кг
82,5 кг - Зауглова Юлия (Москва), сумма 625 кг
+ 90 кг - Яндимирова Ирина (Марий Эл), сумма 395 кг

В абсолютном зачете места распределились так:

1 место - Зауглова Юлия (Москва)
2 место - Золотова Светлана (Владимир)
3 место - Панферова Мария (Москва)

Напряженная борьба, полная интриг, побед и поражений, развернулась в мужских весовых категориях. В итоге этой борьбы чемпионами в своих весовых категориях стали:

60 кг - Алексеев Дмитрий (Москва), сумма 577,5 кг
67,5 кг - Соколов Николай (Москва), сумма 742,5 кг
75 кг - Рябинников Олег (Москва), сумма 715 кг
82,5 кг - Ортега-Эрнандес Алексей (Владимир), сумма 790 кг
90 кг - Гущин Сергей (Москва), сумма 897,5 кг
100 кг - Цветков Илья (Владимир), сумма 835 кг
110 кг - Катков Владимир (Владимир), сумма 945 кг
125 кг - Красев Сергей (Москва), сумма 905 кг
+ 125 кг - Шабалин Дмитрий (Москва), сумма 840 кг

В абсолютном зачете места распределились так:

1 место - Гущин Сергей (Москва)
2 место - Соколов Николай (Москва)
3 место - Катков Владимир (Владимир)

В Открытом Чемпионате Москвы приняли участие 107 спортсменов из 15 регионов России, 9 городов Московской области. Были представлены 15 спортивных клубов города и области. Четырнадцать спортсменов впервые выполнили норматив мастера спорта России.

Открытый Кубок Москвы по жиму лежа

В преддверии новогодних праздников, 28 декабря 2003 г, федерация пауэрлифтинга Москвы при поддержке Федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы по традиции провела Открытый Кубок столицы по жиму штанги лежа. В первенстве приняли участие более 70 спортсменов из 18 регионов России.

Среди женщин места в абсолютном первенстве распределились так:

1 место - Луговая Ирина (Москва), вес. кат. 90 кг, результат 170 кг
2 место - Коткова Лариса (Набережные Челны), вес. кат. 56 кг, результат 115 кг
3 место - Волкова Мария (Москва), вес. кат. 75 кг, результат 127,5 кг

Ирина Луговая

Серьезная борьба развернулась в мужских категориях, особенно в тяжелых. В абсолютном зачете победителями стали:

1 место - Закиев Айрат (Казань), вес. категория до 67,5 кг, результат 197,5 кг
2 место - Воробьев Алексей (Рыбинск), вес. категория до 90 кг, результат 250 кг
3 место - Рыжов Алексей (Москва), вес. категория до 100 кг, результат 257,5 кг

Федерацией бодибилдинга и фитнеса москвы был проведен специальный конкурс на самого атлетически красиво сложенного спортсмена. Таковыми оказались: в категории «мастера» - Владимир Волков, в категории «юниоры» -

Александр Ревяко, а абсолютным победителем был признан Павел Следь.
В командном зачете победа досталась московскому спортивному клубу «Лицей - 319», который в последнее время стал настоящей кузницей сильнейших пауэрлифтеров и культуристов.

Поздравляем с присвоением звания

Еще двум нашим спортсменам присвоено звание мастеров спорта международного класса - чемпионке мира по фитнесу Дарье Акиншиной и чемпиону

Дарья Акиншина

мира по бодибилдингу Рустаму Джабраилову. Наши поздравления вам, ребята!

Рустам Джабраилов

Новости от Динамита

В. Турчинский - президент «Лиги силовых атлетов»:
Полным ходом идет подготовка к международному Гран-при World Strongest Man - турниру за звание сильнейшего человека в мире, который будет проходить в июне, и не где-нибудь, а прямо на столичной Красной площади! Планируется участие пяти чемпионов мира разных лет.

В.Турчинский - силач:
Накануне Нового года наш Динамит установил новый силовой рекорд России, который представители «Книги рекордов Гинесса» отправили на утверждение в Лондон. Динамит тянут сцепку из 9 автобусов, свидетелями чего были не только присутствовавшие непосредственно на месте зрители, но и телезрители первого канала.

В.Турчинский - актер:
Завершились съемки очередного сериала с участием нашего героя. Премьера на канале СТС намечена на 28 февраля, рабочее название проекта - «Боевые задания, или Спецназ по-русски - 2».

Владимир Турчинский

Владимир Турчинский

А с 7 февраля Динамит находится в Аргентине, где проходят съемки очередной серии программ «Фактор страха». Съемки продлятся месяца два. Володя, привет тебе от журнала IRONMAN и всех его читателей! Мы с тобой, и с нетерпением ждем новых программ!

Федоров в гипсе

Герою последних соревновательных сезонов российского бодибилдинга - Александру Федорову - недавно пришлось перенести сложную операцию. У Саши была порвана грудная мышца, а ее сухожилие было оторвано от кости и держалось только благодаря хорошо развитым соседним мышцам. Питерские врачи буквально сотворили чудо - порванную мышцу скрепили металлической сеткой. Сложно сказать, когда Саша сможет вернуться к соревновательной карьере, но пока, по словам медиков, восстановление идет нормально.
До марта спортсмен будет оставаться в гипсе, и, естественно, от тренировок придется пока воздержаться... Пожелаем Саше быстрейшего восстановления и еще многих и многих спортивных побед!

Уважаемые читатели! Хотелось бы обратить ваше внимание на досадную ошибку, вкравшуюся в один из последних номеров нашего журнала, в связи с чем нам поступило немало вопросов. В статье Л.Остапенко «Питание для набора массы» (IRONMAN #8 (31) 2003, середина стр.31) предложение должно звучать следующим образом: «Самый безопасный темп набора массы, при котором жировые отложения не увеличиваются столь же катастрофическими темпами - около 3 кг ***в месяц*** для человека весом около 80 кг«. Благодарим наших внимательных и вдумчивых читателей!

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

ИЗОЛИРОВАННАЯ АТАКА НА ШИРОЧАЙШИЕ

Тяги вниз на блоке

Замечательным изолирующим упражнением для мышц спины являются тяги вниз прямыми руками на высоком блоке. Это движение не требует участия бицепсов и сильного хвата.

То есть, тяги вниз прямыми руками на высоком блоке изолируют мышцы спины без участия бицепсов. Причем, хват в этом упражнении не является слабым звеном. Кроме того, здесь вовлекаются в работу трицепсы.

Для многих бодибилдеров будет сюрпризом то, что одной из функций длинной головки трицепса является приведение руки к корпусу. Для усиления активации этой мышцы используется супинированный хват. Правда, в этом случае мышцы спины получают меньше нагрузки.

Тяги вниз прямыми руками - изолирующее упражнение, поэтому веса в нем несравнимо меньше, чем при обычных тягах, когда в работе участвуют и бицепсы. В результате это упражнение выглядит не очень впечатляющим, но работу широчайшим мышцам спины обеспечивает вполне сносную.

Если они у вас слабы, то выполнение тяг прямыми руками поможет вам научиться их сокращать. Ведь именно неумение правильно сокращать мышцы спины является причиной их недоразвития. Вместо того, чтобы терять время в классических упражнениях для спины, обратитесь к рекомендуемому нами движению и прочувствуйте изолированную работу широчайших.

Вы можете варьировать ширину хвата, но узкий хват предпочтителен, потому что, во-первых, он обеспечивает лучшую растяжку в верхней точке амплитуды движения, и, во-вторых, плечевые суставы при таком хвате испытывают меньший стресс.

Иллюстрация: Фредерик Делавьер (Frederic Delavier)

Важные замечания

Многие бодибилдеры выполняют это упражнение стоя, но мы рекомендуем вставать на колени. Таким образом, вы увеличите амплитуду движения и обеспечите широчайшим лучшую растяжку.

Лучше всего, если блок регулируется по высоте. При его высоком положении упражнение можно выполнять стоя, но если вы предпочтете позицию на коленях, то блок должен находиться на уровне шеи, если встать перед ним в полный рост.

Наиболее важным моментом является расстояние от вас до тренажера. Если вы стоите чересчур близко или далеко от него, то сопротивление в верхней части амплитуды движения будет слишком слабым. Оптимальную позицию вы должны определить сами.

Обратите внимание на положение головы. В идеале вы должны смотреть вниз, когда руки подняты вверх. По мере их опускания голова должна подниматься, так чтобы в сокращенной позиции вы смотрели в потолок.

Способы повышения интенсивности

Если у вас есть проблемы с широчайшими мышцами спины, то неразумно ставить тяги на высоком блоке прямыми руками в конец тренировки спины. Используйте их в качестве движения для предварительного утомления перед базовым упражнением или выполняйте их сразу после тяжелого упражнения в целях последующего утомления. Какой из методов лучше подходит вам - это придется выяснить самому.

Это упражнение не является строителем массы, оно способствуют улучшению дефиниции спины. Кроме того, вы можете использовать его для ускорения восстановления между двумя тренировками на эту мышечную группу. В этом случае лучше всего работают 50-100 повторений.

Помните о паузе в точке максимального сокращения мышц, когда рукоятка касается бедер. Если вы не можете задержать ее в этом положении, значит, в ходе тяги использовали не силу широчайших мышц спины, а инерцию.

Рекомендации по работе с большими весами

С ростом рабочих весов вам будет все труднее и труднее оставаться на месте во время выполнения упражнения. Используйте пояс для крепления дополнительных отягощений, чтобы искусственно увеличить вес своего тела.

Что касается хвата, то я предпочитаю не прямую рукоять, а изогнутую. Кроме того, иногда стоит применять кистевые лямки, чтобы усилить хват. **IM**

Джери Брейнам (Jerry Brainum)

СЛАДКАЯ ПОБЕДА

Рибоза сделает вас сильнее - если принимать ее в достаточных количествах

Рибоза, она же пентоза, или пятиуглеродный сахар, играет важнейшую роль в синтезе некоторых субстанций нашего организма. Она является неотъемлемой частью структуры рибонуклеиновой кислоты (РНК), рибофлавина (витамин В2) и нуклеотидов, строительных блоков РНК и ДНК. Кроме того, рибоза входит в состав аденозинтрифосфата (АТФ) - первичного источника энергии в организме человека.

С точки зрения метаболизма, рибоза может участвовать в разных процессах. Она может конвертироваться в пируват, становясь одним из элементов клеточной энергии, или превращаться в лактат, один из видов топлива. Кроме того, в печени она может напрямую преобразовываться в глюкозу, просто добавляя себе еще один атом углерода.

Невье (Neveux) \ Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

В ходе пентозофосфатного процесса рибоза используется для синтеза АТФ. Энергия выделяется при распаде этого нуклеотида, когда под действием определенных ферментов от него отщепляется фосфатная группа. Затем АТФ синтезируется вновь, «склеивая» побочные продукты своего распада. С помощью пентозофосфатного процесса, занимающего до 72 часов, происходит полное восстановление запасов АТФ, растраченного во время интенсивной тренировки. Некоторые исследования позволяют предположить, что прием дополнительной рибозы в виде пищевой добавки может ускорить ресинтез АТФ, обеспечив его исходным материалом.

Первоначально эффективность рибозы для целлюлярной энергетики была обнаружена во время работы с больными-сердечниками. У пациентов была ослаблена циркуляция крови, и это не позволяло им быстро синтезировать АТФ для нормальной работы сердца. Прием рибозы существенно повысил их способность к физическим нагрузкам, а потому были сделаны выводы о возможной эргогенной пользе этого сахара и для регулярно тренирующихся людей.

Компании, производящие рибозу, сразу же заявили, что если в общих случаях на восполнение запасов рибозы после интенсивного тренинга уходит 7-10 дней, то ее дополнительный прием сокращает этот срок до 12-36 часов. В работе с кардиобольными использовались довольно большие дозы, в среднем по 60 г. Для сравнения, рекомендованное количество рибозы в виде пищевой добавки варьируется в пределах 2,2-12 г ежедневно.

В некоторых опытах над животными ученые вводили рибозу в организм, минуя желудочно-кишечный тракт (перфузно). К сожалению, принимая это вещество перорально, вы не получите такой же ее концентрации в крови, поскольку рибоза быстро вымывается. С другой стороны, даже гигантские дозы в 100 граммов не вызывали никаких побочных эффектов.

В ходе недавнего исследования ученые наблюдали эффекты перорального приема рибозы группой мужчин-бодибилдеров (1). Использовались двойной протокол и плацебо, то есть, исследователи не знали, что на самом деле принимал тот или иной участник эксперимента. Начали четырехнедельный цикл девятнадцать бодибилдеров-любителей в возрасте от 18 до 35 лет, закончили - двенадцать. Первая группа принимала ежедневно по 10 г рибозы, вторая - плацебо в виде декстрозы. Члены обеих групп получали по одной пятиграммовой дозе за 30-60 минут до тренировки и еще по одной через 30-60 минут после. Занимались они по такому сплиту: три дня тренинга, один день отдыха.

В итоге группа рибозы продемонстрировала значительный прирост в силе, измеренной максимумом в жиме лежа и общим объемом работы. Ни один субъект не показал изменений в композиции тела, что авторы эксперимента отнесли на счет его небольшой продолжительности. Ученые заявили, что, если бы срок регулярного приема рибозы был увеличен, положительные изменения композиции тела стали бы заметны, поскольку все участники группы рибозы показали увеличение мышечной силы и выносливости. На конечный результат могла повлиять и изначальная слабость группы рибозы в сравнении с группой плацебо, что выявилось при проверке результатов предварительных тестов. Кроме того, все участники эксперимента принимали гораздо меньше протеина, чем рекомендовано для людей, интенсивно занимающихся спортом, а недостаток протеина мог негативно отразиться на мышечном росте.

И еще два замечания по этому эксперименту. Во-первых, он финансировался главным дистрибьютором рибозы. Во-вторых, используемая доза в 10 г гораздо выше той, что рекомендуется в пищевых добавках (2-5 г ежедневно). Когда я, например, принимал рибозу, то от 5 г не ощутил ничего, но подняв дозу до 10-12, сразу же отметил увеличение своей способности тренироваться интенсивно. Поэтому и вам я рекомендую поэкспериментировать с дозами, чтобы выбрать оптимальную именно для вас. **IM**

Ссылка:

1 Gammeren, D.V., et al. (2002). The effects of four weeks of ribose supplementation on body composition and exercise performance in healthy, young, recreational bodybuilders: a double-blind, placebo-controlled study. *Curr Ther Res Clin Exp.* 63:486-495.

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

XXIPOWER
XXIPOWER
ISO-DRINK
low-calorie mineral drink
500 ml
apple

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

КАК ПИТАЮТСЯ СОРЕВНУЮЩИЕСЯ БОДИБИЛДЕРЫ

Данные опроса

В последнее время диеты соревнующихся бодибилдеров все чаще привлекают внимание ученых. Результаты одного из таких исследований были представлены в 2002 году на встрече Общества Экспериментальной Биологии. В опросе и параллельном медицинском тестировании приняли участие 125 человек в возрасте от 18 до 53 лет. Процент содержания жира в организме участников эксперимента составил от 3,2 до 13,7%, средний показатель - 6,5%. Выяснилось, что около 80% атлетов по крайней мере за 10 недель до соревнований меняют свою диету, а каждый второй записывает, что он съедает.

Калории:
33% снижают калораж до 1000-2000 калорий в день
52% потребляют 2000-3000 калорий в день
14% - более 3000 калорий в день

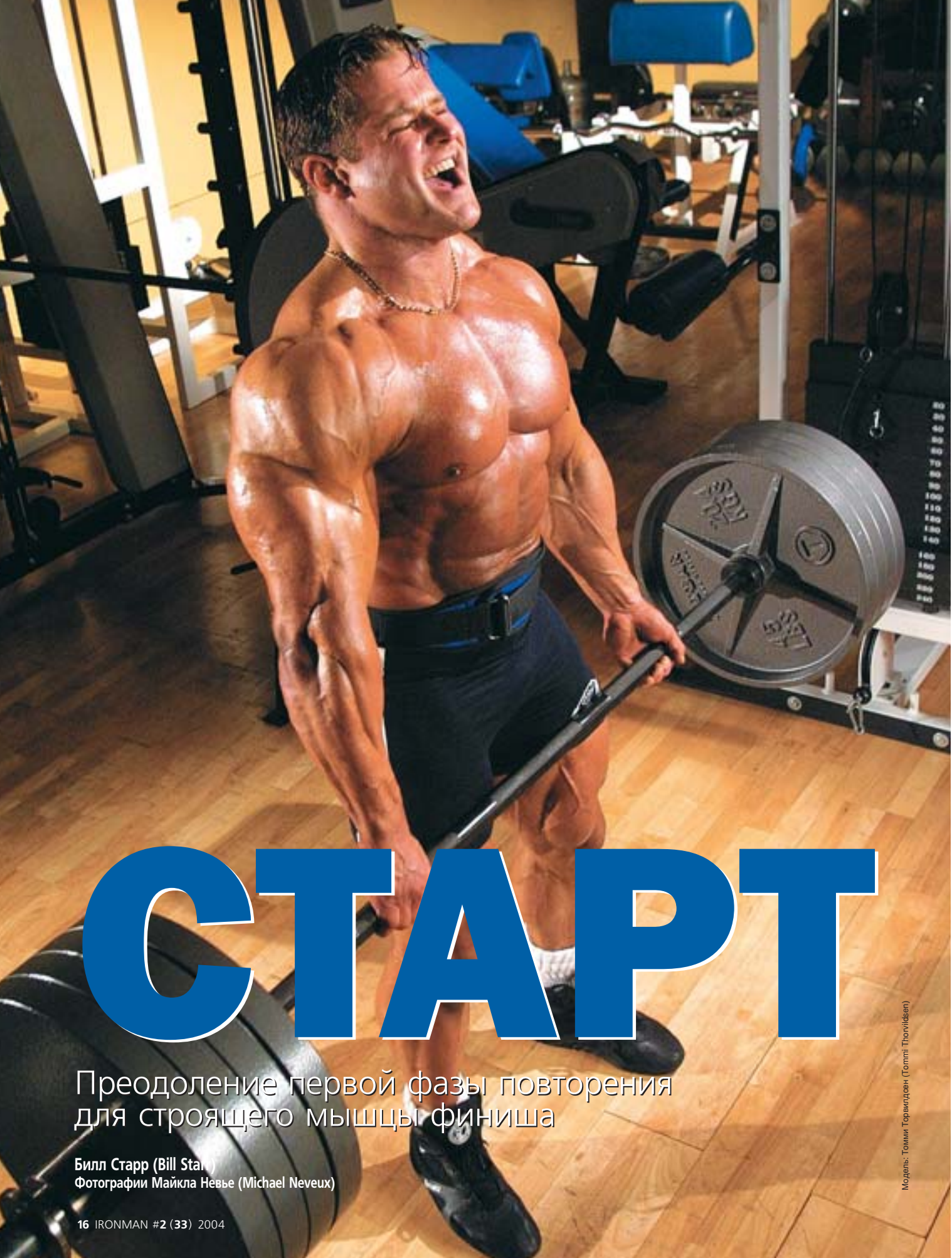
Протеин:
8% принимают 50-100 г протеина в день
21% - 100-200 г протеина в день
42% - 200-300 г протеина в день
25% - более 300 г протеина в день

Углеводы:
9% потребляют менее 50 г углеводов в день
17% - 100 г углеводов в день
35% - 100-200 г углеводов в день
13% - 200-300 г углеводов в день
22% - более 300 г углеводов в день

Жиры:
13% потребляют менее 10 г жиров в день
21% - от 10 до 20 г жиров в день
29% - от 20 до 30 г жиров в день

За несколько дней до выступления большинство атлетов снижают потребление натрия и жидкости, 38% прибегают к помощи диуретиков, а еще 40% принимают креатин и прогормоны. Почти у всех атлетов зафиксирован повышенный уровень энзима трансаминазы, что свидетельствует об усилении распада мышечной ткани. 66% участников исследования обладали повышенным содержанием азота в урине, а 44% - повышенным уровнем креатина. Первый результат явился следствием значительного потребления протеина, а второй - креатина. **IM**

За несколько дней до выступления большинство атлетов снижают потребление натрия и жидкости



СТАРТ

Преодоление первой фазы повторения для строящего мышцы финиша

Билл Старр (Bill Starr)
Фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)

Модель: Томми Торвилдсен (Tommi Thorvildsen)

Каждое крупное упражнение в силовом тренинге состоит из трех частей: старта, середины и финиша. Меня часто спрашивают: которая из трех наиболее важна? Важны все три, но на первом месте все-таки старт. Это как первый шаг в спринте или первое движение в броске. Именно от начала напрямую зависит, как все пойдет в дальнейшем.

При правильном, мощном, старте вы легко проведете гриф через середину и уверенно завершите упражнение. И наоборот, слабый старт отрицательно скажется как на середине, так и на финише. Хороший старт означает, что движение технически совершенно и динамично. Если с самого начала гриф пошел не по той траектории, то и дальше дело не заладится. И даже если вы сможете каким-то образом исправить неудачный старт, то потратите на это массу энергии и едва ли добьетесь успеха на финише.

Ключевым моментом, обеспечивающим правильный старт, является положение тела. Если неверна исходная позиция, таким же будет и весь старт.

Давайте рассмотрим несколько принципиальных моментов начала тяговых движений. Итак, ноги должны стоять на ширине плеч, носки слегка развернуты. Спина прямая, фронтальные отделы дельтоидов чуть впереди грифа. Помните, как только ваши передние дельтоиды уйдут за гриф, уменьшится сила толчка. Руки должны быть прямыми, а не согнутыми; гриф должен проходить близко к голеням. Если вы начнете, держа его далеко от себя, то так и продолжите, а это совершенно недопустимо. Исключение из правила - тяги штанги в наклоне: в этом случае гриф на старте должен проходить довольно далеко от корпуса и ног.

Положение бедер зависит от типа телосложения и индивидуальных предпочтений. Одним больше нравится начинать при низком положении бедер, другие любят, когда бедра параллельны полу. Любой метод подойдет, но при условии, что спина останется прямой и зафиксированной. Многие атлеты начинают при очень низком положении бедер, но, даже не оторвав штангу от пола, позволяют им подняться. На их месте разумнее было бы сразу же начинать с более высокого положения, поскольку гриф и бедра в этом упражнении должны подниматься с одинаковой скоростью. Я считаю, что для большинства тренирующихся подходит более высокий старт, так как в этом случае эффективнее срабатывает рычаг.

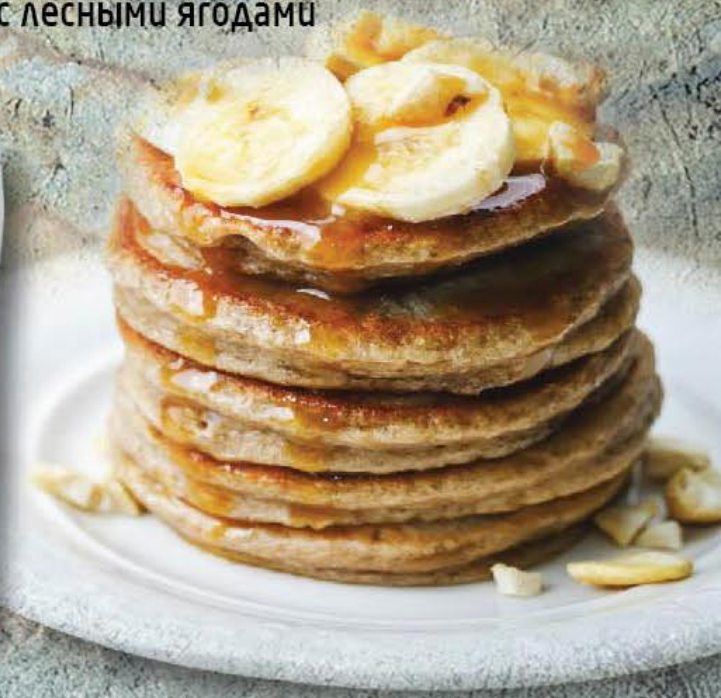
Модель: Незар Джамо (Nezar Jamo)

Самая распространенная ошибка новичков - стремление резко поднимать штангу с пола, «рвать с корнем». Они полагают, что, чем быстрее начнут двигать гриф, тем лучше. В принципе я не возражаю, однако, такой рывок вынуждает руки согнуться, а спину скруглиться, что отрицательно сказывается на всем движении.

Многие атлеты, начиная пользоваться обрезиненными дисками, приобретают скверную привычку отбивать штангу от пола. Это плохо по двум причинам. Первая - отбив скругляет спину. Вторая - мышцы, отвечающие за первоначальный отрыв снаряда от пола, недополучают работу, а ведь им необходима тренировка. И потом учтите, в максимальном сингле отбив вам не поможет.

Как только я вижу, что атлеты отбивают штангу или «выдергивают» ее из пола, я предлагаю им отработать свой старт в пяти сетах из пяти повторений мертвых тяг. Каждое повторение они выполняют медленно и подконтрольно, чтобы хорошо прочувствовать движение. После каждого повторения я останавливаю их, предлагаю занять исходную позицию и начать все заново. Порядок здесь такой: установили хват, поставили ноги, выпрямили спину, напрягли каждую мышцу тела, убедились, что гриф находится близко к ногам и затем, вместо того, чтобы думать о подъеме грифа вверх,

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ ОТ IRONMAN®



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Модель: Кесар Мартинес (Cesar Martinez)

представили, как ваши ноги продавливают пол. Когда вы выполните все эти шаги, гриф сам медленно поплывет вверх.

Если атлет испытывает трудности на старте своих тяг, я прежде всего пытаюсь определить, является ли это нарушением каких-то пунктов формы или он просто слаб в этой позиции. Многие атлеты сталкиваются здесь с проблемами, потому что их мышцы, ответственные за данный отрезок амплитуды, недостаточно сильны. Чаще всего это случается с новичками.

Если форма не соблюдается из-за недостаточной концентрации, я заставляю атлета выполнять мертвые тяги, как описано выше. Если речь идет о нехватке силы, мне приходится определять, какой именно район нуждается в дополнительной работе. Например, округление спины указывает на слабость ее нижнего отдела. В таком случае атлету следует поработать в наклонах вперед со штангой на плечах или в мертвых тягах с прямыми ногами и гиперэкстензиях. Иногда проблема кроется в мышцах середины спины. Тогда я включаю в программу тяги штанги в наклоне и обычные мертвые тяги. Если укрепления требует верх спины, я рекомендую динамические шраги.

Конечно, этот процесс бесконечен. Становясь сильнее, атлеты постоянно обнаруживают новые диспропорции в своем развитии и могут усилить низ спины только для того, чтобы обнаружить отставание ее середины. Но это не новость, таким силовой тренинг всегда был и будет. А наше дело - найти слабый регион и сделать его сильнее.

Но даже если атлет выработал правильную стартовую форму во всех своих тяговых движениях, в какой-то момент, когда он берет новый для себя вес, он начинает эту форму нарушать. Это означает, что пришел черед кое-какой специализированной силовой работы.

Тяжелоатлеты часто выигрывают от включения в свои программы мертвых тяг - как широким, так и средним хватом. Благодаря этому, они эффективно перегружают мышцы и делают свой старт более мощным. Кроме того, я обычно предлагаю выполнять низкие тяги в силовой раме, о которых еще поговорю ниже. Тем, кто хочет усовершенствовать свою технику и увеличить мощность на старте мертвых тяг, я даю низкие, очень низкие, мертвые тяги наряду с тягами из нижней позиции в силовой раме.

Я люблю низкие мертвые тяги. Их можно выполнять в любом зале, для этого не требуется никакого мудреного оборудования или посторонней помощи. Просто используйте 10-килограммовые диски, навернутые на олимпийский гриф. Небольшой диаметр дисков заставляет вас начинать тягу из позиции ниже нормальной и включает в работу но-

Модель: Тод Смит (Todd Smith)

вые мышцы - именно те, которые в основном и отвечают за отрыв штанги от пола. Однако, чтобы извлечь пользу из низких мертвых тяг, таких дисков на грифе должно быть довольно много.

В первый раз приступая к этому упражнению, атлеты обычно ухмыляются и говорят мне, что такую штангу они могли бы запросто вынести из зала. Они ошибаются. Я предлагаю им восемь повторений, чтобы прочувствовать нагрузку, и, когда на каждой стороне грифа оказывается по шесть дисков, ребята как правило начинают понимать, что 140кг - это более чем достаточно. Ключевой момент здесь - не позволять бедрам подниматься слишком быстро, иначе это будет совершенно другим упражнением, и своего старта вы не улучшите. Стяните плечи, напрягите спину и бедра, а затем давите ногами вниз, отрывая штангу от пола. Те, кто попробовал это упражнение, говорили мне, что, вернувшись к обычным мертвым тягам, они ощутили, как гриф сам подпрыгивал с пола.

Как я уже упоминал, еще одним упражнением, великолепно выстраивающим старт, являются очень низкие тяги в силовой раме. Насколько низкие? Ниже, чем с применением 20-килограммовых дисков, то есть примерно на той же высоте, что и в предыдущем упражнении. Не все силовые рамы позволяют начинать так низко, но всегда можно найти какую-нибудь подставку под ноги.

В этом упражнении не надо использовать слишком большие веса, тоннаж просто должен заставить вас поработать серьезно. С большим весом вы не сможете удерживать гриф необходимый промежуток времени. Атлету, обычно работающему с 270кг, вполне достаточно будет 140. Возьмитесь за гриф, используя кистевые лямки, займите то же стартовое положение, что и в низких мертвых тягах, и тяните гриф до упора в стопоры. В этой позиции задержитесь на 8-12 счетов. Вам следует выполнять только один такой сет в конце своей тяговой тренировки. Я не рекомендую это упражнение тем, кто раньше не работал в низких мертвых тягах, - для них это будет слишком.

Теперь перейдем к приседаниям. Когда я говорю о старте в приседаниях, то имею в виду начало выхода из приседа. При работе с максимальным весом успех определяет именно первое движение в этой позиции. Обнаружив у атлета трудности с выходом из приседа, я «прописываю» ему приседания с паузой. Мне очень нравится это упражнение, поскольку оно учит сохранять напряжение во всем теле, когда вы находитесь в нижней точке. Если вы расслабитесь хоть на йоту, то просто не сможете подняться. И по мере утомления ваше напряжение должно возрастать. Однако, должен предупредить вас: впечатление это производит ужасное.

Сохраняя напряжение во всем теле, опуститесь в глубокий присед и замрите там на секунду или две. Лучше, чтобы за вас считал кто-то другой, поскольку сами вы будете невольно ускорять темп. Попросите

Модель: Джеф Дуэл (Jeff Duelle)

IRONMAN представляет батончики **Ultra SLIM Ba**

Всего **3 г** сахара
25% пищевых волокон
гидролизат **коллагена**
22% белка

Вкусы:
имбирь-апельсин
и шоколад-мята

E-mail: sale@sportservice.ru

ar

Тел: +7-499-9686240

Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

напарника посчитать и хлопнуть в ладоши, когда пора будет вставать. Услышав сигнал, не думайте о предстоящем подъеме, а представьте, что вы взрываетесь и буквально выпрыгиваете из приседа.

Напомню, что справиться с этой фазой вы сможете, только сохранив напряжение во всех мышцах своего тела. Некоторые из моих подопечных могли оставаться в нижней позиции по пять-шесть секунд и после этого все-таки вставали. Опять же, здесь не требуются большие веса. Если ваш лучший результат в приседаниях - 180кг, от этого упражнения вы получите прекрасные результаты при 140кг в восьми повторениях.

Если атлету трудно дается выход из нижней позиции, я добавляю это упражнение в конец его обычных приседаний, в качестве заключительного сета. Но если возникшие проблемы достаточно серьезны, хорошо бы все сеты выполнять с паузой в пяти-восьми повторениях. Это очень трудно, но, как всегда бывает в силовом тренинге, самое трудное упражнение является и самым эффективным.

Работа в силовой раме - это еще один эффективный способ улучшить старт в приседаниях. Установите стопоры чуть ниже той высоты, до которой вы приседаете обычно. Это усложнит старт и заставит вас глубже сконцентрироваться на требованиях формы. Вы будете учиться не просто вставать с грифом, а выжимать его со стопоров. Бедра должны все время оставаться под грифом. Если они поднимутся, гриф останется на месте, а это никуда не годится, если вы хотите скорректировать свой старт. Выполняйте по пять повторений, а когда веса увеличатся, переходите к трем.

Кроме перечисленного, для усиления нижней позиции в приседаниях я использую изотонические-изометрические удержания, которые считаю наиболее эффективным методом. Верхние стопоры должны быть установлены ниже того уровня, до которого вы приседаете обычно. Чем ниже, тем лучше, потому что ваша задача - добраться до тех мышц, которые вы не задействовали раньше. Нижние стопоры должны располагаться ненамного ниже верхних, чтобы гриф двигался лишь на 3-5см. Сев под гриф, напрягите все мышцы и уприте его в верхние стопоры. Первые два повторения только касайтесь стопоров, а в третьем уприте в них гриф и задержитесь на 8-12 счетов. Нет надобности использовать слишком большие веса. Тот, кто приседает с 230кг, может испытать трудности уже с весом больше 145кг. Во фронтальных приседаниях можно использовать тот же метод - один сет удержаний в конце тренировки. В таком случае завершающий сет из сессии исключается.

Главной причиной плохого старта в жимовых движениях является то, что мышцы, ответственные за отрыв грифа от груди или плеч, недостаточно развиты. В основном это происходит из-за дурной привычки отбивать гриф от груди и плеч. Поэтому первое, что в этом случае необходимо сделать, это исключить отбив и начать делать паузу в положении грифа на груди или плечах.

Большинство атлетов жалуются на снижение рабочих весов при работе с паузой, но такие изменения -

Главной причиной плохого старта в жимовых движениях является то, что мышцы, ответственные за отрыв грифа от груди или плеч, недостаточно развиты

Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

Модель: Джо Де Ангелис (© Joe Angelis)

Для совершенствования старта во всех жимовых движениях мне еще нравится применять отжимания на брусьях с дополнительным отягощением. Но для достижения результата вы должны относится к ним, как к чисто силовому, а не вспомогательному движению, выполняя тяжелые подходы в пять, три повторения и даже синглы

только к лучшему. Едва лишь мышцы, отвечающие за отрыв штанги от груди или плеч, становятся сильнее, результаты в жимовых движениях начинают расти. Кроме того, пауза предохраняет от многих проблем с плечами и локтями. Она не должна быть продолжительной - всего секунда. Я считаю, что каждый желающий поправить свой старт в жимовых движениях должен делать паузы в каждом повторении.

Во время остановки вы должны сохранять напряжение. Мышцы, недополучающие работу при отбивах, - это грудные и дельтоиды. Начав делать паузы, вы сразу почувствуете их включение. При опускании грифа разворачивайте грудь и поднимайте ее вверх. Работайте слитно. После паузы упритесь в гриф, как будто толкаете паровоз. Короткий взрыв мощности - и быстрый подъем с использованием набранной скорости.

Следующим инструментом улучшения старта в жимовых движениях служат гантели. Их применяют и в жимах над головой, и в жимах лежа, и в жимах на наклонной. Особенно мне нравятся жимы гантелей лежа. Здесь вы можете опустить руки ниже, чем с грифом, а это активирует еще несколько новых мышц. Но прежде чем браться за «больших ребят», надо какое-то время попрактиковаться. Вы должны научиться садиться на скамью с гантелями на бедрах, подбрасывать их к плечам, ложиться, занимать правильное положение и, наконец, работать. Хорошо, если у вас есть два приятеля, которые смогут подать вам гантели, но они должны быть достаточно опытными и делать все синхронно.

Меня часто спрашивают о полезности изогнутого грифа для улучшения старта в жимах лежа. Ведь с ним вы можете опустить руки гораздо ниже, чем с олимпийским грифом. Я считаю это рискованным делом, за исключением, может быть, очень опытных атлетов. Дело в том, что изогнутый гриф оказывает слишком большой стресс на плечевые суставы. Как только он появился в продаже, огромное количество атлетов повредили свои плечевые суставы, работая с ним. Я предпочитаю гантели и силовую раму.

Тренировка в силовой раме происходит так же, как в тягах и приседаниях, но опускать руки слишком низко вы не сможете, поскольку гриф упрется вам в грудь. Выберите вес, который заставит вас работать тяжело, но не будет слишком большим и позволит вам удержать вес заданное время. Время здесь важнее тоннажа. Дважды коснитесь верхних стопоров и в третьем повторении упритесь в них на 8-12 счетов. Выполняйте только один такой сет в конце жимовой программы - он пойдет вместо завершающего.

То же самое вы можете делать в жимах на наклонной и в жимах над головой. Когда жимы еще входили в официальную программу соревнований по тяжелой атлетике, многие спортсмены улучшали свой старт, нагружая гриф на 25-50кг больше, чем могли выжать. Они снимали гриф со стопоров и двигали его вверх, сколько могли. По мере возрастания веса амплитуда движения становилась все короче, но это был эффективный метод перегрузки на старте.

Для совершенствования старта во всех жимовых движениях мне еще нравится применять отжимания на брусьях с дополнительным отягощением. Но для достижения результата вы должны относится к ним, как к чисто силовому, а не вспомогательному движению, выполняя тяжелые подходы в пять, три повторения и даже синглы. Как только атлеты добавляли в свою программу отжимания, выполняя их раз или два в неделю, их результаты во всех остальных жимовых движениях тут же улучшались, благодаря усилению старта.

Даже если вы уверены, что ваш старт во всех движения в полном порядке, все-таки попробуйте выполнять некоторые из предложенных специализированных упражнений. Сильный старт - это как деньги: мне еще не встречался атлет, который бы жаловался на слишком хорошее начало. **IM**

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ПАМЯТЬ

СООБРАЗИТЕЛЬНО

ЭМОЦИИ

ЫЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ость

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Грэг Зулак (Greg Zulak)

ПОВТОРЕНИЯ

Типы волокон и количество повторений

Часть 2

Наши мышцы состоят из красных и белых мышечных волокон - быстро- и медленносокращающихся. Преобладание того или иного типа определяет потенциал человека: суждено ли ему стать чемпионом по пауэрлифтингу или бодибилдингу, надеяться ли на высокие результаты в спринте или марафоне. Этим же объясняется, почему некоторые атлеты, поднимая максимальный вес, способны вырабатывать более значительные нервные усилия.

Если в ваших тканях преобладают белые мышечные волокна, больше пользы вам принесут низкоповторные сеты, содержащие от одного до восьми повторений; преобладание же красных делает более эффективной работу в 10-50 повторениях. Но независимо от соотношения двух типов волокон каждому атлету следует в определенной пропорции сочетать низкоповторную работу с тяжелыми весами и легкий высокоповторный тренинг. Так в занятия атлетов с большим числом белых волокон должно входить 75-80% тяжелой работы и 20-25% высокоповторной. И наоборот, тренинг обладателей преимущественно красных волокон должен состоять на 65-75% из сетов с большим числом повторений и на 25-35% из низкоповторных подходов.

Мышечная клетка состоит из трех основных компонентов, и каждый требует разного количества повторений. Миофибриллы, составляющие от 20 до 30% клеточной массы, лучше реагируют на низкие повторения - от одного до восьми. Митохондрии, на долю которых приходится 15-25%, требуют высоких повторений - от 15 и выше. И, наконец, саркоплазмы, составляющие 20-30% мышечной клетки, растут при повторениях от умеренных до высоких. Потому-то каждому атлету, будь то «красный» или «белый», необходимо для стимуляции мышечного роста комбинировать в своем тренинге высоко- и низкоповторную работы. Люди же, ограничивающиеся одним типом тренинга, сами себе сдерживают рост силы и размеров.

Как же узнать, каково это соотношение в вашем случае? Если вы тренируетесь достаточно давно, то могли уже подметить, какого рода тренинг оказывает на вас больший эффект. Возможно, вы добиваетесь лучшего роста, работая медленно, с длительными перерывами между сетами и поднимая большие веса в нескольких повторениях? А может быть, вам нравится работать быстро и делать много повторений, добиваясь хорошей накачки в суперсетах, три-сетах и подходах со сбрасыванием веса?

Если вы не вполне уверены в своих предпочтениях, воспользуйтесь для определения оптимального типа тренинга следующей методикой:

В жимах лежа дойдите до своего максимума в одном повторении. Двигайтесь к этому сету постепенно, отдыхая по 2-3 минуты между разминочными подходами и не работая в них до отказа. Не пытайтесь сразу утомить или пережечь свои мышцы, просто готовьте их к максимальному рывку в финальном сете.

Невьо

Модель: Скип ЛаКур (Skip La Cour)/Невье (Neveux)

Для первого разминочного сета установите вес, с которым вы могли бы сделать 30 повторений, и сделайте 15. Во втором сете с весом, подходящим для 20 повторений, сделайте всего 10. Затем установите вес для 10, и сделайте 5 повторений. В следующем подходе повысьте вес, как для сета в 3 повторения, и сделайте одно. Еще немного увеличив вес, выполните сингл. Теперь добавьте на гриф 5кг и попробуйте выполнить максимальный сингл. Если не получилось, остановитесь на этом, если же получилось, добавьте еще 2,5-5кг и попытайтесь справиться и с этим весом. Продолжайте так до тех

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

пор, пока в очередной попытке не потерпите неудачу. Напоминаю, подобная работа должна выполняться в присутствии тренировочного напарника, который при наступлении мышечного отказа поможет снять штангу с груди.

Выяснив свой максимальный вес, сократите его до 80%. После 5-минутного отдыха выполните с ним столько повторений, сколько сможете. Если с этими 80% одноповторного максимума вы сделали 8-10 повторений, значит у вас больше красных мышечных волокон, и вы «предназначены» для высокоповторной работы. Если вы осилили лишь 2-4, значит, в ваших мышцах преобладают белые волокна, и вам скорее подойдет низкое число повторений и большие веса. Если же ваш результат находится где-то посередине, от 5 до 7 повторений, то вам придется поделить свой тренинг 50 х 50.

И последнее. Некоторые мышечные группы, независимо от генетики, изначально созданы с преобладанием того или иного типа волокон. Например, мышцы икр и шеи в основном состоят из медленносокращающихся мышечных волокон, потому что их функции требуют большой выносливости. Возьмем шею: весь день она должна поддерживать вашу 8-килограммовую голову, и ее мышцам нельзя быстро утомляться, поскольку в противном случае они, переполнившись молочной кислотой, просто уронят голову на грудь. То же самое с икрами. Матушка Природа неспроста сделала эти мышцы столь выносливыми, и для поддержания их в хорошей форме необходимо высокое число повторений. И даже очень высокое: так, тренер Джон Парилло (John Parillo) часто заставляет своих подопечных выполнять сеты более чем в 100 повторениях.

Новичкам не следует приступать к тренингу в низком числе повторений (три, два или одно) в течение как минимум года с начала регулярных тренировок

Вначале развивайте связь «нервы-мышцы»

Если во время тренировки вы недостаточно ощущаете свои бедра (не можете достичь накачки или жжения), значит, в них плохо развита связь «нервы-мышцы», и ослаблено кровоснабжение. Чаще всего это наблюдается у новичков, особенно у ребят эктоморфного телосложения - худых, с длинными руками и ногами и маленькой грудной клеткой. До того, как они улучшат нервно-мышечные связи и кровоснабжение мышц, усилят связки, сухожилия и соединительные волокна, им бесполезно и даже опасно выполнять максимальные попытки в жимах лежа, мертвых тягах и приседаниях.

Но если при стаже занятий бодибилдингом не менее года вы по-прежнему не способны достичь накачки в бедрах и не чувствуете их во время работы в зале - значит, вам необходимо переключиться на несколько месяцев на более объемный тренинг с повышенным числом повторений. Я рекомендую 2-4 сета приседаний: один разминочный в 20 повторениях с пустым грифом, и затем 1х12, 1х10, 1х8, 1х6. Вы можете даже прибегнуть к технике предварительного утомления, соединив в суперсете экстензии ног и приседания. Оканчивайте тренировку квадрицепсов четырьмя сетами жимов ногами в 20-50 повторениях или двумя сетами с тройным сбрасыванием веса. Лучшим показателем правильности вашей работы будет чувствительное жжение в бедрах, означающее, что вы действительно заставили мышцы поработать и обеспечили им значительный приток крови.

Новичкам не следует приступать к тренингу в низком числе повторений (три, два или одно) в течение как минимум года с начала регулярных тренировок. Пока вы не укрепите свои связки, сухожилия, кости и мышечные волокна, риск травмы слишком велик. К тому же, у начинающих атлетов слишком слабы выпрямители спины и абдоминальные мышцы, чтобы приседать с большими весами (исключение составляют лишь очень сильные от природы люди или те, кто имеет хорошую атлетическую базу). Поэтому, прежде чем начинать тяжело приседать, поработайте над укреплением перечисленных областей, а до тех пор выполняйте в сете не менее шести повторений.

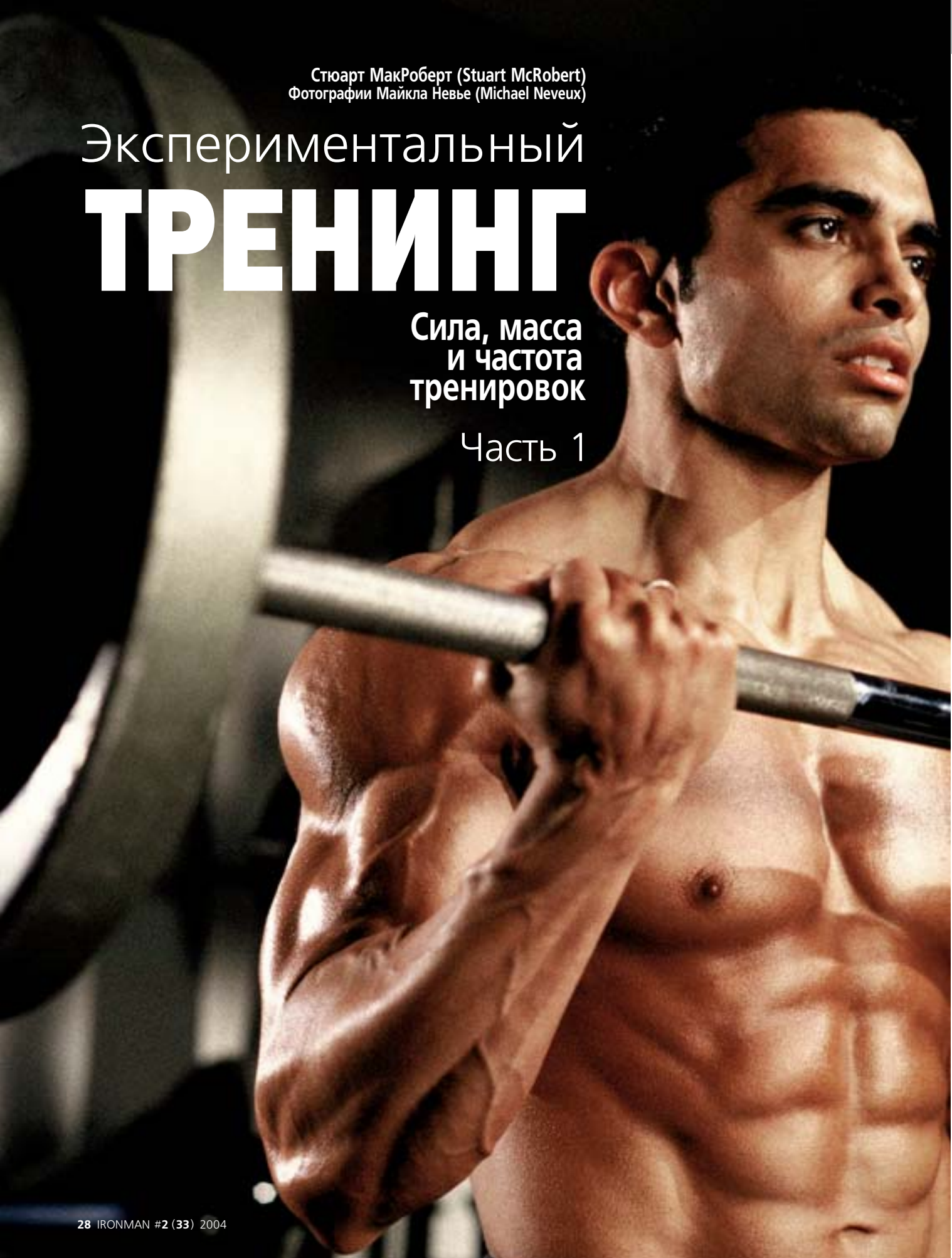
Между прочим, и для опытных бодибилдеров высокоповторный тренинг может стать средством увеличения размеров отстающих мышечных групп. Дело в том, что, наращивая силу, атлеты с малоэффективными от природы нервно-мышечными связями и слабым кровоснабжением часто работают со столь большими весами, что справляются с ними лишь благодаря помощи других мышечных групп, или нагружая исключительно связки и сухожилия. Временный же переход на большее число сетов и повторений способен улучшить оба этих параметра. Попытайтесь в течение нескольких недель применять технику предварительного истощения мышц, три-сеты или сеты в 50-100 повторений. Вернувшись затем к тяжелому тренингу, вы не только увидите прогресс в плане накачки мышц, но начнете лучше их чувствовать и изолировать. **IM**

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)
Фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)

Экспериментальный ТРЕНИНГ

Сила, масса и частота тренировок

Часть 1



ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Эта серия статей - самое важное из всего того, что я когда-либо написал. Уже несколько лет я представляю различные интерпретации сокращенного тренинга. Теперь я хочу рассказать о том, как найти программу, которая сработает для вас наилучшим образом. Вариантов сокращенного тренинга великое множество, вы должны экспериментировать, чтобы найти подходящий именно вам.

Но если режим сна и питания у вас не отрегулирован, то никакие эксперименты с тренировочными программами не помогут. Предположим, что восстановительные компоненты у вас в полном порядке. Если это не так, то прежде чем приступать к каким-либо экспериментам, отрегулируйте этот вопрос.

Некоторые атлеты непоколебимы в своей уверенности, что каждое упражнение (или, по крайней мере, большинство упражнений) надо выполнять раз в четыре-пять дней. Но есть и такие, кто не менее твердо уверен, что отдыхать надо больше. Любой из этих подходов может для разных людей сработать совершенно по-разному.

Я твердо убежден в необходимости вариаций в общих рамках концепции сокращенного тренинга. Интенсивность, генетика, индивидуальные восстановительные возможности (даже если питание и сон оптимальны), возраст, сила и выбор упражнений, а также комбинации всех этих факторов, по-разному отразятся на скорости прогресса разных людей.

Я постоянно переписываюсь со своими читателями. Иногда получаю целый ряд посланий, описывающих успех от применения какой-либо методики, и мне начинает казаться, что она универсальна. Затем кто-то сообщает мне о прогрессе, к которому привела совершенно другая методика.

Даже у хардгейнеров есть огромные возможности по интерпретации различных тренировочных программ. Конечно, с хорошей программой и хорошим восстановлением термин «хардгейнер» становится весьма относительным. Причиной отсутствия прогресса у многих является недостаточность тренинга, сна или питания. Конечно, изменить свою генетику вы не в силах, и никакие усилия (даже великолепный режим тренировок) не сделают вас Мистером Олимпия, если у вас нет генетических данных. Но хорошая программа, сильная мотивация и оптимально отрегулированные восстанавливающие факторы могут превратить хардгейнера в легко растущего человека.

> Хорошая программа, сильная мотивация и оптимально отрегулированные восстанавливающие факторы могут превратить хардгейнера в легко растущего человека

Никто не знает вас лучше и не способен тренировать вас успешнее, чем вы сами, если вы достаточно знаете о тренинге. Я могу дать вам всю информацию, необходимую для того, чтобы вы стали своим собственным персональным тренером, но вам придется экспериментировать, чтобы выяснить, что же лучше всего работает для вас. Вам придется перестроить стиль своей жизни для оптимизации восстановления и дальнейшего движения вперед.

Модель: Стив Кувас (Steve Cuevas)

Изменение силового уровня у всех людей происходит по-разному. Некоторые значительно увеличивают размеры и мышечную массу, а другие вырастают совсем мало. Некоторые люди не хотят становиться больше, им нужна максимальная сила при умеренных размерах мышц. А есть такие, кто больше всего заинтересован в объемах и относятся к увеличению силы только как к средству построения больших мышц.

Слишком частые тренировки способны не только остановить прогресс, но даже превратить его в регресс

Для некоторых людей нечастые тренировки (каждое упражнение выполняется максимум раз в неделю) приводят к значительному росту силы, но без особого увеличения объемов. Я читал письма людей, которые снизили частоту и объемы тренировок до экстремально низкого уровня (например, один рабочий сет на упражнение раз в три недели), и все еще продолжали наращивать силу, но без видимых изменений мышечных объемов. Для них переключение на другой режим тренировок, в котором каждое упражнение будет выполняться раз в неделю, может послужить толчком к началу роста мышц. Если это ваша ситуация, то попытка участить свои тренировки может привести вас к успеху.

Более частые тренировки могут как подстегнуть прогресс, так и затормозить его. Иногда результатом такого режима становится рост силы, а объемы увеличиваются незначительно. Вы должны экспериментировать. Слишком частые тренировки способны не только остановить прогресс, но даже превратить его в регресс. Поэтому должна быть найдена четкая грань между «достаточно» и «слишком».

На результаты новой тренировочной программы может повлиять ваш имеющийся тренировочный опыт и уровень развития. Более частый тренинг скорее подойдет новичку или бодибилдеру среднего уровня, но для опытного атлета это может стать шагом назад.

Если ваш приоритет - это сила, и вы постоянно увеличиваете ее, то продолжайте работать по той же программе. Если же вы, наращивая силу, не получаете желаемого увеличения объемов, то предлагаю вам попробовать следующую интерпретацию сокращенного тренинга.

Сплит-программа для трех тренировок в неделю

Это вариация одной из моих программ из книги «За пределами мощной мускулатуры». В той программе упражнения на все тело разделены на две тренировки, и вы выполняете каждую тренировку раз в неделю. В нашем случае используется подобный сплит, но работаете вы три раза в неделю, чередуя тренировки. То есть каждое упражнение выполняется три раза в две недели.

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Можно построить сплит с некоторым перекрытием упражнений, например, приседания в один день, мертвые тяги в другой. Попробуйте оба варианта и решите, что лучше для вас.

Разделите все упражнения на две части и чередуйте тренировки, как описано ниже.

Понедельник
Приседания или их эквивалент
Мертвые тяги с прямыми ногами (начинать от уровня ниже колен)
Подъемы на носки
Пресс

Среда
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой
Разведения рук в стороны

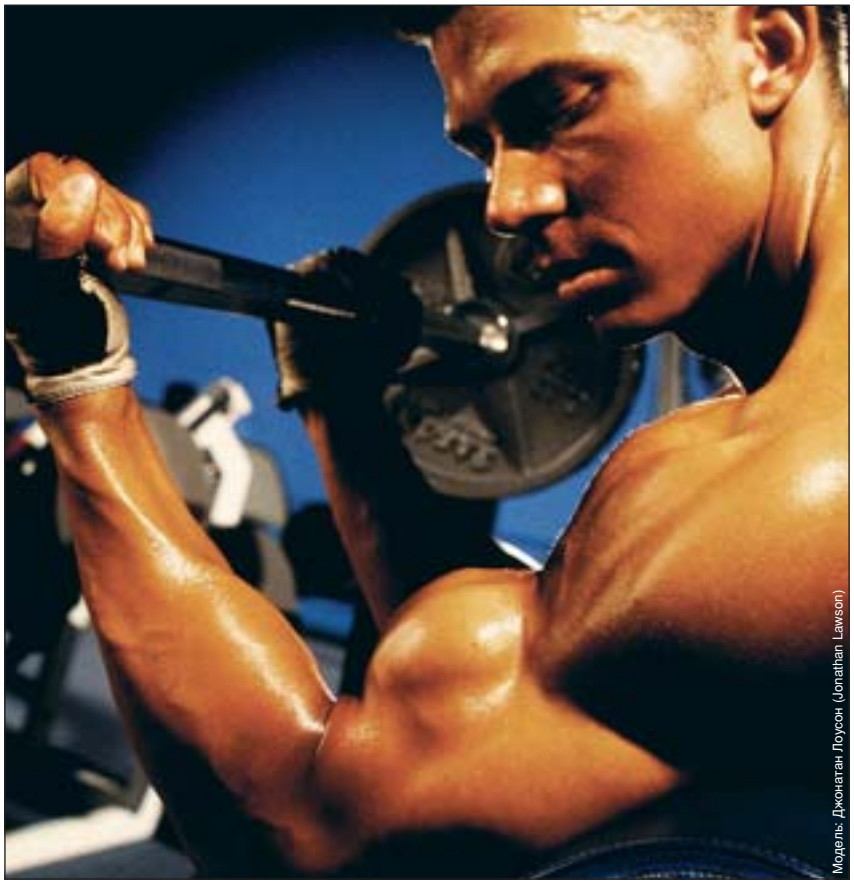
Пятница
Приседания или их эквивалент
Мертвые тяги с прямыми ногами (начинать от уровня ниже колен)
Подъемы на носки
Пресс

Понедельник
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой
Разведения рук в стороны

В эту программу я включил так называемую «большую пятерку» упражнений, а также три важных вспомогательных упражнения. Если ваши восстановительные возможности позволяют, добавьте в каждую тренировку еще по одному изолирующему упражнению. Это могут быть гиперэкстензии, наклоны в стороны, сгибания рук или упражнения для шеи. После каждой тренировки выполняйте растягивающие упражнения на все группы мышц.

Кроме того, в зависимости от восстановительных возможностей вы можете выполнять мертвые тяги, приседания или мертвые тяги с прямыми ногами только раз в неделю.

Что касается числа подходов и повторений, я рекомендую ту схему, которую вы уже опробовали и выяснили, что для вас она работает. Если переход на эту программу для вас значит увеличение частоты тренировок, не повышайте их объем, иначе вы нивелируете все возможные выгоды перехода на более частые тренировки. Если раньше после разминочных сетов вы выполняли два-три тяжелых рабочих сета в упражнении, так и продолжайте. Если же после разминочных был только один рабочий сет, не меняйте этой схемы.


Модель Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Тренировки должны быть короткими. Они должны завершаться менее чем через час. Если это не так, то скорее всего вы делаете слишком много работы или слишком долго отдыхаете между сетами

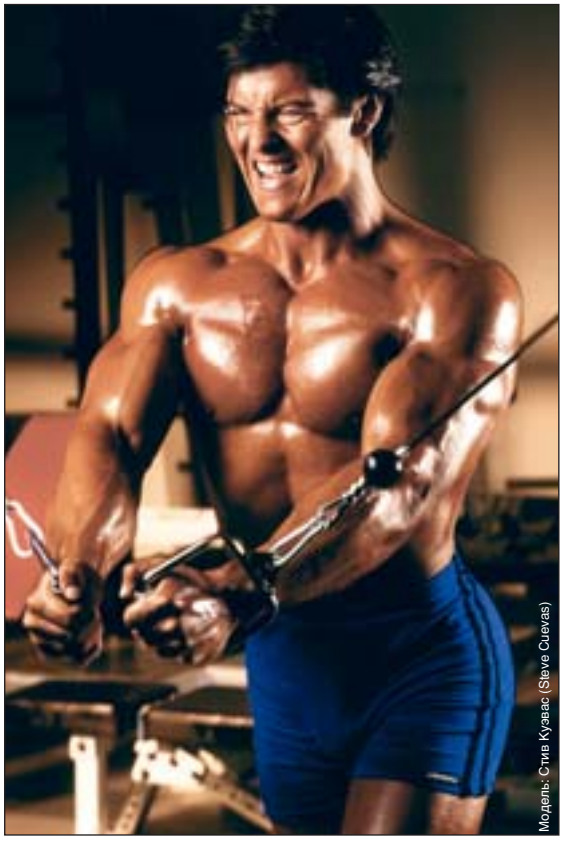
На первый взгляд может показаться, что чередование двух и трех тренировок в неделю, будет небольшим изменением, но на самом деле это 50% увеличение нагрузки, что может заметно отразиться на развитии ваших мышц. Вместо того чтобы выполнять одно упражнение каждые семь дней, вы теперь работаете в нем каждый четвертый или пятый день. Это существенные изменения, но для того, чтобы они возымели действие, необходимо соблюдение еще некоторых условий.

1. Вы должны полностью восстанавливаться. Это легче сказать, чем сделать. Питание должно быть качественным каждый день, обеспечивая адекватную калорийность. Вы должны распределить питание на

XXIPOWER

SINCE 2000

sportservice.ru


Модель: Стив Кузвас (Steve Cuevas)

Если вы не набирали силу при двухдневной программе, то переход на три дня в неделю вряд ли исправит ситуацию. Причину стагнации следует искать в чем-то другом

пять-шесть приемов пищи в день, высыпаться необходимо каждую ночь и просыпаться утром естественным образом. Попытки лечь пораньше могут ни к чему не привести, вы должны ложиться в постель, как только захотите спать, но достаточно рано, чтобы утром проснуться самостоятельно до звонка будильника. Если вы не отрегулируете этот вопрос, то переход на трехдневную программу может принести больше вреда, чем пользы.

2. Если вы не набирали силу при двухдневной программе, то переход на три дня в неделю вряд ли исправит ситуацию. Причину стагнации следует искать в чем-то другом.

3. Тренировки должны быть короткими. Они должны завершаться менее чем через час. Если это не так, то скорее всего вы делаете слишком много работы или слишком долго отдыхаете между сетами.

Если вы не прогрессируете стабильно на трехдневной программе, может быть стоит после двух-трех месяцев переключиться ненадолго на две тренировки в неделю, а потом опять вернуться к трем тренировкам на следующие два-три месяца. Но если прогресс очевиден при трех тренировках в неделю, продолжайте работать так.

Одни люди восстанавливаются лучше, чем другие - возможно, благодаря генетике, а может быть из-за правильной организации своего режима дня. Я не знаю вас, не знаю, какой у вас стиль жизни и мотивация, но если вы очень хотите изменить свою фигуру, то сами все отрегулируете.

Продолжительное экспериментирование

Мне было бы очень интересно узнать от своих читателей о результатах экспериментов с сокращенными тренировочными программами, в ходе которых менялась частота тренировок. Но чтобы такие эксперименты имели успех, не забывайте о компонентах восстановления.

Если во время тестирования какой-либо из программ, вы недостаточно высыпались, то это сведет на нет весь ваш прогресс. Если, работая по какой-то программе, вы неукоснительно соблюдали требования правильного питания, думаю, вы вправе ожидать от нее большего успеха, даже если ее потенциал не так велик. Поэтому, при одинаковых внешних условиях, попробуйте каждую из приведенных ниже программ, по крайней мере, на протяжении шести недель, и отметьте изменения в силе и размерах.

Постоянно подстраивайте выбор упражнений и тренировочные дни. Может быть, вы предпочтете мертвые тяги приседаниям, жимы лежа отжиманиям или мертвые тяги в стиле сумо частичным мертвым тягам с прямыми ногами, может быть у вас есть в запасе другие виды тяг. Можете менять последовательность тренировок.

Программа 1
Двойной сплит три раза в неделю

Эта программа описана выше.

Программа 2
Двойной сплит два раза в неделю

Понедельник
Приседания или их эквивалент
Мертвые тяги с прямыми ногами (начинать от уровня ниже колен)
Подъемы на носки
Пресс

Четверг
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой
Разведения рук в стороны

Программа 3
Все тело два раза в неделю

Заметьте, что вы делаете одни и те же главные упражнения на каждой тренировке

Понедельник
Приседания или их эквивалент
Мертвые тяги с прямыми ногами (начинать от уровня ниже колен)
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой
Разведения рук в стороны

Четверг
Приседания или их эквивалент
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой

Подъемы на носки
Пресс

Исключением здесь будут мертвые тяги с прямыми ногами и вспомогательные упражнения, которые будут выполняться лишь раз в неделю, чтобы слишком не удлинять тренировки.

Программа 4
Все тело два раза в неделю

Теперь на каждой тренировке выполняются разные упражнения.

Понедельник
Приседания или их эквивалент
Мертвые тяги с прямыми ногами (начинать от уровня ниже колен)
Отжимания
Подтягивания или тяги вниз
Жимы над головой
Разведения рук в стороны

Четверг
Жимы ногами
Гиперэкстензии
Жимы лежа
Тяги гантели одной рукой
Жимы гантелей стоя
Подъемы на носки
Пресс

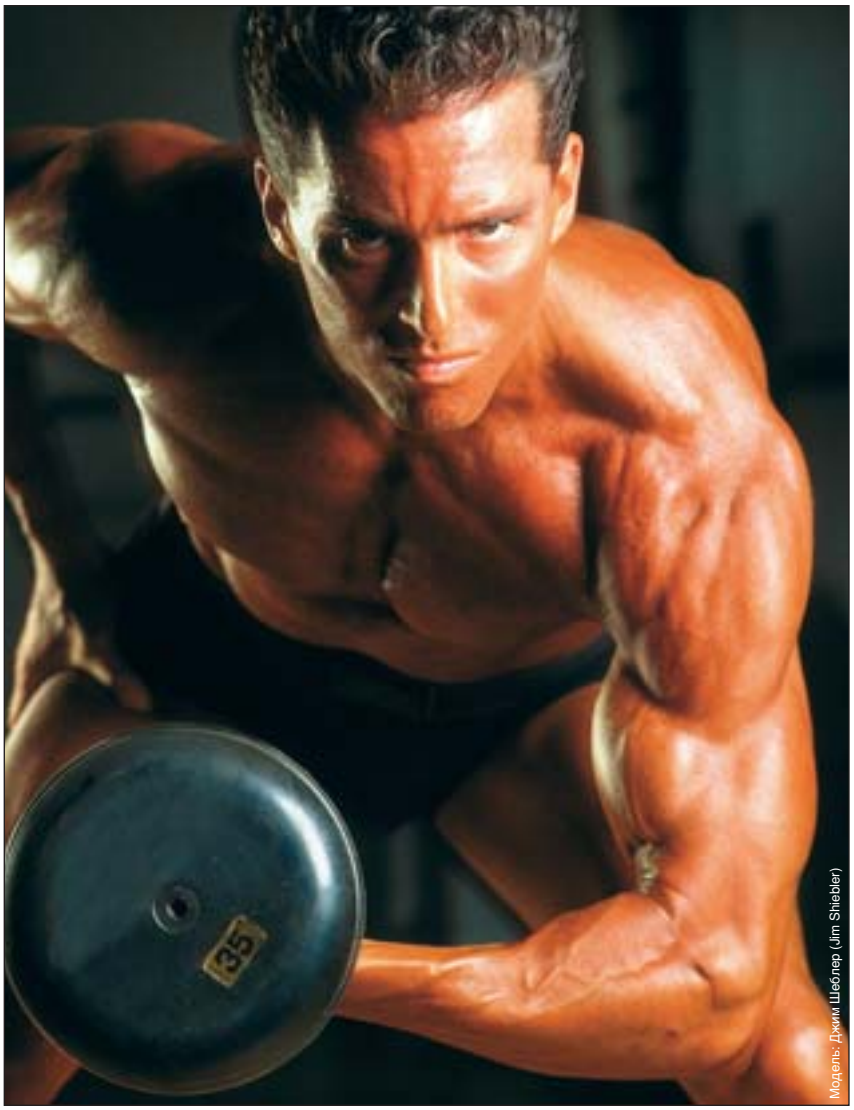
В этой программе вы делаете мертвые тяги и вспомогательные упражнения на каждую часть тела только раз в неделю.

При переходе на эти программы вы можете ощутить некоторую утрату формы, хотя уровень силы не снизится. Дайте своему организму некоторое время на адаптацию к возросшей частоте и объемам тренировок, не очень нагружайте его сначала.

Разнообразие тренировочных схем будет поддерживать постоянный прогресс при переходе от одной программы к другой. Что касается психологического фактора, то такое разнообразие убережет вас от скуки и сохранит мотивацию. А, может быть, вы заметите, что одна или две программы для вас значительно продуктивнее, чем остальные.

Позже вы, возможно, захотите расширить эксперимент. Возьмите программу, которая вам больше всего понравилась, и поэкспериментируйте с объемом работы. Добавьте 1-2 подхода в каждом упражнении, если раньше в них был только один рабочий подход, или, наоборот, сократите число подходов.

В следующих статьях мы рассмотрим связь между объемами мышц и их силой. **IM**



Модель: Джим Шеблер (Jim Shiebler)

Разнообразие тренировочных схем будет поддерживать постоянный прогресс при переходе от одной программы к другой. Что касается психологического фактора, то такое разнообразие убережет вас от скуки и сохранит мотивацию

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru

Опять победа!

Коулмэн остается королем

Лонни Тепер (Lonnie Teper)
Фотограф: Билл Комсток (Bill Comstock)

Лас-Вегас. Противники Ронни Коулмэна извлекли для себя еще один урок: нечего стараться втоптать в грязь чемпиона! Когда его «достанут», он становится исключительно сосредоточенным. Теперь неприятные новости для всех его оппонентов.

После победы над Джеем Катлером в 2001 и Кевином Левроном на Ронни обрушился мощный поток негатива в прессе, Интернете, и даже на стенах раздевалок. Затем досадный проигрыш Гюнтеру Шлиркампу на «GNC Show of Strength 2002» в Новом Орлеане...

Только не думайте, что Коулмэн смирился и молча сносил все эти нападки! Выпирающий живот. Отвисшая грудь. Отсутствие прорисовки. Заплывшие жиром бедра. Слишком стар. Все, конец света...

1 место **Ронни Коулмэн**

Губернатор Калифорнии Арнольд Шварценеггер поздравляет победителя Ронни Коулмэна

Думаете, его сломил тот «проигрыш» Шлиркампу? «Тогда я не должен был проиграть», - заявляет 39-летний бывший полицейский из Арлингтона, штат Техас. Его любимая фраза: «Единственный способ для Гюнтера или Джея победить меня - это родиться заново с другой генетикой».

Арнольд с Джо и Беном Вейдерами

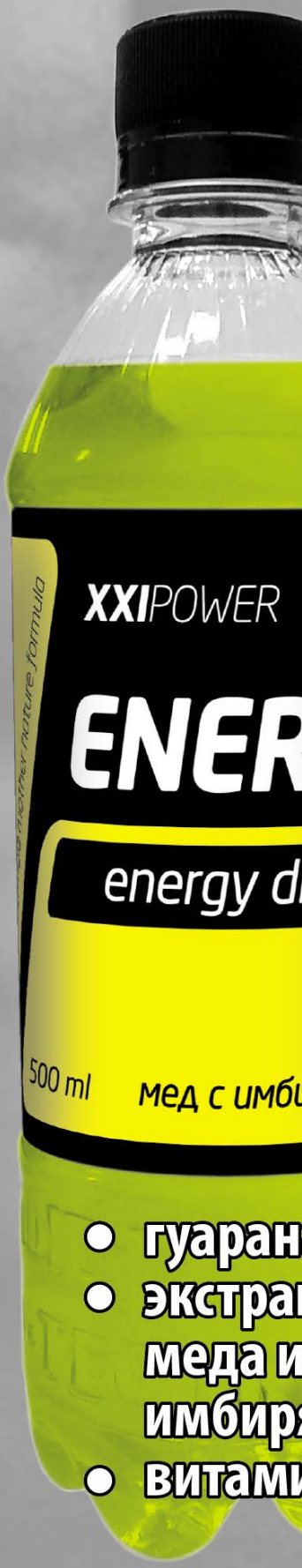
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

2 место **Джей Катлер**

Результаты «Мистер Олимпия» 2003

1) Ронни Коулмэн (Ronnie Coleman)*
2) Джей Катлер (Jay Cutler)*
3) Декстер Джексон (Dexter Jackson)*
4) Деннис Джеймс (Dennis James)*
5) Гюнтер Шлиркамп (Gunter Schlierkamp)*
6) Кевин Леврон (Kevin Levrone)*
7) Даррем Чарльз (Darrem Charles)
8) Трой Элвис (Troy Alves)
9) Мелвин Энтони (Melvin Anthony)
10) Эрни Тейлор (Ernie Taylor)
11) Джонни Джексон (Johnnie Jackson)
12) Родни Ст. Клод (Rodney St. Cloud)
13) Арт Этвуд (Art Atwood)
14) Клод Гро (Claude Groulx)
15) Ли Прист (Lee Priest)
16) Джонатан Дэви (Jonathan Davie)

* Квалифицированы для участия в «Мистер Олимпия - 2004».

Однако не секрет, что, как фанаты, так и промоутер Ронни Уэйн ДеМилья, смотрели на Катлера и Шлиркампа как на серьезных претендентов на «олимпийскую» корону 2003 года. Достаточно серьезных, чтобы наступать ему на пятки в ходе всей предсоревновательной рекламной кампании.

Надо ли говорить, как все это раздражало Ронни?

Коулмэн обещал победу в этом году, - говорил, что сделает все, чтобы порадовать фанатов. «Многие люди не ожидали от меня такой формы, как во время моей первой победы на «Олимпии» в 1998 году, - говорит Коулмэн, - но я и Чед (консультант по питанию Чед Николлс) попытались вернуть фигуре такой вид, как тогда, при весе 113 кг. В 1998 я выглядел великолепно, но с тех пор набрал слишком много массы. Мы с Чедом сделали все, чтобы я вышел на сцену большим и плотным».

Еще бы! На нынешней «Олимпии» при росте 180 см Коулмэн, по его собственному заявлению, весил «около 130-140», что на 18 кг больше, чем в прошлый сезон. Умопомрачительная масса опять на сцене! Знаменитые руки были как всегда в форме, а грудь, спина и ягодицы заставили публику замирать от восторга. Бедра были огромными и гораздо более прорисованными, чем раньше. А что же живот? Как сказал один из наших чиновников: «Беременность кончилась».

Закончились и шансы у всех, кроме Коулмэна, получить 110000 призовых долларов. Да, и не забудьте про великолепный «Кадиллак Эскаладе».

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара

L-Carnitine

0 калорий

600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

Вне всяких сомнений, с того момента, как Ронни появился на сцене, всем стало ясно, кто именно будет победителем на этом шоу. Коулмэн лидировал во всех четырех раундах. Слишком большой. Слишком жесткий. Огромное чудовище!

Катлер, победитель четырех шоу, из которых три шли подряд - «IRONMAN Pro 2003», «Arnold Classic» и «San Francisco Grand Prix» - вышел на сцену в весе около 117кг и выглядел так, как будто задержал слишком много воды, особенно в верхней части тела. Джей сказал, что за 10 дней до шоу он весил 129кг. Думаю, он слишком сильно сбросил вес - мышцам, особенно грудным, не хватало полноты.

Тем не менее, 30-летний уроженец Бостона, сейчас живущий в Лас-Вегасе, все еще в команде лидеров и, возможно, будущий Мистер Олимпия (это единственный не покорившийся ему титул). Его плечи были шире, чем у кого-либо, а прорисованный до костей низ тела, огромные, рифленые бедра с плотными бицепсами внушали публике благоговение. Если человек находится на пике карьеры, его уже не устраивает все, что ниже первого места, но думаю, что 75000 долларов несколько облегчат страдания Джея.

За третье место бились два обладателя великолепных фигур - Декстер Джексон и Деннис Джеймс. «Блэйд»

3 место **Декстер Джексон**

4 место **Деннис Джеймс**

5 место **Гюнтер Шлиркамп**

6 место **Кевин Леврон**

7 место **Даррем Чарльз**

8 место **Трой Элвис**

9 место **Мелвин Энтони**

10 место **Эрни Тейлор**

11 место **Джонни Джексон**

12 место **Родни Ст. Клод**

победил, оставив Джеймса на четвертом месте. Декстер заявил, что весит 100-102,5 кг, хотя обычный вес для него - 96-97 кг. Не верится, я бы дал 98 кг, но парень выглядел великолепно, и многие из купивших билеты покидали зал с мыслью, что Декстер мог бы стоять сразу же за Коулмэном...

Джеймс обещал быть в наилучшей форме, - и на этот раз слово сдержал. Он вполне вписывался в свое четвертое место, выполнив столько раз дававшееся обещание.

Шлиркамп получил много рекламной поддержки с момента своей ошеломительной победы на шоу GNC в 2002 году, но той потрясающей формы не повторил. Сегодня спорить с претендентами на высшие места он не мог. Сначала его даже не вызывали для сравнительного позирования в первом раунде, что явилось предзнаменованием далеко не удовлетворительного для него пятого места.

Неудовлетворительного по сравнению с тем, что ожидалось от «Германского Гиганта» в этом сезоне. Но, тем не менее, пятое место на «Олимпии» для человека, вошедшего в первую десятку лишь в 2002 году, довольно перспективно. Шансы еще велики. Посмотрим, какие уроки он извлечет.

Кевин Леврон, Дэвид Копперфильд бодибилдинга, вышел на сцену через два месяца после операции на трицепс. Да, он был не в лучшей форме, но даже сам выход при таких обстоятельствах и довольно приличный вид говорят сами за себя. Шестое место в данном случае может вызывать только уважение.

Даррем Чарльз и Трой Элвис боролись за седьмое место. Оба остались довольными. Победа стала наивысшим достижением для Даррема, восьмое место - для Троя, «Рокки Года». Первый был как всегда великолепно прорисован, а второй выгля-

ИННОВАЦИИ

L-Glutamine (72 капс)
1000 мг глютамина на порцию

BCAA (70 капс)
2000 мг BCAA в соотношении 2:1:1 на порцию
+Витамин B6 и L-Цитруллин

Whey 70 (960 г)
шоколад-карамель и **земляника со сливками**

Crea (250 крea с бет и ар со в ана

sale@sportservice.ru

В линии MD

Whey 70 (300 г)
шоколад-карамель
емляника
сливками

G-FACTOR (72 капс)
L-Аргинин, L-Орнитин, L-Лизин + **Цинк и Йохимбин**

tine г)
тин
та-аланином
ргинином
кусом
нас

L-Arginine (72 капс)
600 мг
аргинина на порцию

L-CARNITINE (500 мл)
600 мг
L-Карнитина в бутылке со вкусом **ананас +грейпфрут**

опт: +7 (499) 968-6240

дел несколько плотнее, чем в предыдущие годы. Интересно будет посмотреть, как дальше будут развиваться события для этой парочки. Обоих можно отметить, ведь они появились на сцене среди обладателей лучших фигур мира!

Изумительный Мелвин Энтони выглядел отлично, но был несколько «пересушен». На следующее утро он отхватил 9000 долларов, когда был объявлен обладателем награды «Best Presentation», присужденной ему Шоном Рэем на своем семинаре «All-Star».

Англичанин Эрни Тейлор продемонстрировал отличную форму и замкнул первую десятку, обойдя дебютантов Джонни Джексона и Родни Ст. Клода, занявших 11-е и 12-е места соответственно. Арт Этвуд также перенес операцию (в июле он порвал квадрицепс), но вышел на «Олимпию» и стал 13-м. Главное не победа, главное - участие. Чемпион «Masters Olympia» Клод Гро на 14-м месте, Ли Прист (он был слишком тяжел) - на 15-м и Джонатан Дэви - на 16-м.

Крис Кормье, бронзовый призер прошлого года, не вышел на подиум из-за простуды.

Самым запоминающимся моментом шоу было вовсе не вручение Ронни шестой олимпийской короны, этого и так все ожидали. Сюрпризом стало появление семикратного Мистера Олимпия и новоиспеченного губернатора Калифорнии Арнольда Шварценеггера. Большой Парень сказал неистовствовавшей публике: «Я чувствую себя так, как будто вернулся домой». Он поблагодарил Джо Вейдера, который привез его в Америку, и сам бодибилдинг за

13 место **Арт Этвуд**

14 место **Клод Гро**

15 место **Ли Прист**

16 место **Джонатан Дэви**

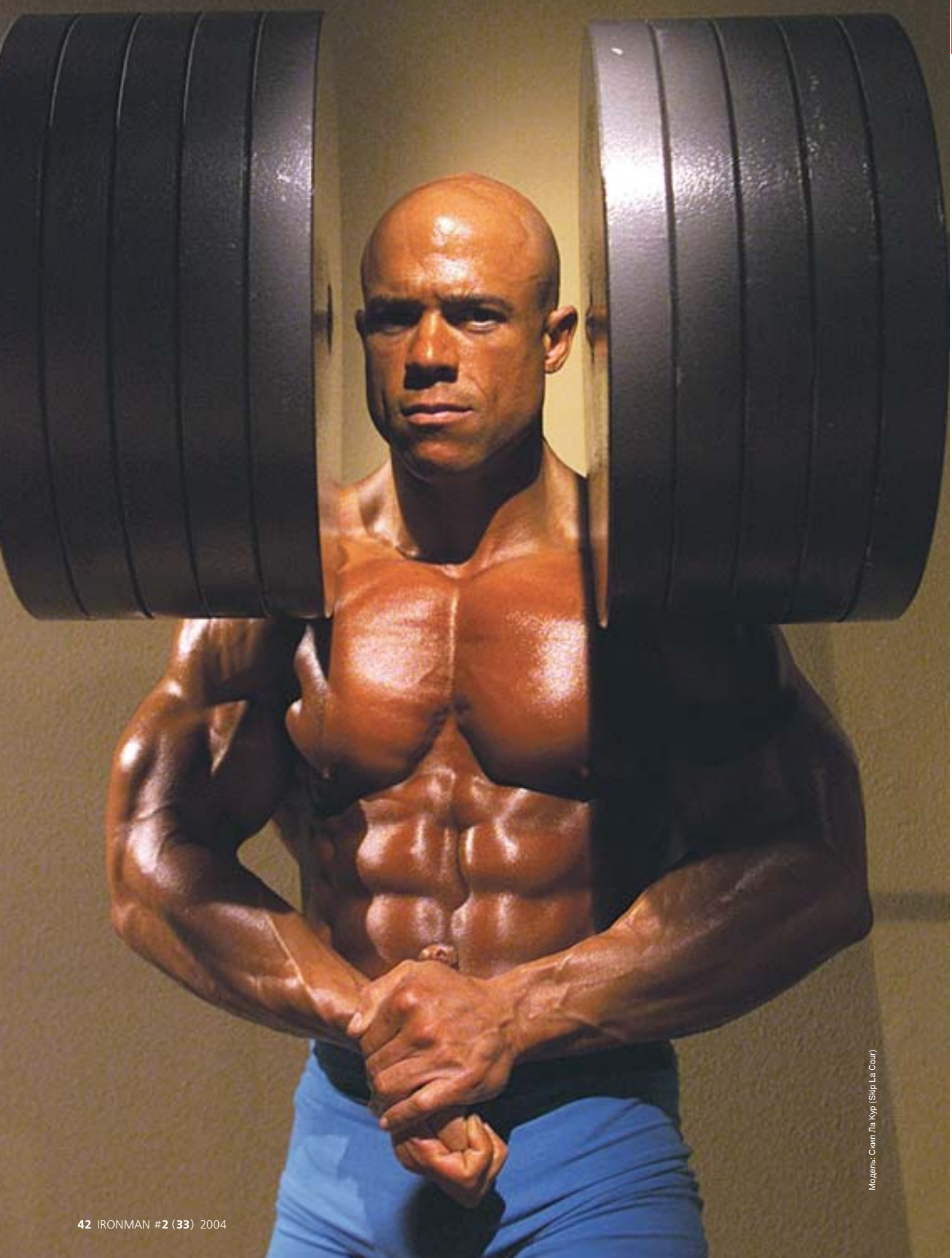
то, что он помог ему «создать такую базу, о которой только можно мечтать». Затем Шварценеггер вручил каждому атлету медаль участника «Олимпии».

К тому же, он повеселил публику, подурачившись на сцене вместе с Франко Коломбо, бывшим соперником по «Олимпии» и своим лучшим другом. Во время выступления Франко у микрофона Арнольд устроил за его спиной некое подобие сурдоперевода. Потом Франко сказал публике: «У меня две награды, а у Арнольда ни одной».

Арнольд с Франко Коломбо

Ли Хейни со своей женой Ширли

Восьмикратный Мистер Олмпия Ли Хейни также получил «Lifetime Achievement Award», присуждаемой IFBB и журналом «Flex». **IM**



Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Спортивное Халяль

Батончики:

14% высокоценного белка
✓ всего 5г сахара!
✓ 450мг L-карнитина
(Lonza Ltd., Швейцария)
✓ витаминный комплекс
(DSM Nutritional Products, Швей
✓ концентрат сывороточного б
(Armor Proteines S.A.S., Франци
✓ концентрат молочного белка

ХИТ ПРОДАЖ!

Витаформула

Высокоэффективный комплекс витаминов и минералов и ферментов, способствующих лучшему усвоению питательных веществ. Исключительно натуральная формула,бсодержащая хелатированные минералы. Не содержит искусственных красителей и добавок.

E-mail: clubs@sportservice.ru

ное питание

ХИТ ПРОДАЖ!

Напитки 21 Power
содержат минералы, витамины, L-карнитин и (самое главное!!!) всего **2 ккал** в одной бутылочке

йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

F-80
Концентрированный протеиновый напиток, содержащий 80% высококачественных белков. Обогащен L-карнитином и 10 видами витаминов.

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240

Начиная ТРЕНИНГ

Как построить мускулистую фигуру

Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Вы запутались в огромном количестве информации о наращивании мускулатуры и избавлении от жира? Признаюсь, со мной происходило то же самое на заре моей бодибилдерской карьеры.

Казалось, моим вопросам не будет конца! Работать по высокоинтенсивной или по высокообъемной программе? Что вообще означает термин «интенсивность»? Тренироваться шесть раз в неделю или только три? В одной тренировке прорабатывать только одну мышечную группу или две-три? Почему некоторые утверждают, что строгая форма выполнения упражнений очень важна, а другие с этим не согласны?

Очень важно уметь обрабатывать всю эту информацию. Мне это удалось.

Извлеките пользу из моего опыта. Проанализировав собственный опыт, а также ответы на тысячи вопросов, которые приходили мне со всего света на протяжении более десятка лет, я выделил некоторые обязательные шаги, которые вам следует предпринять, чтобы подняться на более высокий уровень:

1. Собирайте информацию.
2. Выберите какую-нибудь одну стратегию тренинга.
3. Испытайте ее на практике. Достигнув определенного уровня понимания вопроса, вы почувствуете больше уверенности в себе.
4. Работая по выбранной стратегии, приложите максимум усилий в течение некоторого времени.
5. Честно оцените результаты.
6. Решите, стоит ли менять выбранную стратегию или надо ее просто модифицировать.

Чтобы успешно двигаться дальше, повторите шаги с первого по шестой.

Шаг 1: Собирайте информацию

Начав тренироваться, вы проходите стадию сбора информации. Это очень увлекательный процесс, когда вы энергично просматриваете культуристические журналы и интернет-сайты, усваивая столько информации, сколько сможете.

Вы с энтузиазмом отбираете тренировочные программы и диеты, которые хотите испытать. Выглядят все они многообещающе, и вы уверены, что добьетесь великолепных результатов.

Обычно на ранней стадии тренинг бывает очень увлекательным, и люди переживают значительный ментальный и физический рост. Так ли было у вас? Не были ли ваши успехи скорее следствием энтузиазма, оптимизма и уверенности в себе, чем правильно выбранной стратегии тренинга?

Как можно сузить весь этот поток информации? Выбор зависит от вашей цели. Хотите добавить мышечной массы? Хотите исправить некоторые части тела? Чего конкретно вы желаете?

Последний вопрос вы должны задавать себе постоянно на первой стадии. Обращайтесь только к вызывающим доверие источникам информации. Есть ли культуристический журнал, который вам действительно нравится читать? Есть ли такой бодибилдер, к которому вы чувствуете доверие? Существует ли автор, статьи и книги которого вам понятны?

Дело в том, что вы можете усвоить лишь определенное количество информации. Если вы попытаетесь следовать слишком многим теориям, стратегиям и концепциям одновременно, то они вас просто раздавят.

НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ СЛУЧАЙ

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine
- 600 мг карнитина
- ананас с нотками грейпфрута
- цена/качество !!!

Energy
- гуарана
- экстракты меда и имбиря
- витамины

Isotonic Profi
- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+
- минералы
- лайм и мята

опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Информационная перегрузка вызовет стресс, который сведет на нет все удовольствие от тренинга. Это может понизить ваши стандарты и ориентиры развития, которого вы можете достичь. «Нужно ли тратить столько сил - умственных и физических? Так ли это важно?» Подобные вопросы вы начнете задавать себе очень скоро. А если вы еще и попадете в компанию пессимистично настроенных людей, то будет еще хуже!

Собирайте побольше информации, но не перегружайте себя ею. Поддерживайте свой энтузиазм. Теперь переходите к шагу 2.

Шаг 2: Выберите какую-нибудь одну стратегию тренинга

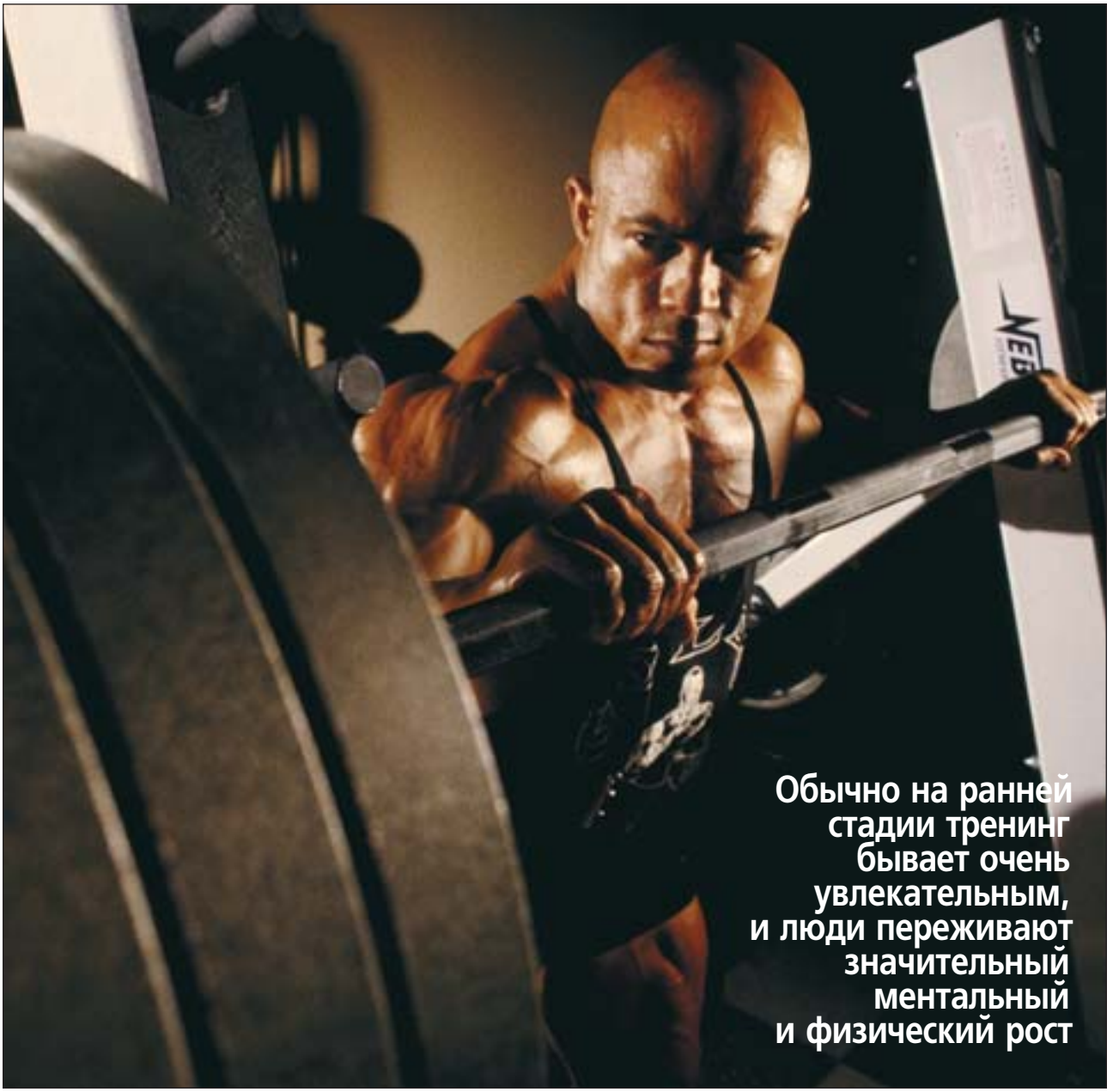
На этом этапе вы уже начинаете понимать, что нужно выбрать один путь, большее количество информации собьет вас с толку. Поверьте в себя и начните применять то, что вы уже знаете.

Можно продолжать знакомится с разными теориями и слушать мнения разных людей, но одну стратегию, если вы ее поняли, пора уже применить к себе. Нужен эксперимент.

Сколько дней в неделю вы планируете тренироваться? Сколько хорошо сбалансированной, богатой протеином пищи вы сможете загрузить в себя в течение вашего очень занятого дня? Сколько замечательных плотных семейных обедов вы готовы принести в жертву? Примите во внимание все эти факторы при планировании своего тренировочного протокола, плана питания для набора мышечной массы и жиросжигающей диеты.

Ролевое моделирование, то есть точное следование программам людей, которые уже добились того, чего хотите вы - это наиболее эффективный путь к успеху в бодибилдинге.

Хотите серьезную мышечную массу? Выберите бодибилдера, обладаю-



Обычно на ранней стадии тренинг бывает очень увлекательным, и люди переживают значительный ментальный и физический рост

Модель: Дэн Файн (Dan Fine)

Ролевое моделирование, то есть точное следование программам людей, которые уже добились того, чего хотите вы – это наиболее эффективный путь к успеху в бодибилдинге

щего ею, и повторяйте его программу. Хотите поджарую, симметричную и эстетичную фигуру? Найдите обладателя таковой и выясните, как он этого добился.

При выборе стратегии следует учитывать еще один момент. Если вы - новичок, то вам вовсе не обязательно заниматься по программам или соблюдать диеты, которые некоторые люди рекомендуют начинающим. В соответствие со своей ролевой моделью начинайте с более высокого уровня. Слишком много новичков отказываются от продвинутых программ, следуя таким рекомендациям. Если вы считаете себя продвинутым бодибилдером, не ограничивайтесь ролевой моделью бодибилдера своего уровня.

Не бойтесь выбирать. Помните, бодибилдинг - длительный процесс, у вас очень много времени на эксперименты. Все время учитесь.

Шаг 3: Испытайте выбранную стратегию на практике

Достигнув определенного уровня понимания вопроса, вы почувствуете больше уверенности в себе

Если выбор уже сделан, то есть вероятность того, что вы уверены в

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега
Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин
жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА

действенности этой стратегии. Испытание ее на практике даст первый практический опыт.

Раз вы сформулировали свое мнение, ваша уверенность в своих силах будет расти. Шаг 3 - очень важная часть вашего движения к успеху. Идем дальше.

Шаг 4: Работая по выбранной стратегии, прилагайте максимум усилий в течение некоторого времени

Усилия - это все! Если они менее 100%, это уменьшит ваши шансы на успех. Ищите способы, как заставить выбранную стратегию сработать для вас. «Чего бы мне это ни стоило!» - вот ваш девиз.

Усилия – это все! Если они менее 100%, это уменьшит ваши шансы на успех. Ищите способы, как заставить выбранную стратегию сработать для вас. «Чего бы мне это ни стоило!» – вот ваш девиз

Модель: Кинг Камали (King Kamali)

Через некоторое время потребуются некоторые изменения в программе, но пока не беспокойтесь об этом. Если вы сконцентрируетесь на преимуществах вашей стратегии, то не утратите энтузиазма. Фотографии бодибилдеров, чей стиль вы выбрали, или статьи в журналах, которые поддерживают вашу мотивацию, тоже помогут.

Как долго вам придерживаться одной стратегии, прежде чем переходить к другой? Когда настойчивость превращается в «костность»?

Вот тут точного ответа у меня нет - это зависит от слишком многих факторов. Знаю одно - вы должны быть терпеливы и настойчивы. Я участвую в любительских соревнованиях национального уровня уже много лет и до сих пор экспериментирую с различными стратегиями.

Выделите три месяца на эксперимент, затем можете переключаться на другую методику. В медицинском сообществе дается минимум три года на проведение какого-либо исследования. Ведь на его результаты могут повлиять многие факторы. По сравнению с тремя годами три месяца - это не так уж много, не так ли?

Шаг 5: Честно оцените результаты выбранной стратегии

Итак, вы долгое время прилагали огромные усилия для выяснения эффективности программы. Настало время оценить результат.

«В уме начинай с конца,» - это одно из моих любимых высказываний писателя Стивена Ковея (Steven Covey). Что бы вы ни подразумевали под успехом, честно оцените эффективность данной стратегии.

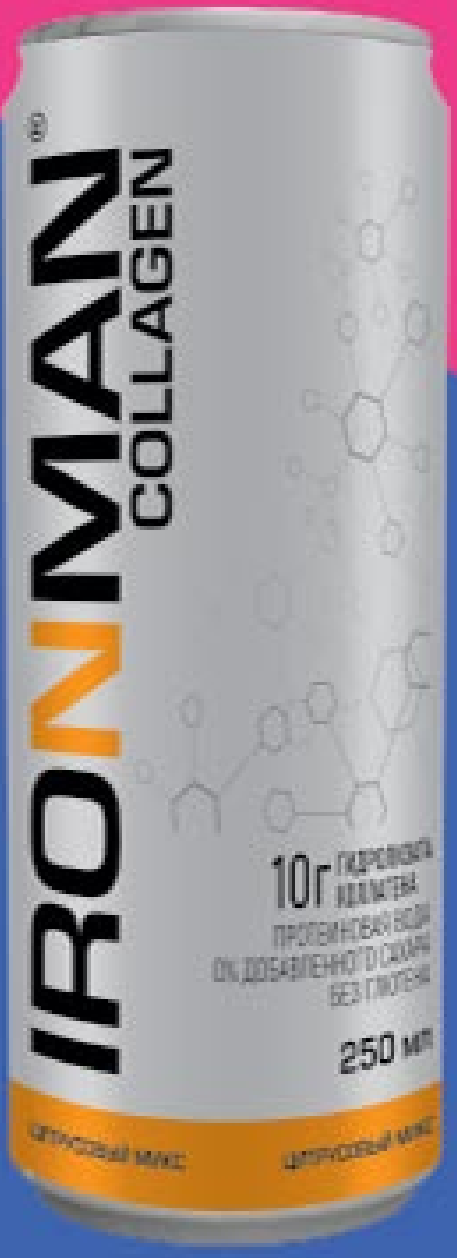
Честность здесь - главное. Придирчиво отнеситесь к каждому аспекту, каждому шагу вашего продвижения вперед. Как и у любого человека, эмоции определяют отношение к тому, что происходит в вашей жизни, они влияют на оценку ситуации. Эмоции иногда сильнее объективных, реальных результатов.

Для беспристрастной оценки полученных результатов свое эго надо предварительно выбросить в окно. Не позволяйте унынию дискредитировать эффективность стратегии, но и энтузиазм не должен приукрашать реальность.

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

10 г ГИДРОЛИЗАТА КОЛЛАГЕНА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ И СВЯЗОК, НАТУРАЛЬНЫЙ СОКОВЫЙ КОНЦЕНТРАТ, МИНИМУМ КАЛОРИЙ, ПРИЯТНЫЙ ЦИТРУСОВЫЙ ВКУС

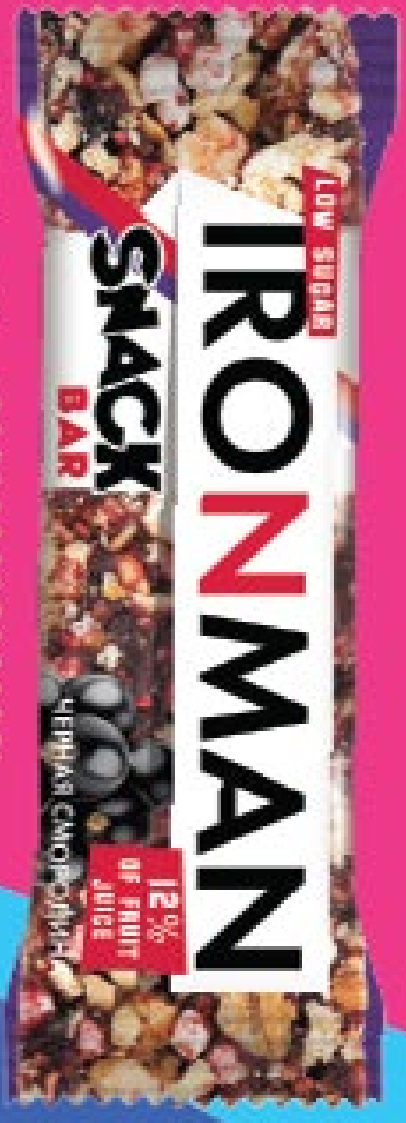


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

НАСТОЯЩИЕ ЯГОДЫ, НАТУРАЛЬНЫЕ
КИ, МИНДАЛЬ И ФУНДУК, СЕМЕЧКИ
ОЗДУШНАЯ КУКУРУЗА, СЕМЕНА ЧИА



Совсем не обязательно ждать три месяца, чтобы начать оценивать эффективность выбранной тренировочной философии. На протяжении этих трех месяцев вы уже должны отмечать признаки прогресса. Но при этом я настоятельно рекомендую вам сделать окончательные выводы лишь в конце испытательного периода. Вы можете не замечать результатов неделями, но затем, к вашему удивлению, они неожиданно появляются!

Все ваши усилия, подкрепленные стратегическим планированием, позволят вам перейти к шестому шагу.

Шаг 6: Попробовать новую стратегию или модифицировать прежнюю?

Теперь решайте, каким путем вы пойдете. Не следует недооценивать себя. То, что вы уже сделали - это великолепно. Многие не дошли даже до этого. Мои поздравления!

Но для того, чтобы двинуться к новому, всегда недосягаемому, уровню, надо изменить подход. Это не так уж сложно. Нам всем нужны изменения для реализации своего генетического потенциала. Изменения - это часть процесса обучения.

Некоторые люди останавливаются после достижения определенного уровня, потому что не вносят в свои тренировки необходимых для дальнейшего прогресса изменений. Часто они просто боятся их. «Если это непреодолимо, то нечего зацикливаться!» - вот их образ мышления.

Хорошее правило, если только вы удовлетворены своим уровнем развития. Но думаю, если вы дочитали до

IRONMAN Protein Bar

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

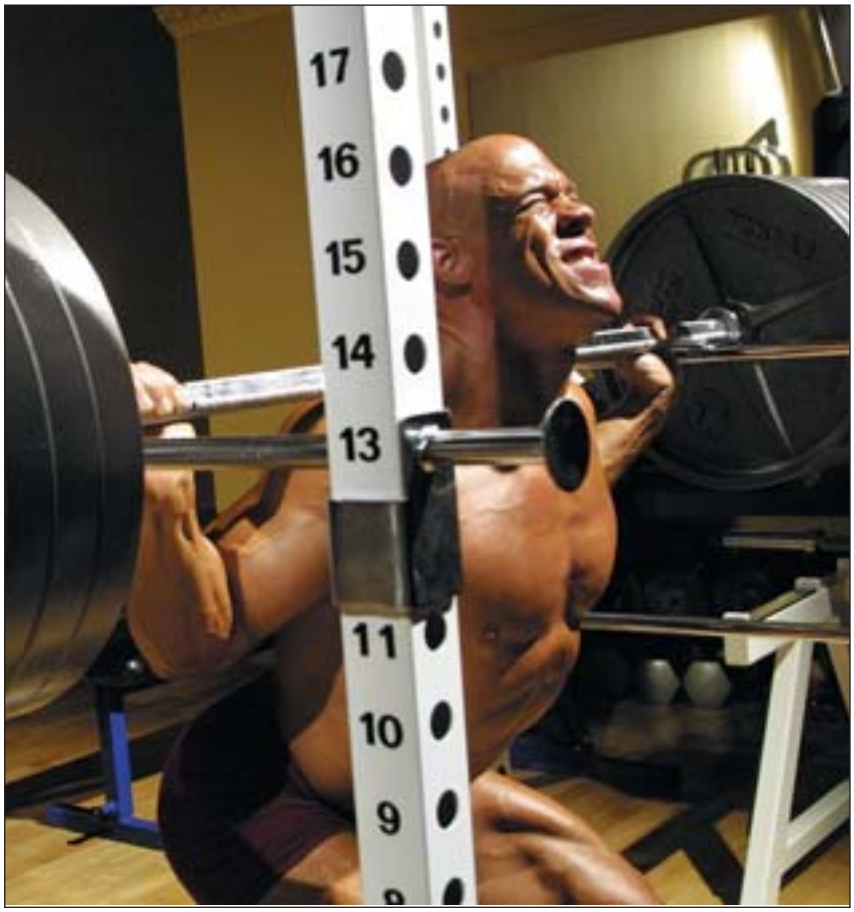
32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240

Чтобы получать удовлетворение от своих занятий бодибилдингом, как, впрочем, и от любой другой деятельности, вы должны постоянно расти. То, что сегодня кажется вполне нормальным уровнем, скорее всего, в будущем уже не будет удовлетворять вас



этих строчек, то, наверное, это не так.

До тех пор, пока вы отдаете тренингу всего себя, почти любой опыт полезен. А что если вы внесли некоторые изменения в тренировки лишь для того, чтобы выяснить: этот дополнительный подход отбрасывает вас назад? Ну и что, вы просто извлекли урок и пошли дальше.

Каков бы ни был масштаб ваших изменений программы, вы должны знать, для чего все это делаете.

Шаги, необходимые для подъема вашего развития на новый уровень

Чтобы получать удовлетворение от своих занятий бодибилдингом, как, впрочем, и от любой другой деятельности, вы должны постоянно расти. То, что сегодня кажется вполне нормальным уровнем, скорее всего, в будущем уже не будет удовлетворять вас.

Ваше путешествие в мир бодибилдинга бесконечно. Оно будет полно взлетов и падений, зигзагов и крутых поворотов. Но всегда есть следующий, более высокий, уровень.

Радуйтесь победам и не расстраивайтесь при неудачах, просто наслаждайтесь движением к новому уровню развития! **IM**

Галина Чепурнова

ПЛЯЖНЫЙ СЕЗОН НЕ ЗА ГОРАМИ...

Быстрое достижение хорошей физической формы: мифы и реальность

Большой наплыв клиентов в фитнес-центрах приходится именно на весенний период, когда основная масса народа готовится к пляжному сезону... Если Вы не относитесь к соревнующимся атлетам, и Ваша физическая форма не зависит от календаря спортивных соревнований, самое лучшее время для активного занятия фитнесом - весенние месяцы года.

Многие люди ошибочно полагают, что вполне могут привести себя в хорошую физическую форму незадолго до отпуска всего за 1-2 месяца. Эпизодические приходы в тренажерный зал в течение всего года, конечно, будут на начальном этапе производить впечатление, что Вы на правильном пути, и приобретение отличной спортивной формы, якобы, не составит для Вас труда... Но, к сожалению, существуют незыблемые законы формирования физической кондиции человека, из которых следует, что Ваши тренировочные параметры и, соответственно, внешний вид, прямо пропорциональны затраченному времени и систематичности Ваших тренировочных занятий.

Готовь сани летом... а фигуру - зимой!

Люди, более или менее стабильно посещающие фитнес-центры в течение всего года, решают первую большую проблему: они физически и психологически адаптированы к нагрузке. Напротив, при отсутствии регулярных тренировок очередной новый приход в спортивный зал будет являться стрессором, который, увы, в очередной раз, отнимет у Вас время. Даже самый опытный спортсмен знает, что любой перерыв в регулярных тренировках чреват потерей спортивной формы (неважно, межсезонье это или подготовка к «пику» формы). Но и в том и другом случае отсутствие систематичности также аннулирует конечный результат. Вывод один: хотите к пляжному сезону выглядеть хорошо - уделяйте внимание своей фигуре в течение всего года.

Для этого Ваш персональный тренер должен разбить тренировочные циклы на межсезонье и подготовку к Вашей лучшей форме. Если Вы только что вернулись в спортивный зал после длительного (или кратковременного) отсутствия по личным причинам, либо были «в застое» и тренировались, как попало, особо не претендуя на результат, Вам не избежать адаптивных тренировок на восстановление Ваших физических кондиций. Зато при систематических тренировках с отягощениями (минимум три раза в неделю) уже через 6-8 недель Вы сможете войти в «норму», т.е. приобрести хорошие физические кондиции для дальнейшего прогресса. За это время Вы подготовите сердечно-сосудистую систему к более интенсивным физическим нагрузкам в высокоповторном и силовом режиме тренировок, адаптируете связочно-мышечный аппарат, стабилизируете диету и режим восстановления после тренировок, то есть организуете себя по всем параметрам: физическим, психологическим и бытовым. Поэтому малоперспективно рассчитывать на 1-2-месячную тренировку для приобретения Вашей лучшей физической формы, тем более, если Вы не бодибилдер с большим стажем, хорошо развитой мышечной памятью и огромным опытом тренировок.

Можно ли весь год быть в «пиковой» форме?

Сколько бы человек ни тренировался, его прогресс находится под влиянием различных обстоятельств. Это возраст, пол, общее состояние здоровья, хронические заболевания, темперамент, черты характера и бытовые привычки, социальное окружение, уровень материального дохода и многие другие факторы. Не существует в мире людей, которые в течение всей жизни идеально выглядели бы ежедневно. Поэтому отнеситесь спокойно к тому, что Вам придется выбрать для себя время, когда бы Вы могли «отдыхать». Я имею в виду не полное безделье и двадцатичетырехчасовое пребывание на диване, а изменение стиля и образа Вашей спортивной жизни, подразумевающее умеренные тренировочные нагрузки в поддерживающем режиме и некоторые нарушения диеты.

Люди, пытающиеся удержать пиковую форму в течение всего года, часто терпят фиаско, так как это сопряжено с максимальной отдачей физических и психических сил, что ослабляет иммунную систему человека, делает его уставшим и раздражительным, приводит его к застою.

Важно не допускать перегибов, переходов из одной крайности в другую... Так как попытки добиться лучшей формы путем стрессовых мероприятий - резкого перехода к жесткой диете, истощающие тренировки, применение больших доз сжигателей жира, плюс повышенное внимание к процессу и результатам собственной деятельности окружающих людей - приводят к быстрому истощению физического и психического потенциала человека, следствием чего часто является обратный эффект - полный отказ от диеты и тренировок и масштабный отброс назад. После неплохих результатов по итогам внешнего вида такие люди моментально «съезжают на ноль», умудряясь не только молниеносно восстановить прежний вес, но и набрать в количественном плане жира больше, чем было до того. А полный отказ от тренировок приводит к последующему травматизму и аннулированию всех наработанных физических кондиций человека, что подвергает его де-

Шварцвальдская
вишня в новом
MD
MD
MD BAR
PROTEIN
#1
ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
ВИШНЯ-ШОКОЛАД
6 БЕЛКА
10 ВИТАМИНОВ

фотограф Майкл Рэнье (Michael Ranier) / Модель: Ронда Бэнкс (Ronelgue Banks)

прессии, снижает коммуникативные качества человека как личности, вызывает агрессию, заниженную самооценку, оказывает влияние на общее эмоциональное и физическое состояние организма вообще.

Поэтому не следует делать «резких движений» и ставить нереальные задачи. Лучше трезво оценить собственные возможности и заранее определить для себя лучшее время в течение года, на которое Вы будете ориентироваться в подготовке к своей лучшей форме. Если вы имеете личного тренера, сообщите ему о своих планах, либо самостоятельно разбейте свой тренировочный цикл на межсезонье и «пик».

Ставьте реальные цели!

Выступающие на соревнованиях по бодибилдингу и фитнесу спортсмены прекрасно знают, как готовить себя к тому, чтобы продемонстрировать свою лучшую форму именно на соревнованиях. Сегодня мы поговорим о кондиционном бодибилдинге -т.е. бодибилдинге несоревновательного уровня, который предполагает использование пищевых добавок, но без применения фармакологии. Здесь мы не будем заострять внимание на понятии «специализация на отстающие группы мышц» (для развития мышечных пропорций человека), а направим усилия на улучшение внешнего вида за счет правильного соотношения жировой и мышечной ткани в организме вообще. Именно эти показатели интересуют обычных людей, желающих хорошо выглядеть, но не претендующих выступать в соревновательном бодибилдинге или фитнесе.

Для этого в первую очередь необходимо определить Ваш тип сложения (эндоморф, эктоморф, мезоморф, либо смешанный тип) и решить, какой максимальный процент жира допустим в Вашем случае, чтобы выглядеть хорошо и физически не чувствовать себя плохо. Обычной ошибкой являются чрезмерные претензии к себе самому, завышенная планка восприятия «собственного идеала», который зачастую нереален вообще! Так, например, крупная рослая женщина эндоморфного типа, с большим объемом жировой прослойки, претендует изменить себя до уровня тонкокостной и худощавой, совершенно противоположной по типу женщины. Или, наоборот, мужчина, явно принадлежащий к мезоморфу, надеется стать могучим атлетом, с бицепсом не менее 50 сантиметров, растущего «как на дрожжах»... В первую очередь нужно уяснить для себя реальные возможность Вашей генетики и найти идеальные параметры Вашего внешнего вида, отталкиваясь от которых, Вы сможете развивать свое телосложение.

Задача-минимум

Показателем такого успеха будут на первом этапе выраженные мышцы пресса, мышцы плечевого пояса (а именно дельтоиды) и бицепсы бедер. Дело в том, что под большим слоем жира у тучных людей именно эти мышечные показатели характеризуют улучшение или ухудшение внешнего вида. Так же как и у людей худощавого сложения, невыраженные данные группы мышц, производят впечатление отсутствия развитой мускулистости. Представьте себе полного человека... Ориентир на низкую жировую прослойку на животе, наличие пресса - визитная карточка его работы. Дельты обозначат верхний плечевой пояс (один бицепс руки эту задачу не решит). Ноги, не имея хотя бы намека на бицепс бедра, аннулируют Вам всю работу на низ. Выраженное наличие именно этих групп мышц будут производить впечатление мускулистости.

Это же касается людей худощавого типа сложения. Не бывает на фоне развитого бицепса бедра полного отставания квадрицепса. Или, имея объемный бицепс руки, человек не будет выглядеть хорошо без развитой линии плеч. Представьте себе покатые плечи и отсутствие пресса. Что остается? Со стороны спины Вы должны демонстрировать минимум - наличие ромбовидной мышцы и длинных спины. Идеально, если к этому арсеналу Вы не забудете о трапеции. Остальные «навороты и прелести» уже далее...

А какой у вас тип сложения?

Вернемся к вопросу о пиковой форме. Если вы худощавы, составьте свой тренировочный комплекс так, чтобы все перечисленные группы мышц были приоритетными, и сориентируйте Вашего тренера на развития массы и силы данных мышц. Для этого Вам надо скорректировать свой рацион питания по калорийности, сделав акцент на прием белка минимум 5-6 раз в сутки в сочетании с достаточным количеством углеводов. О наборе качественной мышечной массы регулярно беседует с Вами огромное количество спортивных журналов по бодибилдингу и фитнесу - в частности, «Ironman» и «Мускуляр».

Если же Вы обладатель эндоморфного телосложения, и склонны накапливать жировые отложения - без аэробной нагрузки в сочетании с силовым тренингом Вам не обойтись. Необходимо составить Ваш тренировочный комплекс таким образом, чтобы, развивая формообразующие мышечные группы, Вы обязательно сжигали жир. Для этого необходимо стремиться повышать рабочие веса отягощений с целью увеличения массы мышц, так как чем больше масса мышц, тем больше калорий сжигает организм. При этом Вы должны строго соблюдать диету, так как переедание сложных углеводов приведет к обратному эффекту: Вы еще больше станете набирать общую массу тела, особенно, если исключите аэробную нагрузку в своих тренировочных программах. Используйте короткие интенсивные тренировки с отягощениями, увеличивая рабочие веса и стремясь продолжать наращивать мышечную массу. Сжигание жира планируйте за счет введения низкоинтенсивной аэробной нагрузки не менее 20 минут (а лучше - 30-40, периодически варьируя объем) после работы с отягощениями. Идеальным вариантом будет ходьба на беговой дорожке (либо чередование бега с ходьбой) в среднем темпе при пульсе в Вашей нижней аэробной зоне, а также наличие жесткой по углеводам диеты. Их прием должен варьироваться с помощью количественного добавления или урезания в недельном цикле Вашего питания. Если при этом Вы будете способны добавить еще одну-две тренировки чистой аэробной нагрузки, то проблем со сгонкой веса не будет. Главным условием остается Ваше полноценное восстановление и отсутствие перегибов в любую из сторон.

IRONMAN
BCAA
4500 мг
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)/ Модель: Келли Райн (Kelly Ryan)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)/ Модель: Келли Райн (Kelly Ryan)

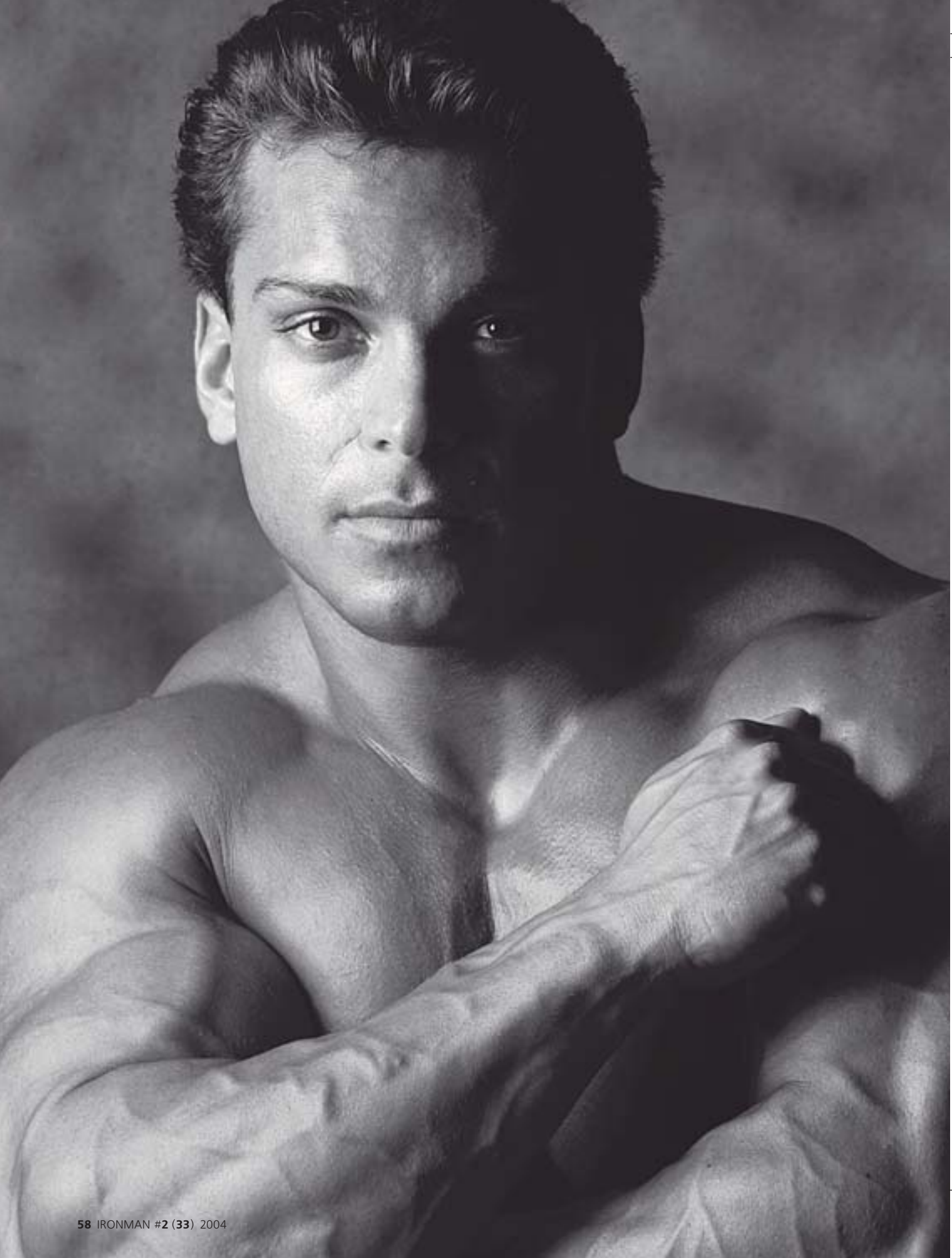
Как это лучше сделать на практике...

- Тренируйтесь в зале с отягощениями 2-3 раза в неделю, кроме этого, занимайтесь в аэробном классе (или бегайте на воздухе) 2-3 раза в неделю, просчитав целевую зону пульса в соответствии с вашим возрастом. Начиная с 20 минут, на каждой неделе увеличивайте объем аэробной работы на 5 минут до достижения общей продолжительности в 45-50 минут.
- Исключите прием простых углеводов (сахара, сладких фруктов) и жирной пищи. Например, на первой неделе уберите все сладости, на второй - ограничьте потребление всех жиров, на третьей - откажитесь от сладких фруктов и соков
- Начинайте снижать количество принимаемых сложных углеводов по 50 г каждую неделю. Сначала это должно коснуться хлебобулочных изделий, затем - каш и картофеля.
- При возникновении ощущения острого голода или мышечной слабости давайте организму отдых за счет временного повышения доли углеводов в рационе - например, увеличивайте на день (или два) потребление свежих фруктов (пара яблок или банан).
- Исключите однообразие и монотонность вашей диеты, циклируя прием углеводов и белков. Например, если вы 2 раза в день принимали сложные углеводы (кашу) по 2-3 столовых ложки готового продукта, то после каждых 2 недель такой жесткой диеты введите еще 1-2 такие порции. На третьей неделе у вас должно появиться ощущение сытости. Затем снова уберите эту дополнительную порцию.
- Взвешивайтесь и обмеряйте окружности важных с визуальной точки зрения областей тела (талия, тазовый пояс, бедра), - в идеале они должны уменьшаться за счет убывания жировой прослойки. Еще лучше измерять процент жира в организме, если есть такая возможность.
- Обязательно учитывайте то, что невозможно для всех дать идеально точные рекомендации. Все коррективы могут быть внесены в эту программу только с учетом возраста, веса тела, пола и морфотипа.

Не следует исключать как вариант помощи при сжигании жира и наращивании мышечной массы использование различных пищевых добавок, разнообразие которых на рынке спортивного питания достаточно велико. Приятной новостью для женщин является появление на российском рынке специализированной линии спортивного питания Lady Fitness, предназначенной для представительниц прекрасного пола. Качественные протеиновые смеси с высоким содержанием белкового компонента, аминокислотные комплексы, жиросжигающие формулы различного действия, L-карнитин помогут вам скорее достичь поставленной цели. За консультациями обращайтесь к своему тренеру и людям, которые, по Вашему мнению, умеют добиваться результатов. Если возникнут затруднения, обращайтесь к нам, в консультационный отдел Салона «Спорт Сервис» (г. Москва, ул.Кржижановского, д.14, к.3) - мы обязательно поможем Вам и с программой, и с диетой, и с выбором добавок. Желаю успехов!

20.12.17 870
19.06.18
XXIPOWER
POST-WORKOUT
BCAA 3000
3000 mg BCAA + L-Citrulline
500 ml
груша
BCA

XXIPOWER
НАПИТОК
AA3000
со вкусом
грушевого сока



Род Лэбб (Rod Labbe)

Рик Гаспари

Рожденный для победы

Множество «кровавых» мышечных войн развернулось в эпоху президента Рейгана, но ни одна из битв не была столь захватывающей, как поединок Ли Хейни (Lee Haney) и Рика Гаспари (Rich Gaspari). Их соперничество (дружеское на самом деле) было достойным голливудской экранизации. Это была постоянная гонка с неожиданными поворотами, остановками и сюрпризами, иногда шокирующими разоблачениями. Ли царствовал на «Олимпии», побив рекорд Арнольда Шварценеггера, но Рик, хорошо сложенный и незаурядный атлет, навсегда овладел нашими сердцами и не отпускал их.

Постоянный гость обложек культуристических журналов, Гаспари был молодым и жаждущим победы бойцом с одной агрессивной задачей - завоевать мир бодибилдинга. Взлет от полной неизвестности в Нью-Джерси до самых престижных спортивных титулов произошел очень быстро, засверкала новая звезда. Светила она ярко, феерично и, похоже, гаснуть не собиралась. За довольно короткий срок Рик показал, чего можно достичь упорством и силой воли, завоевав себе достойное место на пантеоне легенд бодибилдинга.

Трудно поверить, что со времен «диких» 80-х прошло уже два десятилетия. Мы пришли в новый век, у нас новые герои. Бодибилдинг изменился и продолжает развиваться. Только действительно одаренные спортсмены могут удержаться на спортивных горизонтах. Одним из таких выживших является Рик Гаспари, коронованный принц бодибилдинга.

В 38 лет Рик не потерял свою физическую и психологическую силу. Давние стремления еще не утратили своего блеска, он все еще может превратиться в новую суперзвезду, яркую и ослепительную. Рик сейчас не соревнуется (по крайней мере, пока), но меч свой держит остро заточенным. Будь он в строгом костюме или в порванной футболке и шортах, он все равно привлекает к себе взгляды.

Какой неиссякаемый драйв движет им? Каковы его желания, мечты, заботы и тревоги? В этом откровенном интервью он рассказывает о своих победах и поражениях в профессиональном бодибилдинге. Его вдохновенный рассказ откроет вам все перипетии его продолжительной чемпионской карьеры.

IM: Рик, Вы снова думаете о соревнованиях?

РГ: Эта мысль не покидает меня никогда, думаю об этом постоянно. Сейчас у меня свой зал, и это просто обязывает меня выглядеть хорошо. Мне моя работа нравится, потому что я люблю тренироваться с железом!

IM: Рик Гаспари был неимоверно популярен в 80-е годы. Ваши фотографии были во всех журналах - в «Muscle Up», «Muscle & Fitness», «Flex» - Вы были повсюду Теперь 80-е стали историей... Другие ребята завладели обложками. Ваши мысли?

РГ: Я подошел к такому пункту моей спортивной карьеры, когда давление превратилось в выдавливание. Пресс соревнований был настолько тяжел, что я ушел и не прикасался к железу шесть месяцев. Тем временем я занимался своим залом, тренировал людей, проводил семинары и позировал. Соревнования стали контролировать и управлять Риком Гаспари. Мне потребовалось время, чтобы остановиться и подумать.

IM: Господи, но шестимесячный перерыв неминуемо должен был отразиться на фигуре Гаспари!

РГ: Да, я вернулся к тренингу. Ведь бодибилдинг у меня в крови. Я нахожусь в зале пять дней в неделю

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

uток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

без перерыва, остается только заниматься.

IM: Зачем столько времени отдавать бизнесу? «Олимпия» зовет!

РГ: Да, слышу, причем постоянно. Кто мне может сказать, куда приведет судьба? Я вовсе не закрыл все двери. Сейчас, в данную минуту, я сосредоточен на другой цели. Бодибилдинг научил меня дисциплине и сосредоточенности, и я применяю эти качества в бизнесе. Это как Давид и Голиаф. Я вышел из ниоткуда и добрался до «Олимпии». Как бизнесмен я против огромных компаний, но имею свое дело (Gaspari Nutrition).

IM: Какую роль в Вашем бизнесе сыграл Интернет-сайт?

РГ: Неоценимую. Мой сайт отлично работает. Он рассказывает обо всем, что я делаю, о каждом продукте. Я не из тех, кто игнорирует новые технологии, особенно если это помогает связать меня со всем миром.

IM: IRONMAN тщательно выбирает свои легенды, Вы в их числе. Легенда при жизни! Здорово?

РГ: (Смеется) Легенда - слишком сильно сказано. Не уверен, что это так, но спасибо за комплемент. Лучше вспомним старое. Я был худеньким мальчиком, жил неподалеку от кинотеатра и восхищался в то время сложением Лу Ферриньо, сыгравшего в фильме Incredible Hulk. Будучи маленьким, я предавался очень большим мечтам. Я читал комиксы о нем и постоянно грезил тем, как я превращаюсь в громадного зеленого монстра. Для меня Лу Ферриньо был Халком - живым, настоящим. Я видел, как он проходил сквозь стены и переворачивал машины!

IM: Это длинный и странный путь - от комиксов до «Олимпии»...

РГ: Именно тогда семя попало на благоприятную почву, я уверен. Я не особо интересовался бодибилдингом до четвертого класса. Друг моего отца тренировался с тяжестями, и я как-то увидел у него журнал Muscle Builder. И тут я понял, что стать Халком не так уж и трудно.

IM: Только не говорите, что Вы начали тренироваться с отягощениями в четвертом классе!

РГ: Да нет, конечно. Но я взял на заметку, что большие мышцы можно построить. Мне эта идея понравилась. В 13 лет я сильно заболел и в результате так похудел, что выглядел как скелет. Доктор сказал, что мне надо поработать с тяжестями, чтобы вернуться к нормальному весу и силе. Это было началом того, чему уже в ближайшее время суждено было стать манией.

IM: Ваши тренировки были обычными?

РГ: Вы имеете в виду обычный зал и гантели? Нет. У моего старшего брата была скамья для жима лежа - вот все, что я имел в распоряжении. Я был очень сосредоточен и аккуратен. Все спрашивали меня, что я делаю для такого рельефа. До ранней юности я не ходил в зал. Мой друг-бейсболист хотел тренироваться, и мы с ним пробирались в спортзал колледжа, где тренировались на тренажерах и со свободными весами. Наконец, тренер нас поймал, но, увидев, насколько серьезно мы настроены, позволил нам заниматься. Друг вскоре бросил, а я не мог остановиться.

IM: Вы стали фанатиком.

РГ: Еще каким! С тех пор моя жизнь больше не поворачивалась вспять. Я считал занятия бодибилдингом своим долгом. Легкие пути были не для меня: чем сложнее путь, тем слаще награда.

IM: Первый раз на соревнованиях Вы выступили в 16 лет. Помните?

РГ: Это были Physique-79, региональное шоу Нью-Джерси. Я весил 80 кг и стал шестым среди подростков. В следующим году я снова выступил и стал уже третьим. В 1981 году я, наконец, взял титул.

IM: В подростковом возрасте взять такой титул - ошеломляюще. Друзья не считали Вас уродом?

РГ: Большей частью меня приняли. На дружеских вечеринках я снимал рубашку и позировал. Было весело, но мой взгляд был уже направлен в профессионалы. Я хотел себе что-то доказать. Я никогда не был падок на комплименты, цель - не показуха, а уверенность в себе. А это разные вещи.

IM: Дружеские вечеринки? А где Вы учились в колледже?

РГ: В Рутгере. Я собирался стать медиком, но потом переключился на деловое администрирование. Двумя моими основными видами деятельности были тренировки и учеба. Остальное меня не очень интересовало, в том числе и вечеринки. Я считал их потерей драгоценного времени. Я даже спиртное никогда не пил!

Я здорово продвинулся вперед. Выступив в 1982 году на Jersey Classic, я выиграл. Двумя месяцами позже я «засветился» на NPC Junior Nationals, но настоящей целью было выступление на Nationals-83. Мне хотелось попасть на большую арену и сразиться с сильными противниками.

IM: Вы рисковали. Люди спрашивали: «Кто этот юнец из Джерси? Он настоящий монстр!»

РГ: Я рассматриваю Nationals-83 как поворотный пункт в моей карьере. Я стоял рука об руку с Роури Ляйделмейером (Rory Leidelmeyer), Майком Кристианом (Mike Christian), Бобом Пэрисом (Bob Paris) и Мэттом Менденхоллом (Matt Mendenhall). Они уже были маститыми атлетами, а меня никто не знал. Я был чужаком, неизвестным парнем, который пришел откуда-то со стороны. Вы бы видели их реакцию!

IM: Вы стали пятым - неплохо для новичка.

РГ: И мое имя было упомянуто в IRONMAN! Я был на верном пути!

IM: Что поражало людей - так это завершенность Вашей фигуры. Впечатляющая масса, без ущерба для эстетики. Очень сильно.

РГ: Мне всегда трудно было объективно оценивать себя. Я видел только недостатки. Ситуация могла очень расстраивать меня, к тому же тогда меня обуревали амбиции. Бодибилдинг поедал меня, я вкладывал в него все. Когда Эд Коннорс (Ed Konnors) предложил мне тренироваться в Gold's Gym в Реседе, Калифорния, я сразу согласился. Уезжать из дома было тяжело, но мои амбиции были больше. Каждый шаг приближал меня к совершенству, то есть, к невозможному.

IM: После Джерси Калифорния, наверное, выглядела, как дорога, мощеная золотом.

РГ: Да уж, мне все было в диковинку. Внезапно я стал тренироваться рядом с Рики Вэйном (Ricky Wayne), Ли Хейни (Lee Haney), Альбертом Беклзом (Albert Beckles), Кори Эверсон (Cory Everson)! Раньше я их видел только на обложках журналов. Я никак не мог поверить в это чудо! Я ходил с открытым ртом.

IM: А знаменитая встреча между Гаспари и Хейни! Где только были пожарные?

РГ: Ли и я столкнулись сразу же. Он уже выиграл «Ночь Чемпионов», а я дорос уже до 115 кг или около того. Ли нравился мой настрой: я хотел быть лучшим. Мы стали тренировочными напарниками и работали в очень строгой манере. Мы оба жили и дышали бодибилдингом. У меня на носу были Nationals-84, Ли серьезно готовился к «Олимпии-84».

IM: В этом году Вы выступали в полутяжелом весе и буквально поразили публику.

РГ: Естественный мой вес тяжелый, но перед Nationals-84 я сел на диету. Этот год стал еще одним поворотным пунктом в моей карьере. Я выиграл свою весовую категорию и тут же попал на «Мистер Юниверс» вместе с Майком Кристианом и Джоном Гнатыщаком (John Hnatyschack). Мы победили в своих категориях, и я получил профессиональную карту.

IM: «Ночь Чемпионов-84» подстегнула Вашу популярность. У Вас был невероятный рельеф!

РГ: Я вернулся в тяжелый вес, готовясь к «Ночи Чемпионов», моя кожа была тонкая, масса великолепная, а ягодицы рельефные. В 21 год по развитию я был такой же, как Альберт Беклз, который годился мне в отцы. Я стал вторым, и все журналы об этом написали.

IM: Итак, звезда родилась. Суматоха вокруг Рика Гаспари официально началась.

РГ: Раз я решил готовиться к «Олимпии-85», между мной нынешним и мною прошлым опустился железный занавес. При воспоминании об этом теперь меня дрожь пробирает. Я стал третьим после Хейни и Беклза, и тут закрутилась денежная машина. Я был на обложках, давал интервью, позировал перед фотографами и писал статьи. Наконец-то я мог делать деньги как профессионал. Я нанял персонал, работая своим собственным агентом. Никто не делал этого за меня, я не был мальчиком на побегушках у Вейдера, вопреки ходившим слухам. Каждую неделю я выезжал в какой-нибудь город позировать или проводить семинар. Мое тело было моим товаром, поэтому я старался оставаться в наилучшей форме.

IM: Мир не видел такого атлета до Вас - большие дельты, огромные широчайшие мышцы и вены с веревку толщиной. От такой комбинации просто дух захватывало. На Профессиональном Чемпионате мира 1985г Ваша звезда продолжила свое восхождение.

РГ: Какая лесть! Конечно, тот Чемпионат поднял меня вверх. Я весил 98 кг, победил моего соперника Майка Кристиана, а отзывы в прессе не могли бы быть лучше, даже если бы я их написал сам!

IM: Специалисты считали Вас единственным, кто способен сместить Хэйни. Это сильные ожидания, они никак не повлияли на ваши отношения?

РГ: Ли есть и всегда был моим другом. Но после Профессионального Чемпионата мира можно было заметить, что его отношение ко мне изменилось. Ничего особенного, но все-таки чувствовалось. В духовном плане мы были близки, но бодибилдерами были разными. У него с генетикой все в порядке, я же обычный парень. Все, что имею, я построил с нуля. В плане генетики природа меня не наградила.

IM: Все же Вы стойкий. Но как Вы перенесли такое давление?

РГ: Я сохранял фокусировку. Конечно, это был «горячий» опыт для молодого парня. Подъем от неизвестности до профессионального бодибилдера с доходом более 100000 в год - это хороший шаг. Миллионы людей писали мне, восхищались и предлагали дружбу. В перерывах между соревнованиями я давал показательные выступления, проводил семинары. Я был здорово востребован. Больше всего мне хотелось развиваться как бодибилдеру, как личности, но последнее постепенно уходило в тень.

IM: На «Олимпии» 1986 года Вы просто дышали Хейни в затылок.

РГ: Это была его третья «Олимпия», но я, честно говоря, думал, что это будет мой год. Второе место шокировало меня. Когда страсти поутихли, я понял, насколько далеко я продвинулся. Надо было оценить вещи в перспективе. Это огромная честь - быть вторым величайшим

IRONMAN®

НОВИНКА

опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ
sale@sportservice.ru

бодибилдером на этой планете. Моя сосредоточенность и драйв начали уже оказывать негативное влияние на меня. Я жил ради зала. Вы не можете долго сохранять такой темп без последствий. Они неизбежны.

IM: Большой шум поднялся вокруг «Олимпии-87», когда Хейни, казалось, несколько сдал в форме, а Вы были в самом тяжелом своем соревновательном весе. Он выиграл, Вы были вторым. Нечестно?

РГ: Этот год был судьбоносным! Все давали мне советы, как побить Ли. Сделай так, сделай эдак, возьми то, возьми это. Он был гораздо тяжелее меня, поэтому я довел свой вес до соревновательных 102 кг. Была ли победа украдена у меня? Нет. Мне не хватило того отполированного, эстетичного вида, это и сработало против меня. Ли заслужил свою награду.

IM: К «Олимпии-88» Вы опять были очень рельефны, но Хейни снова удержал титул. Он выиграл уже четвертый раз и, похоже, застолбил это место.

РГ: После четырех побед Ли двигался по инерции, никто не хотел, чтобы он проиграл. Я был в лучшей за всю свою жизнь форме, с солидной массой и глубокой прорисовкой, но даже этого было недостаточно! Поэтому я научился принимать все как данность. Быть номером вторым - тоже немалая честь, многие бы хотели сместить меня с этого места. Вы даже не представляете, насколько много было желающих.

IM: Такое «приятие» не означает удовлетворенности?

РГ: Конечно нет! Я был вне себя! Я хотел выиграть! Удовлетворенность? Такого слова нет в моем словаре. Я жутко следил за диетой, просто жил в зале, проводил семинары, «кормил» средства массовой информации и так далее, и тому подобное. Не поймите меня неправильно, мне все это нравилось, но это очень требовательный и изнуряющий образ жизни. Долго так продолжаться не могло.

IM: После разочарований «Олимпии-88» Вы выступили на некоторых турнирах серии Гран-При.

РС: Я участвовал в некоторых соревнованиях - они были довольно напряженными. Ли Лабрада не отставал от меня - он просто наступал мне на пятки. Не важно, сколько раз я выиграл, важно то, что кто-нибудь другой, а не Хэйни, мог побить меня. В моей броне образовалась трещина. Я пытался убедить себя, что меня это не волнует, но на самом деле все было совсем наоборот.

IM: Ну, теперь оставался только путь вниз. Или в отставку.

РГ: Я не собирался сдаваться ни в коем случае! Я по натуре боец. Я стал работать еще тяжелее, испытывал новые стратегии. Все было так же - у меня было огромное желание победить. Это была моя жизнь, этим я зарабатывал себе на хлеб. Я готов был вывернуться наизнанку, но достичь своей цели, и не собирался пускать все на самотек.

IM: Победа на Arnold Classic в 1989 году дала Вам столь необходимую тогда подзарядку.

РГ: О, да! Совершенно верно! Мне нужно было какое-нибудь подтверждение своих сил, и лучшим стала эта победа. Это выступление вызвало огромный положительный резонанс в прессе, но было слишком поздно - психологически я свой пик уже миновал, чувствовал себя постаревшим и усталым. Об этом никто не знал, но у меня были серьезные сомнения в своих силах, они росли с каждым днем. «Олимпия-89» только усугубила обстановку.

IM: В том году шоу проходило в Италии. Вы поехали туда заранее, правильно?

РГ: Да, я приехал на несколько месяцев раньше, чтобы тренироваться, но спортзал был отвратительный. Это затормозило мой прогресс, и я не побывал дома. Бодибилдинг менялся, а я этого не замечал. На «Олимпию» я вышел довольно оптимистично настроенным, а занял лишь четвертое место после Винса Тейлора (Vince Taylor), новичка. Для любого другого попасть в первую пятерку на «Олимпии» было бы великолепно, но не для меня. Все, что увидела пресса, это мое падение на несколько пунктов. Но вместо того, чтобы впасть в отчаяние, я почувствовал облегчение.

IM: Почему?

РГ: Я просто перегорел. Мои подростковые годы, обремененные грузом ответственности, прошли в лихорадочном темпе. От меня многого ждали, я оказался в стороне от многих вещей, через которые должен пройти юноша. К 1989 году начали проявляться последствия этого. Беспокойство и разочарование, не говоря уж о стрессе и злобе, начали докучать мне. Я был одним из первых бодибилдеров мира, и уж конечно самым юным. Моя карьера не замедлилась ни на секундочку, но я боялся будущего! Я не представлял, сколько все это продлится. Когда я стал занимать более низкие места, то понял, что ситуация меняется, давление возрастает.

IM: В 1990 году впервые были проведены тесты на допинг перед «Олимпией». Вы были огромным, но все внимание досталось Лабраде. Что Вы об этом думаете?

РГ: Да, «Олимпия» 1990 года была тяжелым испытанием. Почти всем было трудно приноровиться к новым условиям. Я стал пятым, а Лабрада вторым после Хейни. Эти соревнования более чем другие прояснили для меня некоторые вещи. Проснувшись утром, я вдруг понял, что половина моей жизни прошла мимо. Ничего себе! Ушла навеки! Я был слишком увлечен тем, чтобы быть Риком Гаспари, удачливым бодибилдером. Профессиональный триумф - это великолепно, но если вы не можете оценить его, то какой в нем тогда прок? Я все еще был сосредоточен и целенаправлен, не хватало единственного - удовлетворенности.

IM: Ну и тяжело было это чувствовать?

РГ: Ужасно. Я был зациклен, не обращал внимания на остальные, и довольно важные, вещи. Люди видели в Гаспари мальчика, взращенного улицей, но я не знал, кто я был на самом деле. Когда вокруг тебя бушует ураган, невозможно просто сидеть и размышлять. Работают другие силы, и они рвут вас на части.

IM: Такова жизнь профессионала. Победа становится единственной целью.

РГ: Да, а если ты ее не достигаешь или не движешься к ней, журналы тебя игнорируют! Я делал неплохие деньги, но смотрел на бодибилдинг скорее как на бизнес, а не спорт. Где апофеоз тренинга? Хорошо выглядеть и стоять на сцене перед сотнями людей? Я проделал это много раз, энтузиазм уже исчез. Я постоянно чувствовал себя достойным жалости. Поддерживать низкий уровень подкожного жира - занятие нездоровое. Казалось, все бы отдал за пиццу!

IM: Вы были одной из суперзвезд,

вовлеченных в скандал с WBF, но контракта не подписали. Что вообще там происходило?

РГ: Специалист из борцовской среды Винс МакМаон (Vince McMahon) захотел попасть в мир бодибилдинга. Он разговаривал с ребятами Вейдера, включая и меня, предложил нам широкую рекламу и выгодные контракты. Условия были таковы, что список парней Вейдера мог сильно поредеть. Представляете, что тут началось? Все с ума посходили!

IM: А что именно в смысле денег предлагал МакМаон?

РГ: Огромную сумму - четверть миллиона долларов за два года! Неудивительно, что такие звезды, как Майк Кристиан и Гэри Страйдом (Gary Strydom), ушли из IFBB. Когда речь идет о больших деньгах, люди ведут себя по-разному. Я много об этом думал. Такой доход означал, что я могу отказаться от заколдованного круга, состоящего из сплошных семинаров и позирований.

IM: Но Вы все-таки сохранили верность Джо и IFBB?

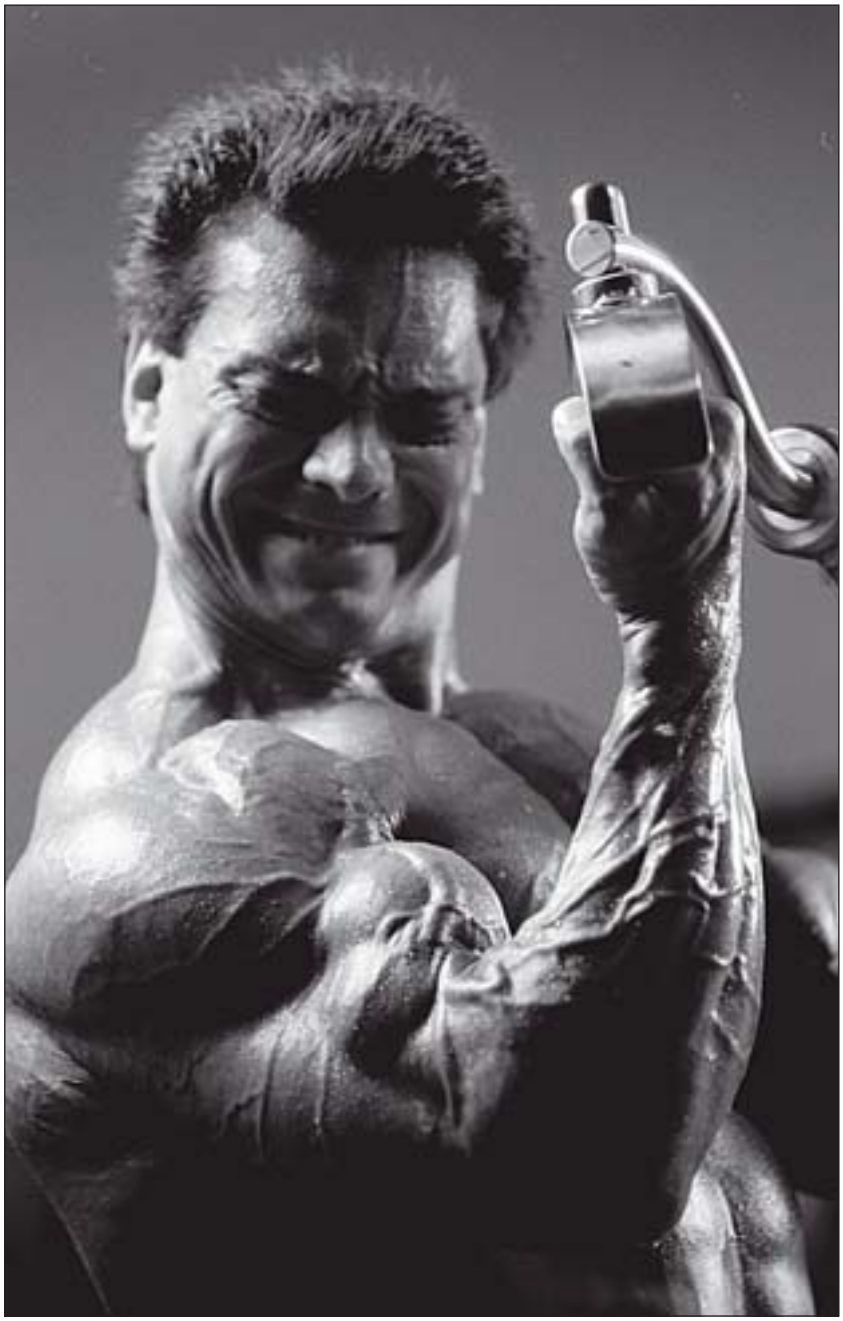
РГ: Если бы я перешел к МакМаону, то обратный путь в IFBB был бы для меня закрыт навечно, по крайней мере, я так думал. Никаких «Олимпий», никаких фото в вейдеровских журналах. Борьба между Джо и МакМаоном закончилась тем, что IFBB предложила контракты своим наиболее популярным атлетам.

IM: Но ведь те, кто ушел в WBF, не были наказаны пожизненно. «Блудные сыновья» Лу Ферриньо и Гэри Страйдом были приняты обратно с распростертыми объятьями. Вы жалеете о своем решении?

РГ: Да, жалею. А разве можно было не жалеть? Все эти деньги! Ничто не вечно, бодибилдинг выжил, WBF исчезла, а мир стал лучше. Сейчас в нашем спорте больше денег и контрактов, и это прямое следствие истории с WBF.

IM: Вы с Хейни попрощались с «Олимпией» в 1991 году. Был ли это меланхолический момент?

РГ: Очень. Именно «меланхолический», точнее слова не придумаешь. Мне больше не хотелось соревноваться. Я попал в первую десятку, что было великолепно, но мало меня радовало. Мотивация изменилась. Благодаря бодибилдингу я хорошо зарабатывал. Все мои счета оплачивались, но желание быть лучшим меня оставило. В спорт пришли новые люди, и мне не хотелось, чтобы меня «съели». Я всерьез задумался об уходе.



IM: Но не раньше последней попытки - «Arnold Classic» 1992 года?

РГ: Где я занял жалкое седьмое место! До меня, наконец, дошло. «Все, Рик, - сказал я себе, - пора остановиться». Так я и поступил. Я многое уже потерял на пути к успеху. Моя личная жизнь была адом, я разводился с женой. Если твоей мотивацией являются деньги - они «сожрут» твою душу.

IM: Тем не менее, бизнес шел успешно, хотя жизнь и изрядно потрепала Вас.

РГ: А что мне оставалось делать? В бизнесе все в порядке. Я купил зал, запустил его, тут мне жаловаться не на что. Но внутри у меня было пусто. А ведь лет мне тогда было всего 29! Жизнь еще и не начиналась, а уже очень большая часть ее ушла безвозвратно. Это горькая пилюля. Что впереди? Я даже не хотел этого знать.

IM: Признайтесь, Рик, Вы рождены для побед. Вот почему Вы не можете оставить все это, по крайней мере, полностью.

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

E-mail: sale@sportservice.ru

FITNESS

ке 35 г: 14% белка, всего 3 г сахара,
омеранца, 4 г пищевых волокон,
- 315 мг

Тел: +7-499-9686240

РГ: Я занимался бодибилдингом с 14 лет. Прекратить это - все равно, что отрезать руку. После перерыва в шесть месяцев я снова вернулся к тренингу, тогда я понял, что рожден для этого. Я набрал соревновательный вес и снова участвовал в шоу в 1994, 1995 и 1996 годах. Первый раз я даже не попал в десятку лучших. Следующим должно было стать выступление на «Кубке Канады», где мне предстояло соревноваться с Флексом, Коулмэном и Полом Диллетом. Я вошел в пятерку сильнейших. 1996 год «убил» меня. Мой драйв получил сильнейший удар, но я не сдавался.

IM: Бодибилдинг становится «кровавым» спортом, любая слабость - и начинают собираться акулы. Беззаботные 80-е канули в лету.

РГ: Может быть, но я хотел выиграть! Я испытывал новые методы, таскал железо как одержимый. В 1997 году во время подготовки к «Кубку Канады» и «Ночи Чемпионов» я получил сильнейшую травму шеи, которая вынудила меня провести два месяца в постели. Два месяца! Это была вечность. Мой вес упал, со 111 кг до 87 кг. Нерв был защемлен, и малейшее движение причиняло ужасную боль. Доктор посоветовал мне забыть про железо, но я знал возможности своего организма. Как только меня выписали из больницы, я помчался в зал и начал восстанавливаться. Все вернулось в свою колею. Я работал медленно, методично, избегая малейшего риска возобновления травмы. Сила постепенно возвращалась. Сегодня я не слабее, чем прежде, а может быть даже сильнее.

IM: А эти демоны внутри, они побеждены? Вы с ними справились?

РГ: Да, думаю, что наконец-то справился. С момента моего последнего выступления прошло довольно много времени. Я смотрю на вещи объективно. Если вы живете достаточно долго, жизнь сама вас поправляет. Очень тяжело я пережил смерть отца. Его не стало в 1999 году, я ужасно по нему скучаю. Смерть близкого человека не исправить, такое событие еще долго влияет на вас. Не проходит и дня, чтобы я не вспоминал о нем. С моей мамой все в порядке, но уход отца пробил огромные дыры в моей и ее жизни.

IM: Собираетесь ли Вы соревноваться вновь? Вы упоминали турнир Masters...

РГ: Никогда не говори «никогда»! Masters Olympia зовет меня: «Соревнуйся! Соревнуйся!» Я должен в один прекрасный день решить, выходить мне на этот турнир или нет. Я еще молод, в хорошей форме, у меня теперь больше здравого смысла. А пока я буду работать, чтобы сделать Gaspari Nutrition мощной и известной фирмой. Распорядок жизни у меня сумасшедший, но мне нравится, когда мой бизнес растет. Каждый день я просыпаюсь и планирую, что предстоит сделать. Это прекрасно.

IM: Вы судили некоторые профессиональные шоу. Интересно было?

PG: Да, здорово. Совсем недавно я судил «Арнольд Классик» 2001 г, следующей запланирована «Олимпия». Я остаюсь в спорте, это хорошо. А Вы не слышали о том, что сгорел мой дом?

IM: Нет! Когда?

PG: В марте. Из-за электропроводки. Все случилось так быстро! Я вывел мать, но потерял некоторых домашних животных, ценные фотографии и дорогие мне вещи. Даже мои трофеи сгорели.

IM: Ничего себе, все ваши обложки и прочее?

PG: Абсолютно все. Боже, это было ужасно.

IM: Вы настолько спокойно рассказываете о таком жутком событии...

PG: А никто и не говорит, что жизнь - легкая штука. Я - вечный оптимист!

Спортивная карьера Рика Гаспари

1991 IFBB Mr.Olympia, десятый
1991 IFBB Arnold Classic, седьмой
1990 IFBB Mr.Olympia, пятый
1989 IFBB Mr.Olympia, четвертый
1989 IFBB Arnold Classic, первый
1988 IFBB Mr.Olympia, второй
1988 IFBB Grand Prix Spain, первый
1988 IFBB Grand Prix Greece, первый
1988 IFBB Grand Prix Italy, первый
1988 IFBB Grand Prix Germany, первый
1988 IFBB Grand Prix France, первый
1987 IFBB Mr.Olympia, второй
1987 IFBB Grand Prix Germany, первый
1987 IFBB Grand Prix France, первый
1986 IFBB World Pro Championship, первый
1986 IFBB Mr.Olympia, второй
1986 IFBB Los Angeles Pro Championship, первый
1985 IFBB Mr.Olympia, третий
1985 IFBB Night of Champions, второй
1984 IFBB World Amateur Championship, первый в полутяжелом весе
1984 NPC Nationals, первый в полутяжелом весе
1983 NPC Junior Nationals, первый в тяжелом весе и в абсолютной категории. **IM**

Тренинг плеч
от легендарного Рика Гаспари

Когда я начал серьезно заниматься бодибилдингом, то больше всего хотел развить массивные и округлые дельтоиды, такие, чтобы в дверь проходили с трудом. Но как бы тяжело я ни работал, какие бы тренировочные методы ни применял - мне это не удавалось.

Маленькие плечи были моим слабым местом, которое не давало мне шанса стать чемпионом. Должен был быть какой-то метод, о котором я еще не знал, какой-то эффективный путь по преодолению этого недостатка. Но какой?

Будучи подростком я любил читать журнал Muscle Builder. Статьи Лэрри Скотта (Larry Scott) и статьи о нем были мне особенно интересны. У него тоже были слабые дельты и узкие плечи, хотя, взглянув на его фото, никто бы этого не сказал. Почти на каждой из них Лэрри представал обладателем пары огромных дельтоидов, которые делали его плечи еще шире. Вот к чему я стремился. Мне нужно было выяснить, как он этого добился, каким чудом.

Я начал с проб и ошибок, последних было больше. Первое, что я понял - жимов из-за головы или с груди не достаточно для построения плотных и круглых дельт. Эти движения великолепны для фронтальных дельтоидов, но напрямую на средние их части они не влияют. Наконец, я выработал более радикальный подход, шокирующий дельтоиды.

Для меня хорошо работают разведения гантелей в стороны сидя или стоя, выполняемые как с гантелями, так и на блоках. Форма очень важна в этих упражнениях, 90% тренирующихся выполняют их неправильно. Разводя руки в стороны, вы должны следить за тем, чтобы локти были выше уровня кистей. При разведении рук проворачивайте предплечья внутрь, как будто вы выливаете воду из двух кувшинов.

В разведениях я применяю сеты со сбрасыванием веса. Возьмите вес, выполните запланированное число повторений, затем уменьшите его и продолжайте подход с более легким весом. Снижайте вес в такой манере три-четыре раза. Это на самом деле «разожжет» дельты, включив в работу каждое волокно, что должно повлечь за собой рост мышц.

Жимы Арнольда, популяризированные Шварценеггером, тоже шокируют дельты. Для выполнения этого упражнения вы должны стоять или сидеть. Гантели держите у плеч ладонями к себе, как будто вы только что подняли штангу на бицепсы. Во время жима гантелей ладони должны постепенно разворачиваться, в середине траектории ладони смотрят друг на друга, в верхней точке - вперед. Очень важно в этой точке не доводить локти до выключения, необходимо сохранить напряжение в дельтах.

Вот великолепная тренировка плеч, по которой я работал, готовясь к «Олимпии»:

Жимы Арнольда **4x10**
С каждым сетом повышайте вес. Последний сет выполните со сбрасыванием веса - снижайте его тремя шагами, каждый раз на 5 кг.

Разведения рук в стороны **4x10–12**
Последний сет - со сбрасыванием веса, снижайте его тремя шагами.

Разведения в стороны на блоках или тяги штанги к подбородку широким хватом **3x12**

Разведения рук в наклоне **3x12**
Вы сидите на наклонной скамье, опираясь на нее грудью. Гантели поднимаете в стороны, следя, чтобы локти были выше уровня кистей. Не забывайте проворачивать руки, как было описано выше.

Шраги со штангой **4x10**
Хват на ширине плеч.

Если вы попробуете мою программу, то увеличите плечи, и, возможно, когда-нибудь они появятся на «Олимпии».

XXIPOWER **BCAA**

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)

СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Модель: Дориан Йейтс (Dorian Yates/Невье (Неуе

Heavy Duty

Один сет и тренировки Ментзера-Йейтса

Джон Литл (John Little)

Сколько сетов следует выполнять бодибилдеру, если его цель - построить максимальную мышечную массу? Даже беглое знакомство с историей нашего спорта показывает, что люди строили массивные мышцы, придерживаясь различных тренировочных схем. Легендарный Джон Гримек (John Grimek) добился значительного роста, выполняя по 3-6 сетов на каждую часть тела. Стив Ривз (Steve Reeves) выполнял по 9 сетов на мышечную группу, Билл Перл (Bill Pearl) - до 30, Арнольд Шварценеггер (Arnold Schwarzenegger) и Фрэнк Зейн (Frank Zane) - по 20, а Ли Хейни (Lee Haney) прогрессировал на 12.

Глядя на их фигуры, можно подумать, что многочисленные сеты и есть ключ к массивным мышцам. Именно к такому выводу пришли большинство бодибилдеров наряду с людьми, пишущими о культуризме. Однако эта истина была оспорена в 1992 году, когда Майк Ментзер (Mike Mentzer) успешно опробовал схему «одно упражнение - один сет», позволившую Дориану Йейтсу выиграть титул «Мистер Олимпия».

До этого Ментзер долго рассуждал о том, что для максимальной стимуляции роста мышечной массы вполне достаточно одного сета до полного отказа мышц. Но культуристическое сообщество дружно отворачивало свой коллективный нос от Ментзера и его теорий. Эллингтон Дарден (Ellington Darden), доктор физиологии, в середине 80-х годов поддержал в своих книгах некоторые сходные принципы, почерпнутые им у пионера «Наутилусов» Артура Джоунза (Arthur Jones). И вновь эти публикации, будучи весьма популярными среди приверженцев «Наутилусов», не вызвали ни малейшей ряби на водах профессионального бодибилдинга.

Рекомендации Ментзера несколько отличались от советов доктора. Дарден рекомендовал тренировки продолжительностью не более 20 сетов, Ментзер же довел свою практику до того, что его клиенты выполняли не более 5-7 сетов в сплит-программе, нагружая на

Фото предоставлено «Northern River Productions»

каждой тренировке две-три части тела и не делая больше одного подхода в каждом упражнении. Прошел слух, что под присмотром Ментзера по такому образцу тренировался Йейтс.

Если все это так, то это поразительно. Никогда еще история бодибилдинга не знала суперпродвинутого атлета, оставшегося вне конкуренции на подиуме «Мистера Олимпия», который в стремлении набрать больше мышечной массы тренировался бы по схеме «одно упражнение - один сет». В культуристическом сообществе это было воспринято как чудо, вроде воскрешения Христа. Более свободомыслящие допускали, что такая практика может сработать для начинающих, чей организм еще не адаптировался к суровым тренировкам, но не могли взять в толк, как подобный тренинг может привести к значительным результатам у весьма опытного бодибилдера. Скептики же, всегда тренировавшиеся по-другому, приняли все это за «утку», запущенную для проверки их доверчивости.

Живя в то время в Канаде, я все же кое-что слышал о тандеме Йейтс-Ментзер. Многие бодибилдеры из «Gold's Gym» в Венеции (Калифорния) были очевидцами этого, о чем и начали рассказывать. «Gold's Gym» был тогда «меккой» бодибилдинга, поэтому спустя некоторое время об эксперименте Ментзера-Йейтса заговорил весь мир (говорят, если в Венеции падает штанга, слышно в Каире).

Никогда еще история бодибилдинга не знала суперпродвинутого атлета, оставшегося вне конкуренции на подиуме «Мистера Олимпия», который в стремлении набрать больше мышечной массы тренировался бы по схеме «одно упражнение - один сет»

Я решил позвонить Ментзеру и все уточнить. Было чрезвычайно любопытно. Когда две легенды бодибилдинга встречаются для тренировок - это событие. Поскольку этот спорт пронизан конкуренцией, очень редко случается, если вообще когда-нибудь бывало, чтобы одна звезда рекламировала тренировочные методики другой. Кроме всего прочего, это перекрывает потенциальный источник доходов одного чемпиона (в виде его тренировочных программ) в пользу другого. Хотя в тот момент Йейтс был лишь претендентом на титул, мир уже полнился слухами о нем.

Я набрал номер, и Мистер Heavy Duty взял трубку. После обмена любезностями я спросил о его тренировках Дориана и о том, какое впечатление произвел на него молодой лев. Майк ответил, что они встретились в «Gold's Gym», где он проводит тренировки со своими клиентами. Дориан был большим почитателем Ментзера и потому подошел поговорить о тренинге.

«Я заметил, что в последнее время он увеличил количество своих сетов и повторений, - вспомнил Ментзер, - но, честно говоря, прогресса не наблюдалось». Йейтс откровенно признал это, и два сторонника высокоинтенсивного тренинга начали сравнивать свой тренировочный опыт. Ментзер высказался в том плане, что Дориан тренируется слишком часто, и предложил следующее решение: «Я проведу тебя через одну тренировку бицепса, состоящую из одного сета, но этот единственный сет сделает для тебя больше, чем все упражнения, подходы и повторения, которые ты делал последний год».

Йейтса никак нельзя было назвать новичком. На тот момент он уже развил себя до гигантских размеров, веся в межсезонье 125кг, и занял второе место на «Мистер Олимпия-91». Я упомянул об этом, дабы развеять ложные слухи о том, будто своими мышцами Дориан обязан Ментзеру. Сам Ментзер также подтвердил мне это.

Йейтс явно не был «чайником» в бодибилдинге, но, в то же время, час в компании его кумира не сулил ничего плохого. Плюс к этому, он понимал, что хочет прогрессировать дальше, чем, судя по всему, позволяли ему его тогдашние тренировочные методы. Он согласился задвинуть в сторону свой скептицизм насчет одного сета до

Модель Дориан Йейтс (Dorian Yates/Невье (Невье)

Фото предоставлено «Northern River Productions»

отказа и попробовать радикальную тренировочную схему Ментзера. Оба атлета направились в дальний конец зала, к тренажеру «Nautilus Multi-Biceps».

Йейтс расположился на нем и по указанию Ментзера выполнил один легкий разминочный подход, чтобы обеспечить приток крови к бицепсам и подготовить их к предстоящей работе. Под наблюдением своего нового тренера Йейтс приступил к сету сгибаний одной руки с таким жаром, который редко встретишь в коммерческих залах. Зная огромную силу Дориана, Ментзер установил стопор под самый нижний груз тренажера, чтобы Йейтс достиг отказа примерно в районе восьмого повторения.

Он выполнял каждое повторение по-настоящему высокоинтенсивно, 3 секунды на концентрическую фазу (или подъем веса), пауза на 1-2 секунды в полностью сокращенной позиции и затем 4 секунды на эксцентрическую фазу (опускание веса). Это продолжалось до того, как он достиг отказа на седьмом повторении. В этот момент Ментзер помог ему выполнить два форсированных повторения, слегка надавливая на веса. Бицепс Йетса опух до неузнаваемости и, казалось, готов был лопнуть от напряжения, но сет еще не был завершен. Ментзер добавил еще 10кг к уже имеющемуся рабочему весу, поднял рукоятку тренажера, чтобы Дориан смог за нее взяться, и предложил ему попытаться удержать вес 15 секунд в полностью сокращенной позиции. Пока Ментзер выкрикивал секунды, набор весов начал медленно скользить вниз, утомление волокон бицепса Дориана нарастало и нарастало, до тех пор, когда они уже не могли больше сопротивляться.

Йейтс согласился задвинуть в сторону свой скептицизм насчет одного сета до отказа и попробовать радикальную тренировочную схему Ментзера. Оба атлета направились в дальний конец зала, к тренажеру «Nautilus Multi-Biceps»

Как только вес опустился, Дориан издал что-то вроде рыка и сразу же начал массировать свой бицепс. После короткого отдыха Ментзер предложил Йейтсу сделать то же самое для другой руки, и на этом тренировка была закончена.

«Дориан позвонил мне на следующий день, - вспоминает Майк тот исторический момент. - Ты не поверишь, но мои руки стали толще, чем были вчера!» Помолчал и добавил: «Я вырос всего от одной тренировки! Всего-навсего от одного сета! Я бы хотел, чтобы ты провел меня через серию таких тренировок для других частей тела, чтобы, вернувшись в Англию, я смог тренироваться по такой же системе!»

Высокоинтенсивный тренинг Йейтса помог ему выиграть титул «Мистер Олимпия»

Модель: Дориан Йейтс (Dorian Yates/Невье (Невье)

Возвращаемся в зал

На следующий день Йейтс и Ментзер встретились снова, и Майк изложил более подробно основы своего нового подхода к тренингу. Я сказал «нового», потому что Ментзер не всегда пропагандировал тренинг в один подход. Раньше, еще выступая на соревнованиях, он обычно выполнял 4-5 сетов на каждую часть тела. В то время, когда чемпионы делали более 20 подходов, это было так же необычно, как сегодня один подход до отказа. Со временем Майк понял, что даже 3-4 сета - слишком много. Однажды он признался мне, что одной из главных его тренировочных ошибок было то, что, несмотря на его выступления в пользу коротких и редких тренировок, сам он тренировался все же слишком долго и слишком часто.

С тех пор Ментзер многое понял в физиологии мышечных сокращений и использовал «Gold's Gym» в качестве лаборатории для проверки своих гипотез. Его клиенты тренировались теперь раз в 4-7 дней, около 12 минут за сессию, делали не больше одного подхода в упражнении и всего не более трех упражнений за сессию. Он поделился с Дорианом этой информацией, после чего составил для него сходную программу, которая позволяла стимулировать максимальный мышечный рост, предоставляя адекватное время на восстановление. По мнению Майка она должна была повысить шансы Йейтса на «Мистер Олимпия-92», добавив ему размеров и массы.

«По моей программе Дориан должен был тренироваться не более трех раз в неделю. Я имею в виду не три дня подряд плюс один день отдыха, что бесполезно и контрпродуктивно, а расписание, подразумевающее его присутствие в зале три дня в неделю - в понедельник, среду и пятницу. Сплит был такой: грудь, плечи и трицепсы - в понедельник, спина и бицепсы - в среду, ноги - в пятницу. Все остальные дни - отдых».

Понедельник: грудь, дельтоиды, трицепсы

Тренировка началась с груди и состояла из двух сетов до отказа, выполняемых подряд. Первый - разведения рук с гантелями, второй - жимы штанги на наклонной скамье. Вот и все, что предстояло сделать Йейтсу, всего две минуты работы непосредственно для груди. Затем они переключились на плечи, где Дориан выполнил на «Наутилусе» сет разведений рук в стороны до отказа и сразу же за ним - разведения рук для задних отделов дельтоидов, также до отказа. Заметьте, опять всего два сета, продолжавшиеся чуть более минуты каждый.

Под наблюдением своего нового тренера Йейтс приступил к сету сгибаний одной руки с таким жаром, который редко встретишь в коммерческих залах. Зная огромную силу Дориана, Ментзер установил стопор под самый нижний груз тренажера, чтобы Йейтс достиг отказа примерно в районе восьмого повторения

Для трицепсов тренировка была столь же короткой и жесткой. «Дориан предупредил меня, что испытывает некоторые проблемы с локтями, - сказал Ментзер. - Поэтому мы отказались от отжиманий, которые я обычно рекомендую для трицепсов. Мы сделали по одному сету до отказа в двух разных упражнениях, одно - на «Nautilus Multi-Triceps», а другое - жимы вниз. Вот и все, день был окончен». Йейтс вернулся в отель и приготовился к следующей тренировке, предстоящей через 48 часов.

Среда: Спина и бицепсы

В среду Ментзер и Йейтс снова появились в зале. После короткой разминки Ментзер подвел Дориана к пуловер-тренажеру «Наутилус», где тот под неусыпным оком тренера выполнил 15 повторений с полным набором весов. Не отдыхая, Дориан перешел к тренажеру для латеральных тяг вниз, где его уже ждал вес в

Фото предоставлено «Northern River Productions»

137кг. Будучи, наверное, сильнейшим соревнующимся бодибилдером всех времен, Йейтс продолжил, собрав своими семью повторениями целую толпу зевак со всего зала (полагавших, по-видимому, до этой высокоинтенсивной тренировки, что знают всё о тренинге). После короткого отдыха, едва позволившего ему отдышаться, Йейтс был направлен на тяговый тренажер «Hammer Strength», где выполнил каждой рукой семь повторений с 75кг.

«Толпа собралась огромная, - вспоминает Ментзер. - И было на что посмотреть! Он не был тем парнем, который, обмазавшись маслом и затянувшись в спандекс, разочаровывает своих фанатов подъемом на бицепс 10-килограммовых гантелей. Это был Heavy-Duty-бодибилдер в чистом виде! Вкладывая в работу огромные усилия, 125-килограммовый монстр дрожал с головы до пят, рыча, как медведь, в последних повторениях».

Говорят, весь зал собрался посмотреть на его последнее упражнение - шраги в тренажере «Hammer Strength» с 364кг - максимумом, который мог дать аппарат. С этим громадным весом он сделал не одно повторение и не два, а 14. Ментзер постоянно подбадривал его.

«Дориан позвонил мне на следующий день», - вспоминает Майк тот исторический момент. «Ты не поверишь, но мои руки стали толще, чем были вчера!» Помолчал и добавил: «Я вырос всего от одной тренировки! Всего-навсего от одного сета! Я бы хотел, чтобы ты провел меня через серию таких тренировок для других частей тела, чтобы, вернувшись в Англию, я смог тренироваться по такой же системе!»

Фото предоставлено «Northern River Productions»

«С каждым повторением я говорил ему: «Это для Олимпии, Дориан! Следующее повторение даст тебе миллион долларов!» - продолжает Ментзер со смехом. - Он был фантастически заряжен на успех. Так и должно быть, чтобы тренироваться с такой интенсивностью».

Последний сет шрагов завершил тренировку спины на этот день. Целиком она состояла из трех упражнений для широчайших мышц спины, по одному сету в каждом (то есть, три минуты прямой тренировочной стимуляции), и одного сета шрагов. Теперь наступил черед «Nautilus Multi-Biceps» - того самого тренажера, что использовался при первой встрече Дориана и Майка. Снова Йейтс выполнил один сет до отказа.

«Его бицепсы были накачаны до судорог, так что я попросил его встряхнуть их. Затем я поднял вес, чтобы Дориан удержал его 15 секунд в сокращенной позиции перед тем, как вернуться в полностью растянутую, - вспоминает Ментзер. - Для обычных клиентов на этом все и заканчивалось, но Дориану предстоял еще один сет сгибаний рук на скамье Скотта. В нем он поработал до отказа с 68 кг, после чего я заставил его сделать еще три или четыре полуповторения. Чтобы вы поняли, насколько были истощены к этому моменту его бицепсы, скажу, что каждое полуповторение занимало у него четыре секунды. В этот день они получили свое!»

Пятница: ноги

Следующий день был днем отдыха, но в пятницу Ментзер и Йейетс вновь прибыли в зал прорабатывать ноги Дориана очередной высокоинтенсивной тренировкой. Началась она с экстензий ног в одном сете до отказа в 15 повторениях. Сразу же после этого, не отдыхая, Дориан приступил к жимам ногами на «Nautilus Compound Leg Press», отрегулировав сиденье так, чтобы амплитуда движения была максимальной. Еще 15 повторений. «В этом упражнении он использовал весь набор весов, и его ноги к концу подхода напоминали дирижабли».

После короткого отдыха Дориан направился к раме для приседаний, где с 246 кг на плечах выполнил семь суперстрогих повторений. «И это после того, как он достиг отказа в предыдущих двух упражнениях, - удивляется Майк. - Дориан феноменально силен!»

Фото предоставлено «Northern River Productions»

Тренировку продолжили два упражнения для ягодичных мышц и бицепсов бедер - сгибания ног и мертвые тяги с прямыми ногами, по одному подходу до отказа - и два сета подъемов на носки.

«Дориан с нетерпением ожидал новых тренировок, - говорил Ментзер. - Вернувшись в Англию, он уже был убежден, что для набора мышечной массы меньше - значит лучше. Он и раньше реализовывал этот принцип, достигнув огромных размеров высокоинтенсивными тренировками, но чтобы стать еще больше, ему пришлось еще повысить интенсивность тренинга. А это, как мы теперь знаем, в любой тренировке достигается через уменьшение количества сетов».

Впоследствии Ментзер свел свою тренировочную систему к двум вещам:

«В последние два года мне довелось тренировать более 200 человек, и это помогло мне открыть несколько важных принципов построения мышечной массы. Успех на этом фронте складывается из двух составляющих:

Вернувшись в Англию Дориан уже был убежден, что для набора мышечной массы меньше – значит лучше. Он и раньше реализовывал этот принцип, достигнув огромных размеров высокоинтенсивными тренировками, но чтобы стать еще больше, ему пришлось еще повысить интенсивность тренинга. А это, как мы теперь знаем, в любой тренировке достигается через уменьшение количества сетов»

умения предотвратить перетренированность и вовремя изменить программу. Достаточно выполнить на один сет больше, чем нужно для стимуляции роста, и наступит перетренированность, а ведь нужен-то, очевидно, всего один сет. Совершенствование не должно заходить в тупик. Мои клиенты прогрессировали отнюдь не медленно, и застоя у них не наблюдалось. Они прибавляли от тренировки к тренировке так же, как Дориан Йейтс».

Интересно, что, хотя Майку нравился Дориан, и он говорил о его огромном потенциале, много лет спустя он признался мне, что тогда совсем не думал, что тот способен выиграть «Мистер Олимпия-92».

«Мне казалось, у него совсем не то телосложение, что им нравится, - вспоминает Ментзер. - Вдобавок, его взаимодействие со мной могло вызвать некоторые политические проблемы. Но я не принял во внимание то, что соревнования проходили в Европе, а там иначе относятся к мышцам».

История сделана

Остальное уже, как говорится, история. Йейтс использовал тренировочные принципы Ментзера, набрал еще больше мышечной массы и выиграл титул. Когда эта весть достигла Соединенных Штатов, Ментзер был счастлив и одновременно очень удивлен.

«Знаете, это было поразительно, потому что Дориан - достаточно скрытный парень. Он особо не говорил со мной о наших совместных тренировках. Когда много месяцев назад он уезжал отсюда, я проговорил с ним до посинения (почти так же, как сейчас), но он из тех людей, по лицу которых не разберешь, поняли ли они что-нибудь. И вдруг я слышу, что этот парень выиграл «Мистер Олимпия» и во всех интервью говорит, что применил мои рекомендации, урезал свой тренинг до одного сета в упражнении, и это сработало. Я был польщен. Честно говоря, не думал, что он выиграет».

И вдруг я слышу, что этот парень выиграл «Мистер Олимпия» и во всех интервью говорит, что применил мои рекомендации, урезал свой тренинг до одного сета в упражнении, и это сработало. Я был польщен

Обратно в «Gold's Gym»

Ментзер был несомненно рад, что его тренировочный метод рекламируется Мистером Олимпия. Но и Йейтс был впечатлен его разработками. Так что, когда я попал в «Gold's Gym» спустя год после описанной истории, он неистово тренировал грудь и бицепсы под наблюдением Майка. Я решил понаблюдать за этой парой и посмотреть, какой уровень интенсивности способен выработать настоящий Мистер Олимпия. Слава богу, со мной оказалась камера.

Я заметил, что один сет до отказа теперь был дополнен кое-чем, что заставило меня улыбнуться, - частичными повторениями и статическими удержаниями в конце каждого рабочего подхода. Сила Дориана заметно выросла, и теперь требовалось не менее трех помощников, включая самого Ментзера, чтобы поднять используемые им тяжелые веса в положение для статического удержания. Йейтс работал не только с полным на-

Фото предоставлено «Northern River Productions»

Модель: Дориан Йейтс (Dorian Yates/Невье (Невье)

Фото предоставлено «Northern River Productions»

бором весов в тренажере для жимов лежа на наклонной, но добавлял к этому еще четыре 20-килограммовых блина.

По расписанию этого дня Дориан должен был выполнить очень тяжелый сет до отказа и затем удержать вес в полностью сокращенной позиции. Йейтс стиснул зубы и собрал всю энергию, чтобы не дать весу опуститься. Предплечья вздулись, а грудные мышцы готовы были прорваться сквозь джемпер! Когда вес наконец опустился, Ментзер быстро снизил его и поднял в положение для нового удержания. Пот катился с Дориана градом, руки дрожали, борясь с сопротивлением из последних сил, пока наконец не сдались, и вес опустился (довольно быстро). Дориан принялся массировать опухшую грудь. «Отличная работа! - сказал Ментзер, хлопнув его по спине. - Теперь бицепсы!»

Далее Ментзер провел Йейтса через один сет для бицепсов, снова закончив его статическим удержанием в полностью сокращенной позиции. После этого бицепсы дрожали, но выросли сантиметра на три. Результатами были довольны все.

«Майк, Джон! - обратился к нам Дориан. - Я хочу показать вам кое-что». Он жестом пригласил нас следовать за ним в комнату для позирования. В руках у меня - камера, готовая запечатлеть результаты только что закончившейся тренировки. Йейтс стянул свитер и продемонстрировал несколько поз Майку. Тот просто стоял со скрещенными на груди руками и улыбался. Мышцы, показанные Йейтсом в этот день, были сногсшибательными. «Мистер Олимпия-93 уже здесь!» - пророчески изрек Майк. Всем троим было ясно, что, прогрессируя таким образом, Дориан будет брать титул столько раз, сколько захочет.

Не поймите меня неправильно - работал, конечно же, Йейтс, и только себе он обязан победами на «Мистер Олимпия». Когда он вернулся в Англию, где в основном и тренировался, то был сам себе тренером. Но не надо забывать, что столь невероятных мышечных размеров он добился, применив подход Ментзера. Он мог бы выиграть и без ментзеровских высокоинтенсивных методов, но мы-то знаем, что он поступил так, как поступил, и результат этого - уже история.

Должен упомянуть, что Ментзер потом модернизировал схему, разработанную им для Йейтса, сократив сеты и еще больше разнеся тренировки во времени. Но в 1992 году эта программа работала для всех его клиентов как волшебная палочка. И все-таки, нельзя воспринимать ее как последнее слово в высокоинтенсивном тренинге.

Работает ли один рабочий сет до отказа? Глядя на приведенные здесь фотографии, в ответе можно не сомневаться. Сработает ли один рабочий сет до отказа для вас? Вот это вопрос. Ответить на него можете только вы сами. Кто знает, не исключено, что вы находитесь всего за один сет до величайшего мышечного роста в своей культуристической карьере. **IM**

Высокоинтенсивная тренировка в один сет Майка Ментзера, составленная в 1992 году для Мистера Олимпия-92 Дориана Йейтса

Понедельник

Грудь

Разведения рук с гантелями	- 1 до отказа
Жимы на наклонной скамье в тренажере	- 1 до отказа

Дельтоиды

Разведения рук в стороны в «Наутилусе»	- 1 до отказа
Разведения для задних пучков дельтоидов в «Наутилусе»	- 1 до отказа

Трицепсы

«Nautilus Multi-Triceps»	- 1 до отказа
Жимы вниз	- 1 до отказа

Среда

Спина

Пуловеры в «Наутилусе»	- 1 до отказа
Тяги вниз	- 1 до отказа
Тяги в «Hammer Strength»	- 1 до отказа

Трапеции

Шраги в «Hammer Strength»	- 1 до отказа

Бицепсы

«Nautilus Multi-Biceps»	- 1 до отказа
Сгибания рук на скамье Скотта с наклоном 90 градусов («паучьи сгибания»)	- 1 до отказа + 4 полуповторения

Пятница

Ноги

Экстензии ног	- 1 до отказа
Жимы ногами	- 1 до отказа
Приседания	- 1 до отказа
Сгибания ног	- 1 до отказа
Мертвые тяги с прямыми ногами	- 1 до отказа
Подъемы на носки	- 2 до отказа

Грэг Зулак (Greg Zulak)

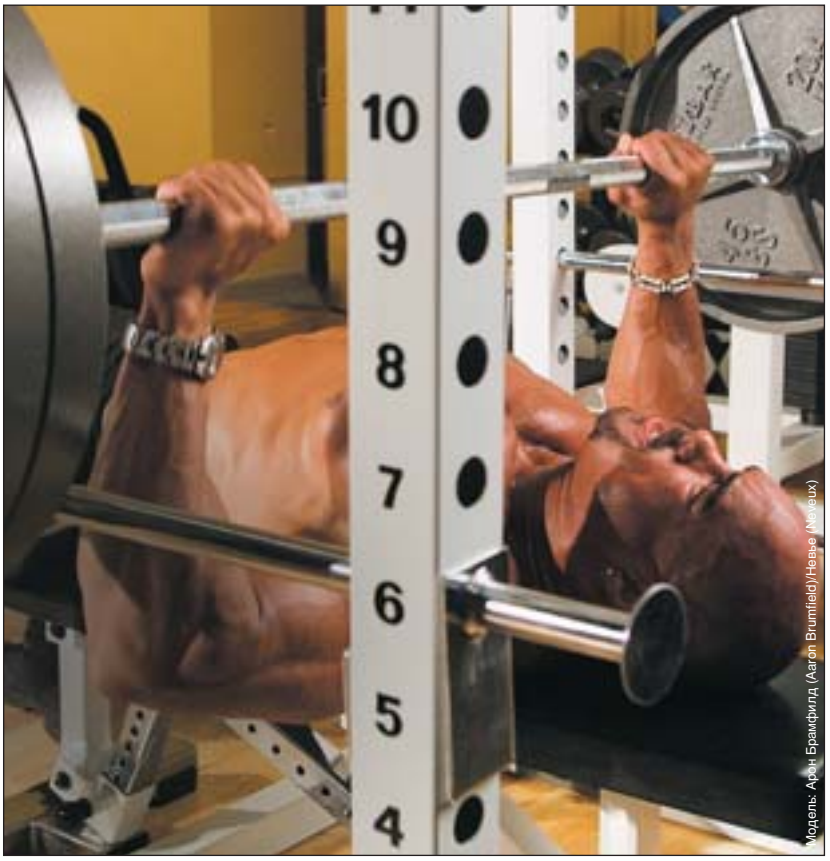
ПРОВЕРЕННЫЙ «СТИМУЛЯТОР» ДЛЯ ЖИМА ЛЕЖА

Как увеличить максимум в жиме лежа

Вопрос: Мой жим лежа не двигается с места месяцами. Во время последнего, самого тяжелого сета, руки начинают дрожать, как сумасшедшие, и с весом я справляюсь, только выгибая спину и читингуя. Есть ли что-нибудь, способное мне помочь?

Ответ: Конечно. Я знаю несколько проверенных способов повысить ваш максимум в жиме лежа. Самое простое - набрать некоторое количество сухой мышечной массы. Подумайте, почему в мировом пауэрлифтинге существуют весовые категории? Потому что если растет собственный вес атлета, то повышаются и его результаты в упражнениях. Атлет весовой категории до 90кг поднимает больше, чем его коллега из 82-килограммовой категории, а тот в свою очередь поднимает больше, чем атлет, весящий 75кг, и так далее. Сосредоточьтесь на еженедельном наборе примерно 0,5кг чистых мышц на каждые 50кг собственного веса. Постепенно увеличивайте прием протеина и комплексных углеводов, пока не выйдете на этот показатель. По мере набора веса ваши результаты во всех упражнениях, в том числе и в жимах лежа, возрастут.

Далее, как ни странно это звучит, сфокусируйтесь на проработке мышц, антагонистических тем, что участвуют в жиме лежа. Скомпенсируйте работу дельтоидов, грудных мышц и трицепсов нагрузкой на широчайшие мышцы спины, большие круглые мышцы и бицепсы. Перед жимами лежа выполните 3-4 сета тяжелых тяг штанги в наклоне из 4-6 повторений. Проработка антагонистов улучшит циркуляцию крови в руках, плечах и грудных мышцах, что поспособствует удалению из них молочной кислоты и других побочных продуктов.



Модель: Аарон Брамфилд (Aaron Brumfield)/Невье (Neveux)

Следующий способ - включение в программу тяжелых негативных упражнений. Джон Парилло говорит, что тяжелые негативные повторения (выполнение только эксцентрической, или негативной, части повторения) улучшают нейромышечную эффективность, то есть способность организма вовлекать в работу большее число мышечных волокон во время сокращений. Тяжелыми негативными повторениями вы истощите нервные волокна низкого порога, что позволит вам системно проработать волокна высокого порога. Кроме того, утверждает Парилло, негативные повторения помогают глубоко прорабатывать всю мышцу. Они сделают вас сильнее в самое короткое время.

Негативные повторения вынуждают организм приспосабливаться к работе с большими весами. Поскольку опустить человек способен примерно на 40% больше, чем поднять, вы эффективно перегрузите свои мышцы. Если ваш результат в жимах лежа - 150кг из 6 повторений, вы, скорее всего, сможете без труда опустить 200-210кг те же 6 раз. Вернувшись спустя некоторое время к 150кг, вы почувствуете, что вес как будто полегчал.

В 1974 году, когда я учился в колледже, мне довелось испытать волшебное действие негативных упражнений на себе. В то время Артур Джоунз публиковал в IRONMAN статьи об их эффективности. Я держал свою штангу под кроватью в комнате, которую делил с тремя товарищами, так что проблем с помощниками у меня не было. Занятия не занимали много времени, поскольку я делал

всего два сета, и трое парней легко поднимали 100-килограммовую штангу над моей головой, чтобы я мог ее опустить. До того в жимах из-за головы моим пределом при собственном весе 82кг были шесть раз с 66кг. И хотя со своей 100-килограммовой штангой я выполнял всего 2 сета из 6 негативных повторений 2 раза в неделю, с моей силой произошли чудеса. Через неделю я пришел в зал и выжал 80кг шесть раз! Более того, я смог выполнить два повторения с 87кг. Поверьте, тяжелые негативные повторения, выполняемые осторожно, способны привести к поразительному росту силы.

Вы упомянули о дрожании рук в последних, самых тяжелых, повторениях. Когда вы приближаетесь к отказу, дрожь вызвана вовсе не мышечным утомлением. Это тельца Гольджи сдерживают ваши трицепсы, чтобы уберечь их от травмы. Тельца Гольджи - это защитные рецепторы растяжки, расположенные во всех волокнах вашего организма. Это некая система раннего предупреждения, которая во избежание травм сдерживает мышцы, если они значительно перегружены.

Если вы когда-нибудь бегали на короткие дистанции в 100-200 метров, то наверняка переживали этот феномен, даже не подозревая о его существовании. Чем дольше вы бежите, тем медленнее двигаются ноги, и это продолжается до тех пор, пока вам не начинает казаться, что кроссовки отлиты из бетона. То же самое происходит при тяжелых жимах лежа: грудные мышцы, передние дельтоиды и трицепсы перегружаются и слишком сильно растягиваются, поэтому тельца Гольджи начинают сдерживать их, что и выражается дрожью в руках.

Тяжелые негативные повторения с напарником (а лучше с двумя) наряду с интенсивной растяжкой мышечных фасций между сетами увеличивают порог чувствительности телец Гольджи. Чем он выше, тем интенсивнее вы можете тренироваться и больше перегружать мышцы, а это ведет к росту их силы и размеров. Чем больше вы растягиваете мышцу, тем сильнее она способна сократиться - это одно из основных правил силового тренинга.

Вы можете также выполнять частичные повторения в силовой раме. Установите стопоры на высоте 10-15см ниже уровня выключения. Как и в случае с негативным тренингом, установите вес на 50кг больше своего максимума. Выполните два-три сета из 4-6 повторений, добавляя вес в каждом подходе. В последнем сете попробуйте в течение 10 секунд удерживать штангу, которая на 70кг тяжелее вашего максимума. Даже простым удержанием такого веса вы обеспечите значительную перегрузку кистям, рукам, грудным мышцам и плечам.

Тяжелые негативные повторения с напарником (а лучше с двумя) наряду с интенсивной растяжкой мышечных фасций между сетами увеличивают порог чувствительности телец Гольджи

Между прочим, хотя вы работаете в силовой раме, вам понадобится тренировочный напарник, который поможет вам поднять вес со стопоров в верхнюю позицию, где вы будете удерживать его на протяжении 10 секунд.

Уверен, что заставив себя поработать с большими весами в негативах, частичных повторениях и 10-секундных удержаниях, вы быстро улучшите свои результаты в жиме лежа.

Вопрос: У меня проблема с бицепсами. Какие бы упражнения на них я ни делал, нагрузка ощущается скорее в предплечьях. Особенно это чувствуется во время подъемов на бицепс, обычных и с читингом, а также при сгибаниях рук с гантелями, попеременно или одновременно. Подскажите, как мне лучше изолировать бицепсы?

Ответ: Стив Брисбойс (Steve Brisbois), бывший Мистер Канада и Мистер Вселенная, переживал те же проблемы. У него были массивные предплечья, и ему никак не удавалось достичь хорошей накачки в бицепсах. В подобных случаях помогают такие упражнения, как сгибания одной руки на скамье Скотта, сгибания одной руки с гантелью и концентрированные сгибания.

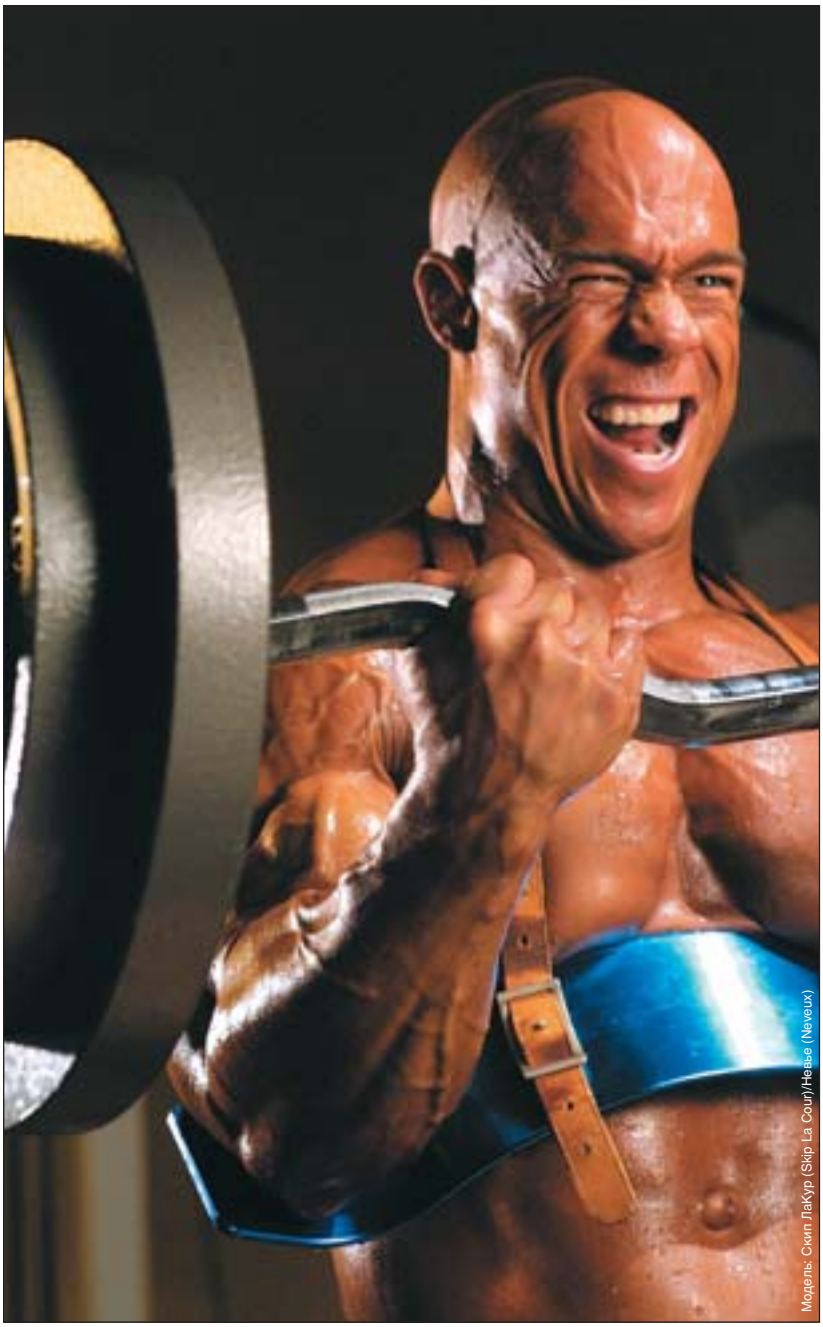
Снизьте свой тоннаж на 15-20% и выполняйте повторения в низком темпе, с большей концентрацией как при подъеме, так и при опускании веса. Чем медленнее вы двигаетесь, тем тяжелее приходится бицепсу, килограммы же здесь большой роли не играют. Отведите 4-6 секунд на подъем веса и около 6 на опускание. Если хотите особо нагрузить бицепс, попробуйте 10 секунд вверх и 10 вниз. Вы сделаете всего четыре-пять повторений в сете, но бицепс поработает более интенсивно.

Совершенно ясно, что вам нужно усилить свой хват и мышцы предплечий. Лэрри Скотт (Larry Scott) однажды обнаружил, что мощность и размеры его бицепсов ограничивает относительная слабость предплечий и кистей. Начав нагружать их действительно тяжело, он добился быстрого роста весов в подъемах на бицепс.

Удержание тяжелой штанги в верхней позиции мертвых тяг на 10 счетов дает рукам отличную нагрузку. Установите стопоры силовой рамы на уровне бедер, чтобы не пришлось высоко поднимать гриф. Снимите штангу со стопоров и удерживайте 10 секунд. Используйте максимальные веса.

Также советую вам висеть на перекладине столько, сколько сможете - это значительно усилит ваши руки.

Есть еще одно упражнение, ко-



Модель: Скип ЛаКур (Skip La Cour)/Неньe (Neveux)

торое гарантированно обеспечит вашим бицепсам отличную накачку. Это вариация сгибаний одной руки с гантелью. Сядьте на край скамьи или на низкий стул, расставив ноги. В правую руку возьмите гантель, а правым локтем упритесь в низ живота, который заменяет здесь скамью Скотта. Опустите вес между ногами, а затем поднимите, сгибая руку. Что особенного в этом упражнении? Во-первых, вы четко контролируете скорость его выполнения, а, во-вторых, можете использовать читинг, чтобы активировать глубоко залегающие волокна.

Негативные повторения вынуждают организм приспосабливаться к работе с большими весами

Заметьте, вы можете и не осилить полную амплитуду движения, но это не страшно. Опустите гантель на две трети дистанции, а затем верните в сокращенную позицию. Таким образом вы сможете работать с довольно большим весом. Приближаясь к мышечному отказу, вы можете слегка отклонить торс назад, помогая себе проводить гантель через мертвую точку. По достижении отказа можно опустить гантель до середины пути и с помощью отклонения торса назад выполнить еще одно повторение. Жжение будет необыкновенным! В такой манере вы сможете сделать в два раза больше повторений. Если обычно вы поднимаете на бицепс 16-килограммовые гантели в 10 повторениях, то здесь вполне осилите 20 и более. Высокое число повторений обеспечит бицепсам хорошую накачку. Попробуйте и оцените.

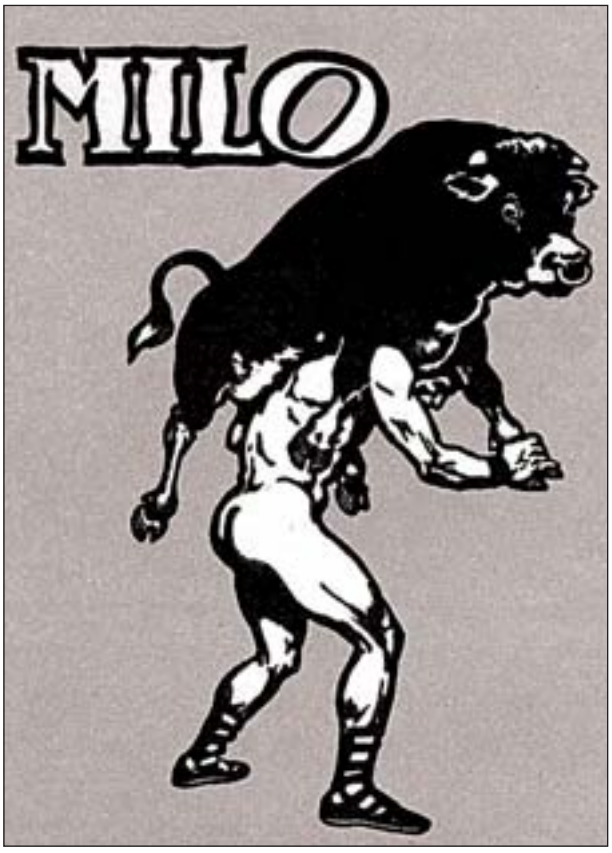
Могу порекомендовать вам и упражнение, которое я нескромно называю сгибаниями Зулака. Возьмите не слишком тяжелую гантель, но не за рукоятку, а за верхний диск, удерживая ее перед собой ладонями обеих рук, смотрящими вверх. Гантель должна висеть вертикально. Кисти зафиксированы, пальцы направлены вперед, локти прижаты к бокам. Аккуратно согните руки, поднимая гантель как можно выше. В сокращенной позиции сделайте паузу, дополнительно стянув бицепс, чтобы добиться его полнейшего сокращения. Каждое повторение выполняйте медленно, полностью сконцентрировавшись. Это не упражнение на мощность, поэтому никаких раскачиваний или читинга. Это упражнение по-настоящему изолирует бицепс, и особенно эффективно нагружает его внешнюю головку.

Вообще поднимать гантель можно двумя способами: по дуге или по прямой линии, проводя ее вдоль корпуса. Оба метода позволят вам нагрузить бицепсы без серьезного участия предплечий и кистей. **IM**

Дэвид Чепмэн (David Chapman)

РАСТУЩЕЕ ЖИВОТНОЕ В КАЧЕСТВЕ ОТЯГОЩЕНИЯ?

Мило из Кротона стал легендой



Впервые он добился победы на Олимпиаде в 540 году до нашей эры, когда выиграл детские соревнования по борьбе. Через восемь лет он вернулся и выиграл первый из своих восьми борцовских титулов - достижение, поразительное по сегодняшним меркам

Кому первому пришла в голову идея тренироваться с прогрессирующим ростом сопротивления? Кто впервые открыл, что постепенное наращивание поднимаемого веса способно построить мышцы невероятной силы? Точно не знает никто, но людская молва приписывает эту честь человеку по имени Мило из селения Кротон.

Мило родился примерно за 550 лет до Рождества Христова в одной из греческих колоний в Северной Италии. Говорят, в детстве он носил на своих плечах новорожденного теленка. По мере того, как рос мальчик, рос и бычок, и чем тяжелее становился зверь, тем сильнее становились мышцы Мило. В конце концов, на своих широких плечах он носил уже взрослого быка - просто потому, что постепенно увеличивал отягощение! Вот так и родился тренинг с отягощениями.

Возможно, это и легенда, но, определенно, некто подобный жил в те времена и участвовал в Олимпийских Играх, поскольку его подвиги зафиксированы письменно. Впервые он добился победы на Олимпиаде в 540 году до нашей эры, когда выиграл детские соревнования по борьбе. Через восемь лет он вернулся и выиграл первый из своих восьми борцовских титулов - достижение, поразительное по сегодняшним меркам. Современные олимпийцы редко выступают более чем на трех Олимпиадах.

Как и многие силачи, Мило любил демонстрировать свою удаль. Но здесь уже трудно отделить факты от вымысла. Например, согласно одной из записей, Мило брал в руку гранат и предлагал каждому желающему отобрать у него фрукт. И хотя он держал его настолько крепко, что завладеть им не удавалось никому, он ни разу не повредил плод. Еще пишут, что, пробежав вокруг стадиона с быком на плечах, он одним ударом отправлял животное в нокаут, а затем целиком съедал.

Смерть Мило наступила в результате его чрезмерной уверенности в своей силе. Однажды, увидев дубовый пень, в который лесоруб вогнал несколько клиньев, он решил голыми руками расширить щель. Ему удалось это сделать, но клинья выскочили и Мило остался около дерева совершенно беспомощным - пальцы были безнадежно зажаты. Конец его мучениям положил дикий зверь, появившийся через некоторое время из леса.

Мило можно смело назвать родоначальником тренинга с отягощениями. Недаром одна из старейших компаний, выпускающих штанги, была названа в его честь. Выдающийся силач заслуживает того, чтобы мы о нем помнили! **IM**

Стив Холмэн
(Steve Holman)
Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson)

Программа №26
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание

Рост

Модель: Стив Холмэн (Steve Holman)/Невье (Neveux)

Настало время оживить свою мотивацию, чтобы следующие месяцы тренировок не прошли бесследно и добавили размеров нашим мышцам. Однако мы не должны переусердствовать: нам следует сдерживать свой энтузиазм, поскольку, когда речь заходит о размерах, ключевым становится понятие восстановления.

Да, вы должны стремиться к перегрузке, варьировать число повторений и использовать при проработке мышц разные углы, чтобы добраться до всех волокон. Но, даже если вы будете прилежно следовать всему вышеперечисленному, без адекватного восстановления между тренировками ваш прогресс будет в лучшем случае вялым, а в худшем повернется вспять. Представьте, что все эти часы в спортзале - лишь ради того, чтобы стать меньше и слабее! Это кого угодно доведет до кабинета психиатра или, по крайней мере, до комнаты с диваном, телевизором и морем пива, поскольку ваш тренировочный энтузиазм просто-напросто испарится.

Чтобы улучшить восстановление, мы предприняли несколько шагов. Во-первых, добавили в программу еще один день отдыха. Мы продолжаем тренироваться по трехдневному сплиту, но если раньше мы работали пять дней в неделю (с понедельника по пятницу), то теперь мы делаем то же самое с дополнительным выходным в среду. Таким образом, за десять дней мы нагружаем каждую мышечную группу примерно три раза.

Кроме того, мы слегка сократили тренировочные объемы. Слегка - потому что слишком облегчать работу нет необходимости, так как по обновленной программе каждая мышца получает больше отдыха. Объем нагрузки для каждой части тела теперь составляет 5-10 рабочих сетов.

Снижение объемов означает и то, что мы выполняем меньше удлиненных сетов. Мы по-прежнему используем ступенчатые сеты и сеты со снижением веса, но в большинстве случаев ограничиваемся одним таким сетом на каждую мышечную группу.

Помня о том, что в пиковой фазе наши мышцы успели адаптироваться к большим объемам и интенсивности, вы можете подумать, что в результате нынешнего снижения нагрузки объемы упадут. Но мы уверены, что вырастем, хотя бы немного. Почему? Потому что мы увеличили калораж, и наша эндокринная система теперь имеет возможность работать в полную силу. Другими словами, нынешняя, ориентированная на восстановление, программа позволяет нашему организму и отдохнуть, и перегруппироваться. Во всяком случае, некоторый рост объемов ног мы уже отметили.

После адаптации к новой программе, скажем, через месяц-другой работы с меньшими нагрузками, мы начнем постепенно - очень медленно - повышать объемы и/или интенсивность.

Например, сегодняшняя тяжелая тренировка ног выглядит так:

Модифицированный постактивационный суперсет:	
Приседания	*2x8-10*
Экстензии ног	*2x8-10*
Приседания в тренажере Смита	*1x10*
Суперсет в стиле Aftershock:	
Приседания в тренажере Смита (ступенчатый сет)	*1x8*
Сисси-приседания	*1x10*

Когда мы почувствуем готовность к небольшому увеличению объема, то после второго сета экстензий ног добавим третий сет приседаний. Это даст нам два постактивационных раунда вместо одного. Тогда тренировка будет выглядеть так:

Модифицированный постактивационный суперсет:	
Приседания	*3x8-10*
Экстензии ног	*2x8-10*
Приседания в тренажере Смита	*1x10*
Суперсет в стиле Aftershock:	
Приседания в тренажере Смита (ступенчатый сет)	*1x8*
Сисси-приседания	*1x10*

Чтобы улучшить восстановление, мы предприняли несколько шагов. Во-первых, добавили в программу еще один день отдыха. Мы продолжаем тренироваться по трехдневному сплиту, но если раньше мы работали пять дней в неделю (с понедельника по пятницу), то теперь мы делаем то же самое с дополнительным выходным в среду

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Nevеux (Neveux)

ПРОГРАММА №26 ЦЕНТРА ТРЕНИРОВОК И ИССЛЕДОВАНИЙ IRONMAN

Тренировка 1 (грудь - тяжелая постактивационная, дельтоиды, трицепсы)	
Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы лежа*	2x6-8
Кроссовер	2x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы на наклонной скамье на тренажере Смита	2x6-8
Разведения рук на блоках лежа на наклонной скамье или скрещивания вверху	2x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Разведения рук на средних блоках	1x8-10
Отжимания широким упором (ступенчатый сет)	1x8-10
Жимы из-за головы	2x10
Подъемы одной руки в сторону в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Подъемы рук в стороны стоя (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Тяги гантелей к подбородку (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Экстензии рук лежа	2x10
Экстензии рук над головой на блоке	1x6-9
Суперсет в стиле Aftershock	
Отжимания на скамье	1x6-9
Жимы вниз на блоке с веревочной рукояткой (ступенчатый сет)	1x6-9
Выпрямление рук с гантелями стоя в наклоне (с частичными повторениями в конце сета)	1x6-9

Тренировка 2 (квадрицепсы - тяжелая, постактивационная, бицепсы бедер, камбаловидные, икроножные, пресс - тяжелая постактивационная)	
Модифицированный постактивационный суперсет	
Приседания*	2x6-8
Экстензии ног	2x8-10
Приседания в тренажере Смита	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Приседания в тренажере Смита (ступенчатый сет)	1x8-10
Сисси-приседания	1x8-10
Мертвые тяги с прямыми ногами (11/4)	1x6-8
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Сгибания одной ноги	1x10
Подъемы на носки сидя (последний сет ступенчатый)	3x9-15
Жимы носками в тренажере для жимов ногами (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	2x15
Подъемы на носки стоя в наклоне на тренажере	1x10-15
Подъемы на носки стоя	2x10-15
Подъемы на носки на «Наутилусе» (повторения с высокой скоростью)	1x20
Модифицированный постактивационный суперсет	
Подъемы коленей в висе (первый сет ступенчатый)	2x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье	2x8-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье (ступенчатый сет)	1x8
Кранчи со скручиванием	1x10
Тренажер для низа спины	1x8-10

Тренировка 3 (широчайшие спины - тяжелая постактивационная, середина спины, бицепсы - тяжелая постактивационная, предплечья)	
Модифицированный постактивационный суперсет	
Подтягивания широким хватом	2x6-8
Жимы вниз прямыми руками	2x8-10
Пуловеры на тренажере (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x8-10
Подъемы рук в стороны в наклоне	2x8-10
Шраги с гантелями	1x8-10
Шраги на «Наутилусе»	1x10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Сгибания рук со штангой	2x6-9
Концентрированные сгибания рук	2x6-9
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	1x8-10
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье	1x8-10
Три-сет в стиле Aftershock	
Обратные сгибания рук в запястьях со штангой	1x10
Сгибания рук со штангой хватом сверху	1x8
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x6-8
Три-сет в стиле Aftershock	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x8
Повороты предплечий	1x6-8
Сгибания рук на блоке в стиле молота	2x8-10

Напомним, что постактивация - этот определенный метод вовлечения в работу мышечных волокон, способный сделать вас больше и сильнее. Вначале выполняются два разминочных сета компаундного упражнения, например, приседаний, с постепенным увеличением веса, после чего следует первый тяжелый сет этого упражнения. Через одну-две минуты отдыха - сет экстензий ног. Суть в том, что второе упражнение суперсета, изолированное, готовит вашу нервную систему к более эффективной активации волокон целевой мышцы (в нашем примере это квадрицепсы) во втором тяжелом сете приседаний. Отдохнув, приступайте ко второму сету экстензий ног.

Выполнив добавочный сет приседаний после второго сета экстензий, мы слегка увеличим нагрузку, сохранив эффект постактивации. Теоретически, благодаря предшествующему подходу экстензий, этот третий сет приседаний больше активирует быстросокращающиеся волокна - больше, чем в предыдущей программе, где вы делали один сет приседаний, а затем один - экстензий.

Мы можем добавить такой постактивационный сет к работе на каждую часть тела в тяжелый тренировочный день (день, начинающийся постактивационным суперсетом). Просто в компаундном упражнении, которое обычно идет первым, мы сделаем на один подход больше.

Однако, мы должны держать процесс наращивания нагрузки под контролем. Если бы мы повысили число сетов, одновременно доведя количество тренировочных дней до пяти в неделю, то кончили бы перетренированностью. Постепенность - вот ключевой момент. Это очень напоминает манипуляции с диетой. Если вы резко урежете калории, то организм переключится на режим голодовки и начнет сжигать мышцы вместо жира. То есть, жир останется на месте, а мышцы уйдут. Чтобы этого не случилось, вы должны уменьшать калорийность плавно, в течение длительного времени, тогда и организм будет адаптироваться постепенно, сжигая не мышцы, а именно жир.

Тот же принцип вы используете для набора мышечной массы: постепенно повышаете калорийность питания. Например, в финальной фазе нашей сушки мы

Тренировка 4 (дельтоиды - тяжелая постактивационная, грудь, трицепсы - тяжелая постактивационная)	
Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы из-за головы*	2x6-8
Подъемы рук в стороны стоя	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (последний сет ступенчатый)	2x8-10
Подъемы одной руки в сторону в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Жимы на наклонной скамье на тренажере Смита	2x10
Разведения рук на наклонной скамье	1x8-10
Разведения рук на блоках лежа на наклонной скамье (последний сет ступенчатый)	2x8
Жимы лежа	2x10
Разведения рук на низких блоках (последний сет ступенчатый)	2x8
Суперсет в стиле Aftershock	
Разведения рук на кроссовере	1x8-10
Отжимания на широких брусьях (ступенчатый сет)	1x8
Модифицированный постактивационный суперсет	
Экстензии рук лежа	2x6-8
Трицепсовые жимы вниз на блоке	2x8-10
Отжимания от скамьи	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке	2x8-10

Тренировка 5 (квадрицепсы, бицепсы бедер - тяжелая постактивационная, икроножные - тяжелая постактивационная, камбаловидные, пресс)	
Приседания	2x8-10
Приседания в тренажере Смита (ступенчатый сет)	1x8-10
Сисси-приседания	1x8-12
Экстензии ног (последний сет ступенчатый)	2x8-12
Модифицированный постактивационный суперсет	
Сгибания ног	2x8-10
Гиперэкстензии	2x8-10
Сгибания одной ноги	1x7-10
Мертвые тяги с прямыми ногами (11/4)	1x6-8
Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	2x9-12
Подъемы на носки стоя	2x9-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Подъемы на носки сидя	2x15-20
Подъемы на носки стоя в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	2x8-10
Подъемы коленей в висе (первый сет ступенчатый)	2x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье	1x8
Кранчи со скручиванием	1x10-15

Тренировка 6 (середина спины - тяжелая постактивационная, широчайшие спины, бицепсы, предплечья - тяжелая постактивационная)	
Модифицированный постактивационный суперсет	
Тяги на рычажном тренажере хватом на ширине плеч	2x6-9
Подъемы рук в стороны в наклоне (последний сет ступенчатый)	2x8
Суперсет в стиле Aftershock	
Шраги с гантелями	1x8-10
Шраги с грифом для проработки трапеций	1x8-10
Подтягивания широким хватом	2x10
Пуловеры на тренажере (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x6-9
Тяги на рычажном тренажере хватом снизу	1x8-10
Жимы вниз прямыми руками (ступенчатый сет)	1x8
Сгибания рук со штангой	2x7-10
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье	1x8-10
Концентрированные сгибания рук (последний сет ступенчатый)	2x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Сгибания рук в запястьях со штангой	1x10-12
Сгибания рук в запястьях со штангой на скамье Скотта	1x8-10
Сгибания рук в запястьях за спиной	1x10-12
Модифицированный постактивационный суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях со штангой	1x10-12
Обратные сгибания рук в запястьях со штангой	1x8-10
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10-12
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье в стиле молота	1x7-9
Сгибания рук в стиле молота	1x7-9

*Увеличивайте вес в стиле пирамиды с каждым последующим сетом.

дошли до 2000 калорий в день. Достигнув пика, мы немножко расслабились, но не слишком. Чтобы перейти к следующему этапу, мы подняли калораж сперва на 200-300 калорий в день. Стив добавил в свой утренний и вечерний коктейли по полчерпачка протеина. Как следующий шаг, через три-четыре недели, он включил в диету порцию заменителя пищи. Если бы Стив сразу перешел от 2000 калорий к 3500, то, несомненно, «украсил» бы свою талию внушительным жировым поясом. Нам известно на практике, что постепенное повышение калорий одновременно с наращиванием нагрузки в спортзале - единственный способ построения качественных мышц при минимуме жира.

Наши читатели часто жалуются в письмах на нехватку времени на столь продолжительные тренировки. Поэтому сегодня мы дополнительно публикуем сокращенную программу для занятий дома.

Теперь приступим к тренировке.

Тренировка 3 в Центре тренировок и исследований IRONMAN

Джонатан Лоусон: Давненько мы не тренировали спину. Что сегодня, середина?

Стив Холмэн: Подтягивания.

Л: Китайский сплит?

Х: Разминайся жимами вниз.

(За разминочным сетом жимов вниз на блоке следует разминочный подход подтягиваний и жимов вниз прямыми руками. Затем атлеты выполняют два следующих раунда: тяжелый сет подтягиваний, отдых, тяжелый сет жимов вниз прямыми руками.)

Л: Нравится мне эта постактивационная штучка - здорово чувствуется накачка в широчайших спины.

Х: Да, но из-за проблем с правым брахиалисом мне все еще трудно держаться за перекладину. Переходим к пуловерам на тренажере.

(Они выполняют один разминочный сет пуловеров на тренажере, затем тяжелый рабочий с «разжиганиями» в растянутой позиции.)

Л: Господи! Надеюсь, такой сет один?

Х: Один. «Разжигания» в растянутой позиции довольно травматические, так что одного раза вполне достаточно.

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №26
СОКРАЩЕННАЯ ВЕРСИЯ: ПОНЕДЕЛЬНИК, СРЕДА, ПЯТНИЦА

Тренировка 1
(грудь - тяжелая постактивационная, дельтоиды, середина спины - тяжелая постактивационная, широчайшие мышцы спины)

Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы лежа*	2x6-8
Разведения рук лежа на скамье с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения	2x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы гантелей на наклонной скамье	2x6-8
Разведения рук лежа на скамье с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения	2x8-10
Жимы из-за головы	2x10
Подъемы одной руки в сторону в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Тяги гантелей к подбородку (ступенчатый сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Модифицированный постактивационный суперсет	
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x6-9
Подъемы рук в стороны в наклоне (последний сет ступенчатый)	2x8
Шраги с гантелями или штангой (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Подтягивания широким хватом	2x10
Пуловеры со штангой или гантелью (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x6-9
Жимы вниз прямыми руками или тяги на низком блоке хватом снизу (ступенчатый сет)	1x8

Тренировка 2
(квадрицепсы - тяжелая постактивационная, бицепсы бедер, камбаловидные, икроножные, руки, пресс - тяжелая постактивационная)

Модифицированный постактивационный суперсет	
Приседания*	2x6-8
Экстензии ног	2x8-10
Сисси-приседания или гак-приседания в старомодном стиле	1x8-10
Мертвые тяги с прямыми ногами(11/4)	1x6-8
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)	1x8(6)
Сгибания ног с широким расстоянием между ступнями (ступенчатый сет)	1x8
Подъемы на носки сидя или подъемы на носки стоя с согнутыми в коленях ногами (последний сет ступенчатый)	3x9-15
Подъемы на носки стоя в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	2x15
Подъемы на носки стоя	1x10-15
Подъемы на носки стоя (повторения с высокой скоростью)	1x20
Экстензии рук лежа	2x8-10
Экстензии рук над головой (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	2x8-10
Сгибания рук со штангой на наклонной скамье (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Подъемы коленей в висе	2x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи на скамье	2x8-12

Тренировка 3
(дельтоиды - тяжелая постактивационная, грудь, широчайшие спины - тяжелая постактивационная, середина спины)

Модифицированный постактивационный суперсет	
Жимы из-за головы*	2x6-8
Тяги гантелей к подбородку или подъемы рук в стороны	2x8-10
Подъемы одной руки в сторону в наклоне (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Жимы на наклонной скамье	2x10
Разведения рук лежа на наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Отжимания узким упором	1x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Разведения рук на горизонтальной или наклонной скамье (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Подтягивания широким хватом	2x6-8
Жимы вниз прямыми руками или тяги на низком блоке хватом снизу	2x8-10
Пуловеры со штангой или гантелей (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8-10
Тяги гантелей в наклоне с опорой грудью	2x8-10
Подъемы рук в стороны в наклоне	1x8-10
Шраги со штангой или гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)

Тренировка 4
(квадрицепсы, бицепсы бедер - тяжелая постактивационная, икроножные - тяжелая постактивационная, камбаловидные, руки, пресс)

Приседания	2x8-10
Сисси-приседания или гак-приседания в старомодном стиле	1x8-10
Экстензии ног (последний сет ступенчатый)	2x8-12
Модифицированный постактивационный суперсет	
Сгибания ног	2x8-10
Мертвые тяги с прямыми ногами (11/4)	2x8-10
Модифицированный постактивационный суперсет	
Подъемы на носки стоя в наклоне	2x9-12
Подъемы на носки сидя	3x15-20
Экстензии рук лежа	2x8-10
Выпрямление рук с гантелями стоя в наклоне (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Сгибания рук со штангой на скамье Скотта	2x8-10
Концентрированные сгибания рук (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Подъемы коленей в висе	1x8-10
Кранчи на абдоминальной скамье или полноамплитудные кранчи на скамье (с «разжиганиями» в растянутой позиции)	1x8

* Увеличивайте вес в стиле пирамиды с каждым последующим сетом.

Примечание: Занимайтесь в понедельник, среду и пятницу, соблюдая указанный порядок тренировок. Таким образом вы будете нагружать каждую часть тела три раза за 10 дней.

Х: Теперь середина спины.

(Они выполняют один разминочный сет тяг гантелей с опорой грудью, а затем два тяжелых сета. Далее следуют один разминочный и два рабочих сета подъемов рук в стороны сидя в наклоне.)

Л: У меня середина спины просто взорвалась.

Х: Очередь верхнего отдела трапеций. (Пожимает плечами.)

Л: Великий POF-гуру сомневается в выборе упражнений?

Х: Просто показываю, что следующее - шраги.

Л: Понял. Гантели или гриф?

Х: Для проработки трапеций мы сделаем один сет шрагов с гантелями, не вращая плечами, а двигая их строго вверх-вниз. Затем перейдем к «Наутилусу» и опять вы-

Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холман (Jonathan Lawson and Steve Holman)/Невье (Neveux)

полним шраги, но уже отводя плечи назад, чтобы задействовать всю середину спины. Это даст нагрузку и трапециям, и ромбовидным мышцам.

Л: Да, мастер! Делай-ка шраги и оставь анатомию культуристам-пенсионерам!

(Они выполняют разминочный сет шрагов с гантелями и один рабочий. Затем следует сет шрагов на тренажере «Наутилус», в ходе которого они отводят плечи назад, стягивая мышцы в верхней точке каждого повторения.)

Л: Ощущения совершенно другие.

Х: Верх спины отлично сокращается.

Л: А можно делать это упражнение на низком блоке?

Х: Конечно, просто «Наутилус» удобнее, и рукоятки у него с кистевыми лямками. На низком блоке пришлось бы ставить прямую рукоятку и прилаживать лямки.

Л: О, этого мы себе позволить не можем - мало времени.

Х: Хочется скорее засесть за телевизор?

(Они выполняют два разминочных сета сгибаний рук со штангой, постепенно увеличивая веса, а затем один разминочный подход концентрированных сгибаний рук. Далее следуют два рабочих сета сгибаний рук со штангой, чередуемые с концентрированными сгибаниями и с 1,5-минутными интервалами отдыха между сетами. После этого - один разминочный сет сгибаний рук на скамье Скотта, один рабочий подход и, наконец, разминочный и рабочий сеты сгибаний рук на наклонной скамье.)

Л: Быстрая и мощная тренировка бицепсов. Мои вены по-прежнему прекрасно видны, несмотря на дополнительные калории. А как поживает твой брахиалис?

Х: Еще чувствуется. Давай к предплечьям.

(Они выполняют разминочный сет обратных сгибаний рук в запястьях, а затем три-сет из обратных сгибаний рук в запястьях, сгибаний рук со штангой хватом сверху и обратных сгибаний рук в запястьях. Для флексоров они выполняют разминочный сет сгибаний рук в запястьях со штангой и три-сет из сгибаний рук в запястьях со штангой, сгибаний рук в запястьях за спиной и поворотов предплечий с гантелями.)

Л: Надеюсь, после этого я еще смогу удержать рукоятку при сгибаниях рук «молотом».

Х: А мне придется преодолевать накачку и боль в брахиалисе.

(Они выполняют один разминочный сет сгибаний рук на блоке в стиле молота и два рабочих сета с одинаковым весом.)

Л: Все, время коктейля.

Х: Пора лечить брахиалис. **IM**

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)/Невье (Neveux)