СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN MAGAZINE

Тренинг по-русски

Уникальная методика Павла Цацулина

Орехи

Грызите и жуйте не только для здоровья, но и для мышц!

Тренировка благоразумия

Богатырская Сила РОССИИ

Возродим наши традиции!

Диетическая стратегия

ISSN 1560-7712

9 771560 771006 >

#2 (49) 2006

СВЕЖИЙ ВКУС!

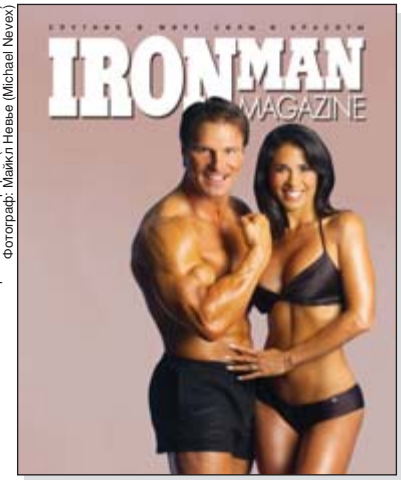
Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

На обложке: Кларк и Анита Бартрэм (Clark and Anita Bartram)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Nevex)



IRONMAN MAGAZINE
ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:
ТиЭсСи Инкорпорейтед, 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

Русское издание:
Редакционный совет:
Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель Научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис»
Юрий Мельников, вице-президент федерации бодибилдинга и фитнеса Москвы и Московской области
Владимир Турчинский, президент профессиональной Лиги Силового экстрима «Strong Man»
Галина Чепурнова, мастер спорта международного класса по бодибилдингу, сотрудник Научно-исследовательского отдела фирмы «EAM Спорт Сервис»

Главный редактор: Дмитрий Киселев
Редактор: Елена Чувилина
Верстка: Александр Клочко, Юлия Тумакова
Консультант: Дмитрий Калашников

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
117218, Москва, а/я 58
Email: magazine@ironman.ru

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.

Тренировка благоразумия
стр 34

«...Многих из вас, наших постоянных читателей и посетителей наших сайтов, особенно тех, кто добросовестно и вдумчиво следовал нашим рекомендациям, постановка такой темы обескуражит...»

Тренинг по-русски
стр 16

«...Павел Цацулин – бывший инструктор советского спецназа, который сейчас служит в Военно-морском флоте США, в Национальном управлении ядерной безопасности в отделе энергетики и в секретной службе США...»

Орехи
стр 26

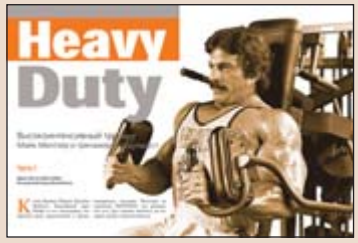
«...До недавнего времени орехи были неким табу для людей, которые хотят снизить вес, и все из-за их жирового содержания – 45-47%. На первый взгляд это имеет смысл, поскольку жиры являются наиболее концентрированным источником калорий – около 9 на грамм....»

Сеты со сбрасыванием веса
стр 52

«...Как-то мне пришлось провести зиму в прекрасном доме на вершине холма в окрестностях Carmel Valley в Калифорнии, откуда открывался великолепный вид на всю долину...»

стр 12

стр 14



стр 68

Содержание

От редакции 4
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости 6

Тренировочные советы и подсказки 8
Грэг ЗУЛАК

Добивайтесь мышечной накачки! 12
Рон ХЭРРИС

«Смазывайте» ваши суставы 14
Джерри БРЭЙНАМ

Тренинг по-русски 16
Ори ХОФМЕКЛЕР

Орехи 26
Джерри БРЭЙНАМ

Тренировка благоразумия 34
Леонид ОСТАПЕНКО

Богатырская сила России 44
Елена ЧУВИЛИНА и Леонид ОСТАПЕНКО

Сеты со сбрасыванием веса 52
Билл СТАРР

Построение великолепной фигуры (часть 13) 62
Джон ЛИТТЛ

Heavy Duty (часть 1) 68
Джон ЛИТТЛ

История успеха 76
Софи ТЭГАРТ

Диетическая стратегия 86
Джон ХЭНСЕН

Тренинг, питание и рост (часть 42) 90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

IRONMAN галерея 96
Дэвид ЧЕПМЭН

Гормональная зона
стр 8

IRONMAN галерея
стр 96

Тренинг, питание и рост
(часть 42)
стр 90

Леонид Остапенко

КОГДА ПРЕКРАЩАТЬ ТРЕНИНГ

«Систематические тренировки - это образ жизни»

Конечно, это высказывание уже навязло у всех в зубах, но я считаю необходимым разъяснить его еще раз. Эта идея возникла у меня под влиянием нескольких писем, а также одного топика в форуме IRONMAN – и тема имела следующий контекст: «Когда следует прекращать тренинг? Кто когда планирует прекратить? Что будет со мной, если я прекращу? Может быть, вообще не стоит начинать? На каких уровнях заканчивать? Какие причины прекращения тренировок?» И предлагались возможные варианты ответов...

Друзья мои, поклонники железа, новички и опытные, спортсмены-профи и любители, этот вопрос похож на следующее: «Скажите, пожалуйста, кто когда планирует прекратить чистить зубы или умываться?» Вопрос некорректен сам по себе. Физическая культура - это часть культуры общей, и она у нас, к сожалению, всегда страдает от того, что «времени нет, ребенок родился, сессия, денег на это нет, зал далеко, тренера нет, и т.д.». А пиво попить есть время? Вот и задумайтесь... Если вы не нагружаете себя физически - ждите, что организм ответит только снижением своего ресурса. Так что лучше понемногу, но регулярно. Без сверхзадач - но систематически!

И вот в связи с этим я хочу предложить некоторые советы по поводу того, как правильно тренироваться – не как спортсмен-профессионал (это другие люди, с другой, более выгодной биохимической и физиологической матрицей, с другой моделью обмена, и таких единицы!). Предложить, как работать с железом, чтобы тренировки были полезными для здоровья, то есть носили характер физической культуры и все же телостроительства (бодибилдинга), а не «телоразрушительства». Итак, вот характеристики хорошей тренировочной программы:

1. Тренировки должны быть короткими по продолжительности – 45-75 минут максимум, а лучше укладываться в час. Физиологи считают, что спустя час гормональная и ферментативная активность, а также уровень гликогена в мышцах начинают резко падать, и последующая работа идет «вхолостую».

2. Паузы между подходами должны быть не особенно длительными – примерно 1,5 минуты (в случае выполнения упражнения в силовых «пирамидах» - не более 2,5 минут). Именно «плотная» работа в коротких промежутках времени оставляет наиболее значительные физиологические «следы», то есть тренирует и заставляет мышцы расти.

Если вы не нагружаете себя физически – ждите, что организм ответит снижением своего ресурса. Так что лучше понемногу, но регулярно

3. Число повторений в подходах должно варьироваться в пределах 8-15. Разное число повторений вводится в разные по назначению циклы (более низкое – в циклы строительства силы и массы, повышенное как средство улучшения трофики и циркуляции, а также освобождения от жировых отложений). Не злоупотребляйте низким числом повторений – не рекомендую опускаться ниже 6-7 повторений, за исключением специальных циклов, направленных на развитие силовых качеств.

4. Тренировки должны варьироваться по назначению, при этом в каждом цикле следует решать только одну задачу, например: сила или масса; или рельефность; или трофика, и т. д. Совмещение нескольких задач (даже двух) у большинства тренирующихся вызывает невыраженные приспособительные реакции – вы не будете иметь ни одного ни другого.

5. Тренировки должны проводиться не реже раза в 3 дня, иначе «следы» предшествующей работы не будут закрепляться, и прогресса не будет.

6. За редким исключением, для большинства из нас эффективнее режим проработки всего тела за одну тренировку, потому что так достигается самый значительный «анаболический отклик» мышечной системы на нагрузку.

7. Задачи, поставленные перед вами, должны быть реальными, а этот реализм должен базироваться на анализе того, какими темпами вы прогрессируете. То есть речь идет о том, что нет смысла бездумно гнаться за чемпионскими объемами и силой, не имея к этому реальных предпосылок. Поверьте мне, что большинство людей, достигнув степени развития мускулатуры, когда вес тела вписывается в формулу «рост минус 90», а процент жира под кожей не превышает 11-13, выглядят великолепно, и они действительно похожи на атлетов. Разве это не благородная цель, особенно если при этом они сумели повысить функциональную емкость сердечно-сосудистой и дыхательной систем, научились правильно питаться?

Однако даже такая цель может быть достигнута только при очень вдумчивом, творческом подходе к свом тренировкам и питанию. Именно этому учит вас, наши читатели, ваш любимый журнал IRONMAN. Именно к этому мы призываем вас с разделов наших сайтов и форумов.

Тренируйтесь с нами – и вы будете «физически культурными», и у вас никогда не возникнет мысли о том, что «пора прекращать тренироваться»! **IM**

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

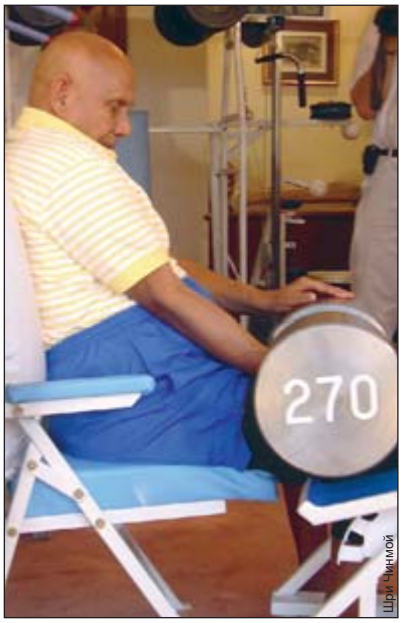
59-й чемпионат мира по бодибилдингу

23-28 ноября 2005, Шанхай

Чемпионом мира по бодибилдингу в 2005 году стал Денис Вольф, спортсмен из Германии. Серебро досталось Ахмеду Хамуда из Египта, а бронзовым призером стал атлет из России – Вячеслав Пиликов. Поздравляем победителей!

От рекорда к рекорду

В одном из номеров мы писали о том, что 74-летний житель Нью-Йорка Шри Чинмой установил порази-



Шри Чинмой

тельный рекорд для своих лет – он выжал двумя руками одновременно две гантели общим весом 336 кг!!! Однако рекордсмен не перестает удивлять мир своими достижениями – теперь он выполняет жим кистью гигантской гантели весом 122,5 кг! Кроме того, он повторил это упражнение каждой рукой по 30 раз (3 подхода по 10 раз)!

Сама гантель настолько тяжела и потенциально опасна, что понадобилось двое помощников, чтобы осторожно поместить ее на опору, а затем перенести вес на кисть. После того, как опора была отодвинута, Шри Чинмой повторил движение силой одних только мышц запястья! Эксперт в области бодибилдинга Билл Перл выразил восхищение подобным достижением: «Я никогда не слышал, чтобы кто-нибудь был способен поднять кистью такой вес! Это чудо!»

Шри Чинмой удивляет мир своими достижениями уже много лет, причем он уверен, что достигает этих фантастических результатов большей частью за счет концентрации и способности использовать скрытый потенциал, присутствующий в каждом. Вот уже в течение десятилетий его спортивные результаты только улучшаются. Увлекаться тяжелой атлетикой Шри Чинмой начал в возрасте 53 лет, когда из-за травмы колена был вынужден прекратить свои занятия бегом, и искал подходящий способ сохранить хорошую форму. Желаем дальнейших рекордов!

Фитнес и еще раз фитнес

Ассоциация Профессионалов Фитнеса (FPA) – первая организация в фитнес-индустрии, получившая государственную аккредитацию Департамента Образования г. Москвы!

Государственная аккредитация образовательных программ официально подтверждает высокий уровень профессионального обучения в области фитнеса, предлагаемый Ассоциацией для специалистов индустрии разного уровня и направлений. Главными источниками высоких результатов образовательных программ FPA являются высоко профессиональный состав преподавателей и качественная система подготовки слушателей. Наши поздравления президенту Ассоциации Дмитрию Калашникову!

IRONMAN Pro Invitational

18 февраля 2006, Пасадена, Калифорния

Вот и открылся новый культуристический соревновательный сезон 2006! Наконец-то порадовал своих многочисленных поклонников Ли Прист – он выиграл этот турнир! Напомним, что Ли Прист девять раз участвовал в IRONMAN Pro и четырежды занимал 2-е место. Кстати, на этом профессиональном турнире состоялся дебют россиянина Евгения Мишина, который занял 19 место.

1. Ли Прист (Австралия)
2. Девид Хенри (США)
3. Трой Элвис (США)
4. Крис Дим (США)
5. Марк Дугдейл (США)
6. Мустафа Мохаммад (Австрия)
7. Тони Фримэн (США)
8. Эрик Бьюи (США)
9. Ахмад Хайдар (Ливан)
10. Крис Кук (США)
.....
19. Евгений Мишин (Россия)

Ли Прист (Lee Priest)

Календарь соревнований ФБФР на первую половину 2006 года

Дата	Название соревнований	Номинации	Место проведения	Призовой фонд (тыс. $)
4-6 марта	Ms.& Fitness International (проф)	Женщины фитнес, бодибилдинг, бодифитнес		50+50+30
	18th Arnold Classic (проф.)	Мужчины бодибилдинг	Колумбус (США)	265 + Gold Rolex + Hummer
	Кубок банка «Форум»	Мужчины бодибилдинг.	Киев (Украина)	-
11 марта	San Francisco Pro (проф)	Мужчины бодибилдинг Женщины бодифитнес	Хайвард (США)	20 + 6
19 марта	Australia Pro Grand Prix VI (проф)	Мужчины бодибилдинг	Голд Кост (Австралия)	20
1 апреля	Открытый Кубок Сибирского фед. округа	Все номинации	Новосибирск	5
8 апреля	Кубок Северо-Западного фед. округа 18-й Открытый Кубок СПб и обл.	Все номинации	Санкт-Петербург	5
8-12 апреля	Открытый Кубок Дальневосточного фед. округа	Все номинации	Владивосток	5
	Открытый Кубок Уральского фед. округа	Все номинации	Екатеринбург	5
15 апреля	Pro Masters World Championships (проф)	Мужчины бодибилдинг	Нью-Йорк (США)	20
15 апреля	Кубок Центрального фед. округа (Открытый Кубок Москвы и области)	Все номинации	Москва (ДК «Кузминки»)	10
15 апреля	Открытый Кубок Ростовской области	Мужчины бодибилдинг и бодифитнес юноши и юниоры бодибилдинг Женщины фитнес и бодифитнес	Ростов-на-Дону	5
21-24 апреля	Кубок Восточной Европы (19-й Открытый Кубок России)	Все номинации	Мурманск	20
29 апреля	Междунар.турн. «Белый медведь»	Мужчины - абс.	Нарьян-Мар	8
1 мая	Межрегиональный турнир «Гран-при Юг России»	Мужчины бодибилдинг и фитнес Женщины фитнес и бодифитнес	Астрахань	5
5-8 мая	38-й Чемпионат Европы	Мужчины бодибилдинг, фитнес бодифитнес, пары	Братислава (Словакия)	-
8-9 мая	Открытый Кубок Южного фед. округа	Все номинации	Краснодар	5
13 мая	Открытый Кубок Волгоградской области	Мужчины бодибилдинг и бодифитнес Женщины фитнес и бодифитнес	Волжск	5
13-14 мая	«Гран-при Вильнюс-2006»	Мужчины бодибилдинг - абс.	Вильнюс (Литва)	10
13 мая	Shown Ray's Colorado Pro (проф)	Мужчины бодибилдинг Женщины бодифитнес	Денвер (США)	12,5
19-22 мая	28-й Чемпионат Европы	Женщины бодибилдинг		-
	10-й Чемп. Европы по фитнесу	Женщины фитнес, бодифитнес	Брашов (Румыния)	-
20 мая	New York Man's Pro (проф)	Мужчины бодибилдинг	Нью-Йорк (США)	35
20 мая	Открытый турнир	Мужчины бодибилдинг, фитнес,	Новороссийск	5
	«Стальные мускулы»	Женщины бодифитнес		-
20 мая	Гран-при Дальнего Востока	Мужчины бодибилдинг, женщины фитнес	Благовещенск	5
28 мая	«Мистер и мисс Балтия»	Мужчины бодифитнес - абс.	Друскиненкай (Литва)	-
3 июня	Toronto Man's Pro (проф)	Мужчины бодибилдинг	Торонто (Канада)	20
9-12 июня	Чемпионат Европы	Юниоры, ветераны бодибилдинг, фитнес бодифитнес		-

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

Грэг Зулак (Greg Zulak)

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СОВЕТЫ И ПОДСКАЗКИ

Новый подход к тренингу спины

Спину трудно тренировать еще и потому, что вы не видите ее отражение в зеркале. Вам нелегко изолировать и почувствовать мышцы спины, особенно широчайшие.

Сегодня я поделюсь с вами некоторыми хитростями, которым я научился за долгие годы тренировок, и которые помогут вам поднять интенсивность тренинга спины на новый уровень.

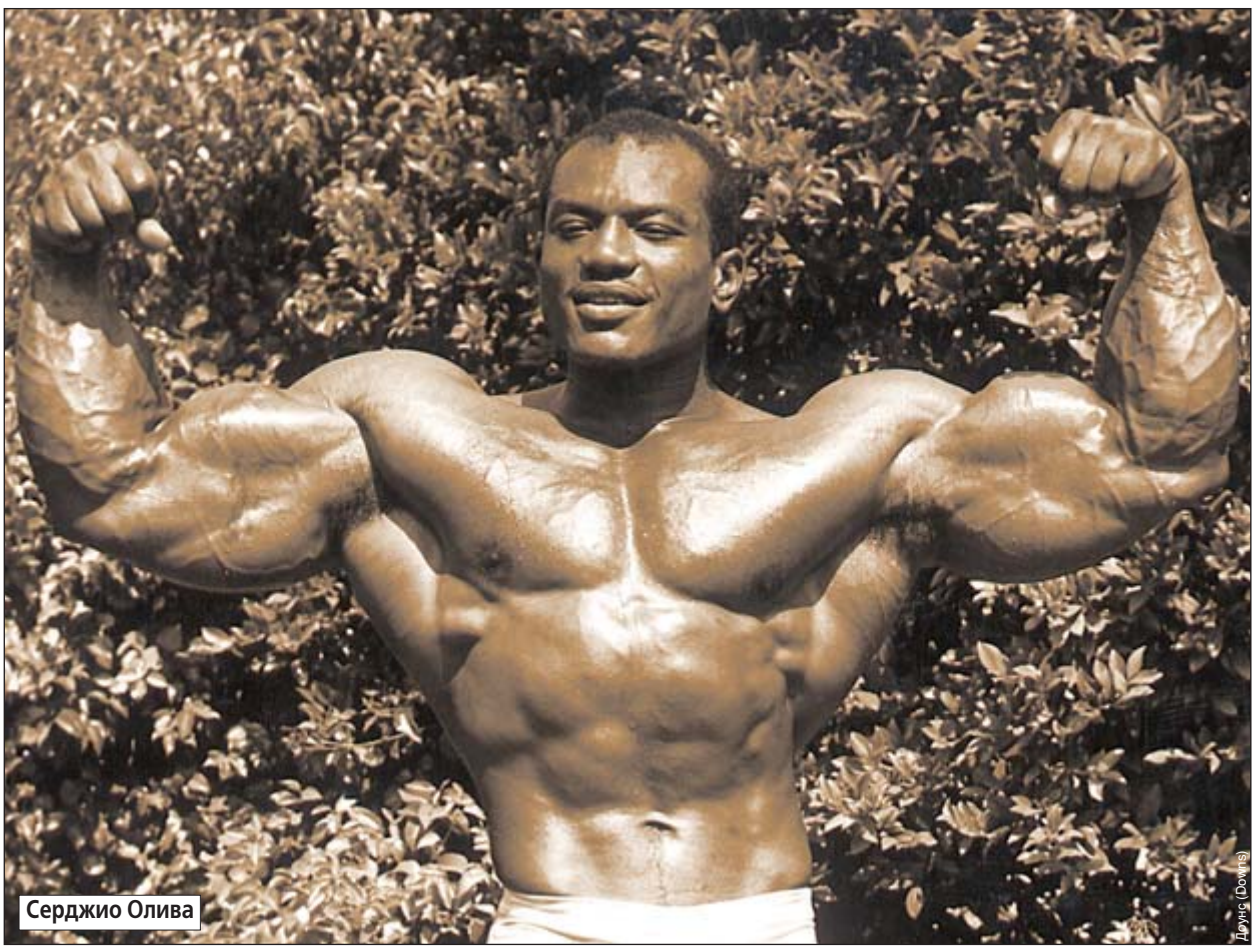
Широчайшие мышцы спины

Если у вас проблемы с развитием нижних регионов широчайших мышц спины, попробуйте тяги вниз на высоком блоке хватом снизу. Для дополнительной растяжки смотрите вверх, когда будете подтягивать рукоятку блока к груди, а затем опускайте подбородок на грудь при возвращении рукоятки в верхнюю точку.

Когда в Чикаго в 1984 году, я наблюдал за тренировкой Серджио Оливы (Sergio Oliva), то заметил, что во время тяг гантели одной рукой в наклоне он поднимает и опускает вес не по вертикальной линии. В нижней точке он тянется вперед, чтобы обеспечить широчайшей мышце дополнительную растяжку, затем примерно под углом 45° тянет гантель к талии, чтобы добиться максимального сокращения мышцы.

При правильном выполнении тяг гантели одной рукой в наклоне, она должна двигаться по дуге, а не по прямой линии. Я обнаружил, что, если вы будете опускать гантель не просто вниз и вперед, а вперед и ближе к серединной линии корпуса, то добьетесь еще большей растяжки широчайшей мышцы спины. Если затем вы будете проводить ее по дуге (выгнутой к полу) вверх к талии, то на самом деле почувствуете работу мышцы лучше, чем при обычном движении по прямой траектории. В последнем случае вы больше нагружаете ромбовидные мышцы спины и трапеции.

Вы можете работать по дугообразной траектории во всех тяговых упражнениях как на блоках, так и с гантелями, и со штангой. Даже небольшая дуга сделает все эти упражнения более эффективными.



Серджио Олива

Дочуб (Dochub)

Тяги штанги в наклоне хватом снизу тоже значительно нагружают нижние отделы широчайших мышц спины. Дориан Йейтс возродил популярность этого упражнения, хотя я узнал о нем еще из статьи Боба Грина (Bob Greene) в Ironman в 70-х годах. Тяните гриф к талии, максимально сокращая нижние отделы широчайших мышц спины, и не забывайте перемещать его по дуге, а не по прямой траектории.

Еще одно редкое упражнение для нижних отделов широчайших – это то, что Лэрри Скотт называет вращением лопаток. Вот как оно выполняется:

• Закончив обычные для спины упражнения, такие как подтягивания, тяги вниз и другие тяги, и достаточно утомив широчайшие, отправляйтесь к перекладине и примите положение виса средним по ширине хватом, как будто собираетесь подтягиваться.

• Поднимите грудную клетку максимально высоко, как бы пытаясь коснуться ею перекладины. Хитрость в том, чтобы руки все время были выпрямлены или почти выпрямлены (небольшой изгиб в локтях допускается) на протяжении всего упражнения. Как описывает Лэрри: «Сводите лопатки во время подъема, ощущая движение в нижнем регионе широчайших мышц спины».

• Выполните максимально возможное число повторений.

Кстати, всегда используйте «беспальцевый хват» в подтягиваниях и тягах вниз. Это позволит вам ощущать свои руки в качестве неких крюков – никогда не обхватывайте гриф или перекладину пальцами, это чересчур активирует бицепсы.

Кроме того, для лучшего сокращения широчайших мышц спины во время подтягиваний, тяг вниз и тяг на блоках вы должны разворачивать грудную клетку. Для соблюдения правильной техники выполнения этих упражнений разверните грудь, опустите плечи и жестко сократите широчайшие мышцы спины. Локти должны двигаться вниз и назад.

Модель: Дориан Йатес (Dorian Yates)

Модель: Джорж Фарах (George Farah)

Спину трудно тренировать еще и потому, что вы не видите ее отражение в зеркале. Вам нелегко изолировать и почувствовать мышцы спины, особенно широчайшие

Великолепный суперсет для широчайших использует Мисс Олимпия Линда Мюррей (Lenda Murray): подтягивания широким хватом, затем сразу же тяги вниз на высоком блоке широким хватом. Такой переход позволяет ей значительно продлить сет и повысить интенсивность работы широчайших мышц спины. Если ваши бицепсы в подтягиваниях сдаются раньше широчайших, то этот суперсет поможет вам значительно улучшить результаты.

В следующий раз мы поговорим об особенностях тренировки квадрицепсов. **IM**

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

Рон Хэррис (Ron Harris)

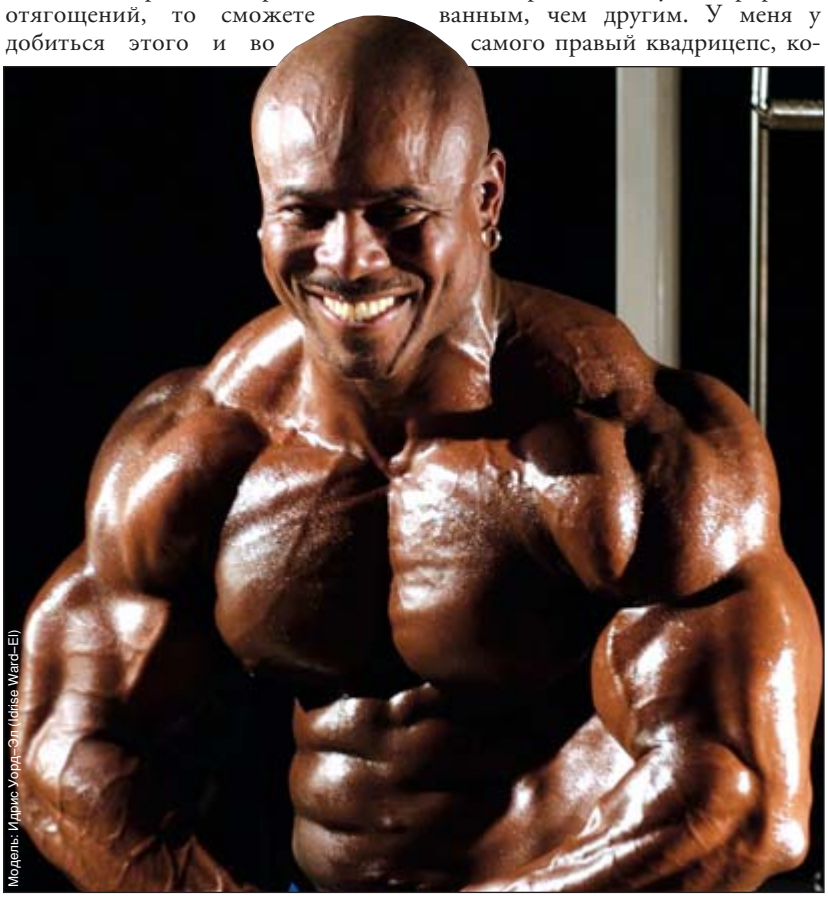
ДОБИВАЙТЕСЬ МЫШЕЧНОЙ НАКАЧКИ!

Позирование - это не только демонстрация мышц

Если вы никогда не выступали на культуристических турнирах и не собираетесь этого делать, то вряд ли представляете, как принять ту или иную соревновательную позу. А почему бы не попробовать? Если я скажу вам, что позирование – это нечто гораздо большее, чем простая демонстрация мышц в зеркале или на сцене, вас это заинтересует? Вы знаете, что регулярная практика в позировании может значительно улучшить вашу фигуру?

Совершенствование контроля мозга над мышцами. Одна из причин того, что бодибилдеры способны лучше ощущать работу той или иной мышцы, - это более эффективный ментальный контроль. Подумайте сами: если вы снова и снова заставляете мышцы сокращаться во время позирования без отягощений, то сможете добиться этого и во время тренировки. Не зря говорят, что опытный бодибилдер и в совершенно пустой комнате все равно сможет накачать любую из своих мышц. Конечно, далеко не все атлеты владеют таким мастерством, но большинство из них – соревнующиеся бодибилдеры, которые регулярно позируют много лет. И это не совпадение!

Совершенствование мышечной сепарации. Многие бодибилдеры стремятся к мышечной зрелости, плотному виду мышц с четкой сепарацией и прорисовкой таких регионов, как квадрицепсы, грудь и трицепсы. Доказано, что позирование улучшает качество той мышцы, к которой чаще всего применяется. На соревнованиях вы часто можете видеть участников, скажем, с одним квадрицепсом, лучше прорисованным, чем другим. У меня у самого правый квадрицепс, который я сокращаю чаще (наверное, из-за того, что я правша), лучше прорисован. Теперь я не сомневаюсь, что регулярное позирование придает мышцам плотный, более детализированный вид. До сих пор некоторые части моего тела имеют более выраженную прорисовку, и я уверен, что это следствие позирования на протяжении более 20 лет.



Модель: Идрис Уорд-Эл (Idrise Ward-El)

Увеличение интенсивности тренировок. Позирование – это еще и великолепный способ продлить ваши сеты. Вы можете выполнять суперсеты, сеты со сбрасыванием веса и форсированными повторениями, пока не достигните отказа. Обычно, на этом все и заканчивается, но что если вы продолжите сокращать целевую мышечную группу еще 10-20 секунд? В следующий раз, достигнув отказа в сгибаниях рук, примите позу «двойной бицепс» и удержите ее 20 секунд. Гарантирую, что ваши руки будут дрожать, а накачка будет в два раза больше. Делайте это после каждого сета работы на бицепсы, и мышечная болезненность на следующий день вам обеспечена. Если вы думаете, что позирование – это не такая уж тяжелая работа для мышц, значит, вы еще просто никогда ее не делали. Попробуйте, и ваше мнение резко изменится!

Я выяснил, что лучшее время для позирования – это сразу же после сета на данную группу мышц, например «грудь сбоку» после жимов лежа или «пресс и бедро» после экстензий ног или приседаний. Включите позирование в свою тренировочную программу и посмотрите, что это даст вашим мышцам. **IM**

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

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

«СМАЗЫВАЙТЕ» ВАШИ СУСТАВЫ

Глюкозамин эффективен, а безопасен ли он?

Глюкозамин – это соединение аминокислоты и сахара, известное как аминомоносахарид. Организм синтезирует 4-20 грамм в день глюкозамина, а для производства пищевых добавок его получают из хитина, панциря морских безпозвоночных. Хитозан (популярная жиросжигающая пищевая добавка) также получают из хитина.

Глюкозамин производится в нескольких формах – глюкозамина гидрохлорид, глюкозамина сульфат и N-ацетилглюкозамин. Наиболее изучен и популярен сульфат.

Цель приема глюкозамина – предотвращение и лечение заболеваний суставов и соединительных волокн, включая артриты. Глюкозамин это базовый элемент глюкозаминогликанов (GAG), которые формируют основную структуру соединительных тканей, связок, кожи, сухожилий и хрящей. В отличие от противовоспалительных средств, которые лишь облегчают боль, но не восстанавливают структуру суставов или соединительных волокон, глюкозамин помогает лечить поврежденные ткани, поставляя организму сырье для производства GAG.

Исследования на животных и людях показали высокую усвояемость глюкозамина – в среднем 90% пероральной дозы. Но, как и любая субстанция, употребляемая перорально, он проходит через печень, подвергаясь расщеплению. Исследования показали, что при пероральном приеме усваивается на 26% меньше, чем при введении препарата в вену. Тем не менее, в кровь попадает достаточно большое количество вещества, а пик достигается через восемь часов после перорального потребления дозы. Исследования при помощи радиоизотопов показали, что вещество прямиком направляется в хрящевые и соединительные волокна.

Глюкозамин вполне безопасен, за исключением случаев аллергии на него. Тем не менее, периодически возникают разговоры о негативном влиянии глюкозамина на метаболизм глюкозы и инсулина. Однако внимательное изучение данных, порождающих подобные опасения, наводят нас на мысли о «буре в стакане».

Эксперименты над животными показали, что даже такая громадная доза, как 15000 мг на килограмм веса тела хорошо переносится без явных токсичных эффектов. Исследования проводились на крысах, мышах, кроликах, собаках и лошадях и показали, что парентеральное введение препарата может привести к проявлению негативного воздействия на метаболизм глюкозы. Однако использованные в таких экспериментах дозы – около 9035 мг на килограмм веса тела – несравнимы ни с какими рекомендациями для человека. Усвоение пероральной дозы достигает лишь 20% по сравнению с инъекционной, то есть, пероральная доза глюкозамина 23,1мг на килограмм веса тела составляет лишь 0,25% от количества, которое может негативно отразиться на метаболизме глюкозы. Даже огромные пероральные дозы, например,

2149 мг на килограмм веса тела не оказали какого-либо заметного влияния на метаболизм глюкозы у животных.

Другие исследования говорят о возможной токсичности глюкозамина в ходе экспериментов in vitro. Дозы, использовавшиеся в таких экспериментах, в 100-200 раз превышают уровни глюкозамина в плазме, ожидающиеся при пероральном приеме. Глюкозамин не вызывает мутаций клеток. Это важно учесть, потому что огромные дозы, использовавшиеся в исследованиях изолированных клеток, часто повреждали клеточную ДНК, что вызывало мутацию, а затем рак.

В ходе экспериментов на людях также не было отмечено негативного воздействия на метаболизм глюкозы или инсулина даже при внутривенном введении, когда субстанция минует печень и в высокой концентрации попадает в кровь. Поэтому опасения по поводу опасности глюкозамина в отношении глюкозы и инсулина беспочвенны. Недавнее исследование безопасности глюкозамина показало, что ежедневная переносимая доза глюкозамина составляет 184 мг на килограмм веса тела. (1) Обычно же рекомендуемая пероральная доза глюкозамина – это 23,1 мг на килограмм веса тела.

Сравнение пищевых добавок глюкозамина с рецептурными обезболивающими показало похожие эффекты, однако лекарства гораздо опаснее. Статистика говорит о том, что ежегодно в мире умирает более 16000 человек из-за приема обезболивающих препаратов, используемых для облегчения болей в суставах. Это особенно важно учитывать в свете последних споров относительно нового класса рецептурных средств, называемых COX2 ингибиторами. Сейчас их прием связывают с серьезными сердечно-сосудистыми осложнениями у некоторых людей, что совершенно невозможно при употреблении таких натуральных средств, как глюкозамин. **IM**

Ссылка:

1. Anderson, J.W., et al. (2005). Glucosamine effects in humans: a review of effects on glucose metabolism, side effects, safety considerations and efficacy. Food Chem Toxicol. 43:187-201.

Иллюстрация: Ларри Экланд (Larry Eklund)

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

Тренинг по-русски

Уникальная методика Павла Цацулина

Ори Хофмеклер (Ori Hofmekler)
Фотографии Майкла Невье (Michael Neveux)

Павел Цацулин – бывший инструктор советского спецназа, который сейчас служит в Военно-морском флоте США, в Национальном управлении ядерной безопасности в отделе энергетики и в секретной службе США. Павел привез в Америку традиционный русский тренировочный метод, который дал миру целый ряд выдающихся силачей. Свою программу он опубликовал в книгах «Power of the People!» и «The Russian Kettlebell Challenge». Методика Павла, особенно тренинг с гирями, оценивается многими экспертами, как брутальная и эффективная.

В нашей статье будет много моментов, способных удивить и вызвать споры, тем не менее, бодибилдеры, которые ищут альтернативные тренировочные методы, чтобы прорваться сквозь плато или построить силу, найдут эту информацию весьма интригующей и практичной.

IRONMAN: Что такое гиря?

Павел Цацулин: Это пушечное ядро с рукояткой. По сути – это спортзал в ладони! Тренировки с гирями освобождают, они агрессивны, как игра с острым мечом. Они – выражение вашего инстинкта воина.

Традиционно ребята дают гирям имена, так же, как древние воины давали имена своему оружию. Они даже расписывают их и делают себе татуировки с изображением гирь. Русские гири – это Харлей-Дэвидсон мира отягощений!

После такого образного описания гирь, Вы могли бы рассказать о пользе тренировок с этим снарядом?

Гири прекрасно строят общую физическую форму, многофункциональную силу, мощность, гибкость и эффективно сжигают жир без всякой аэробики. Всего этого можно достичь лишь парой часов тренировок в неделю с этим компактным и практически неразрушимым снарядом, который можно использовать везде.

Мои ученики преуспевают в пауэрлифтинге, тяжелее тренируются и бегают быстрее, только благодаря тренировкам с гирями.

Мой друг Донни Томпсон ушел из пауэрлифтинга и перешел на гири. Меньше чем через год он увеличил результат в мертвой тяге с 350 кг до 390 кг. Один из моих учеников, Стив Кнэпштайн, пробежал марафон без всяких беговых тренировок.

Чем Вы объясните такой эффект от тренировки с гирями?

Я не могу сказать, как столь очевидно неспецифический тренинг привел к подобным результатам, но в нашем братстве мы не ждем объяснений. Если это работает, мы это делаем.

Вы получите немалую пользу, если совместите гиревой тренинг со специальными упражнениями, в которых хотите преуспеть. Если провести аналогию с боевыми искусствами, то вы никогда не сможете вложить всю силу в удар, если не будете работать с тяжелой грушей.

А набрать ощутимую мышечную массу при помощи гирь возможно?

Да, вы можете добиться впечатляющего роста при соответствующей тренировочной программе, адекватном потреблении протеина и калорий. В качестве общего правила вам нужно выполнять медленные упражнения с гирями, работая в 5 повторениях, или делать быстрые упражнения из 10 повторений. Время отдыха между подходами старайтесь держать на минимуме.

На каком именно «минимуме»?

Отдыхайте так мало, насколько возможно. Русские ученые выяснили, что тренинг в высоком темпе значительно эффективнее размеренных тренировок с чуть ли не полным восстановлением между подходами. Учтите, что это касается силового/выносливостного и кондиционного тренинга, а не работы на повышение максимума в одном повторении. Чарльз Стэйли разработал прекрасную технику сокращения продолжительности отдыха между сетами. Его сайт www.EDTSecrets.com

Вы знаете людей, которые набрали реальную мышечную массу при помощи гирь?

Томпсон набрал 13 кг мышц за три месяца, выполняя 10x10 махов гири и рывков. Его тренировочный напарник Хэйни, 51-летний бывший чемпион-метатель, добавил 7 кг мышц по той же программе. Бывший пауэрлифтер Фил Вокмэн, у которого уже была впечатляющая мышечная масса, начал выполнять множественные сеты подъемов гирь на грудь и толчков. Его плечи настолько выросли, что его даже заподозрили в употреблении стероидов! Заметьте, что я говорю об элитных атлетах, а не о новичках. Если это сработало для них, то сработает для всех.

Что такое «длительная сила»?

Длительная сила – это кондиционная концепция, описывающая способность тяжело работать в десятом раунде, а не только в первом. Повторяющиеся махи гирями и рывки ускоряют сердечный ритм элитных рестлеров до 200 ударов в минуту. Лучшего кондиционного метода не существует!

Чтобы вы поняли, насколько это тяжело, скажу, что US Secret Service Counter Assault Team разработала специальный тест для своих служащих: 10 минут рывков 24-килограммовой гири одной рукой. Вы можете менять руку, когда захотите, - считается общее количество повторений обеими руками. Показатели участников теста превосходили 250 раз, а если вы не дотягиваете до 180-190, то вы никто.

Тренинг с гирями показал, как относительно легкий вес способен улучшить гибкость и общую форму, а как насчет брутальной силы?

Изобретательному гиревику не нужна тяжелая штанга, чтобы обеспечить прогрессивное сопротивление. Один из моих старших инструкторов, чемпион по полному контакту Стив Коутер, построил пару мощнейших ног всего лишь с 64 кг отягощений. Как? Он выполнял полные приседания на одной ноге, пистолеты, с двумя 32-килограммовыми гирями. И, конечно, сила, которую дает гиревой тренинг, многофункциональна. Человек приподнимает 390-килограммовую покрышку с первого раза, когда пробует это сделать.

Зная о Вашей спецподготовке, кажется странным, что Вы больше склоняетесь к силе, чем к выносливости. Почему?

Воину нужно и то и другое, он не может игнорировать силу. Поскольку военная подготовка ориентирована на выносливость, очень легко на 100% сфокусироваться на кондиции. Но солдаты удачи упускают один момент – без силовой базы они больше подвержены травмам. Не секрет, что после сорока лет тело любого спецназовца начинает разрушаться. Мой друг уволился из «Морских Котиков» после серьезной травмы спины. Сегодня, благодаря сочетанию тренировок с гирями, мертвых тяг и тяжелоатлетических упражнений, он чувствует себя великолепно.

IRONMAN®
ПР
ОЛ
НОВИНКА
опт: +7 (499) 968-6240

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

Заметьте, что в отличие от других силовых снарядов, гири строят силу разнопланово и под разными углами при экстремально широкой амплитуде. Это «промежуточная сила», как ее называет Марти Гэллэхер, делает гиревиков необычайно гибкими.

А если вы получили травму, то вернетесь в строй гораздо быстрее, если начнете тренироваться с гирями. Мой старший инструктор Джеф Мартон преподает силовой тренинг, ближний бой и некоторые другие дисциплины в федеральном агентстве. Сказать, что у парня была тяжелая жизнь, - это не сказать ничего. У Джефа было 20 переломов носа, на его коленях и плечах больше шрамов, чем молний на байкерской куртке. Четыре года назад он начал подумывать о переходе на другую работу, так как начал сказываться стаж. Сегодня он способен делать вещи, о которых не смел и мечтать многие годы – и все благодаря русской гире и нашим особым техникам. История Джефа типична.

Могут ли гири интегрироваться с гантелями или штангой в силовом тренинге?

Есть два способа тренировок с русской гирей. Первый - включить гири в программу, использующую и другие отягощения. Он приемлем для атлетов и тренеров, имеющих образование, опыт и оборудование. Программа Этана Ривса в Университете Вейкфореста – хороший тому пример.

Спецназовцы, восточные единоборцы и другие минималисты предпочитают использовать гири в качестве единственного тренировочного снаряда. Гири могут давать то же самое, что и гантели, но с некоторыми техническими преимуществами. Например, гири обеспечивают в армейских жимах невероятно широкую амплитуду. Они не ограничивают движение плеч в нижней точке и растяжку в верхней. Повесьте гирю себе на ступню (техника русского спецназа), и вам не понадобится пояс для выполнения отжиманий и подтягиваний с дополнительным отягощением. Как гласит лозунг Филадельфийского Гиревого Клуба: «Мы тренируемся с гирями так, как будто достижения цивилизации временны, – не рассчитывайте на то, что не можете взять с собой».

Что Вы подразумеваете под «минималистами»? Это те, кто рассчитывает получить максимальный результат при минимуме упражнений?

Для тренировок у вас есть только определенное количество времени и энергии. Если вы преследуете сразу несколько целей, подберите упражнения, которые позволят вам убить двух зайцев сразу. Например, если ваша цель - улучшить результаты в мертвых тягах и одновременно увеличить силу хвата, то вашим упражнением могут стать мертвые тяги одной рукой. Если вы хотите улучшить результаты в жиме лежа и укрепить бицепсы, то используйте максимально широкий хват в жимах лежа.

Какое упражнение с гирями считается самым эффективным?

Махи с гирями – основа российской методики гиревого тренинга. Вы просто выполняете махи гирь (или гири) между ног и до уровня груди. Руки все время прямые и расслабленные – мощность вырабатывается бедрами. Движение подобно вертикальному прыжку в высоту, но энергия направлена на гирю, а не на корпус. Махи гирями дают прекрасную общую нагрузку всему телу. Вы должны сами попробовать, чтобы оценить их мощность.

Жим гири с груди – это показательное упражнение для русских атлетов, так же как для американских жим лежа. Правила просты: на старте кисть должна быть ниже подбородка, а колени выключены. На самом деле это гораздо труднее, чем кажется. Подавляющее большинство бодибилдеров, которые приняли участие в нашем жиме 40-килограммовой гири с груди на Arnold's Expo, не смогли справиться с весом.

Какую фигуру может развить человек, тренируясь с гирями?

Махи гирями вместе с жимами гири в русском стиле представляют собой великолепную программу для агрессивных минималистов, которые хотят быть готовыми ко всем жизненным сюрпризам и иметь функциональную фигуру. Она будет сочетать в себе ли-

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

нии античных статуй, - широкие плечи, развитая грудь, мощнейшие мышцы спины, выносливые руки, крепкие предплечья, прорисованная середина корпуса и сильные ноги без намеков на приседания.

Можете привести пример базовой тренировочной программы?

Жимы каждой рукой 5x5, махи каждой рукой 5x10, еще раз жимы каждой рукой 5x5. Вы можете поднимать гирю на грудь в начале сета или перед каждым жимом. Если вы не можете выполнить указанное число повторений, делайте больше сетов с меньшими повторениями, следя за общей нагрузкой (сумма произведений сетов и повторений). Например, 3x5, 1x4, 2x3 – всего 25. Между сетами отдыхайте как можно меньше. Начинайте с небольших весов и постепенно их увеличивайте. Тренируйтесь три раза в неделю. Растягивайтесь. Много ешьте. На каждой четвертой неделе облегчайте нагрузку – выполняйте половину повторений во всех сетах.

А как насчет вариативности?

Нет проблем! Уникальное строение гири, и особенно толстая, гладкая рукоятка, удаленная от центра тяжести, добавляет вам море вариативности во всех упражнениях. Вы можете выполнять махи между ног, не беспокоясь о том, чтобы не задеть колени. Вы можете держать ее, как обычную гантель, или вверх дном, чтобы тренировать хват, а можно использовать ее в качестве медицинбола. Расположение рукоятки позволяет вам перебрасывать гирю из одной руки в другую, как это делают силовые жонглеры. Такие упражнения строят динамическую силу и повышают стойкость организма к травмам, что отличает их от традиционных линейных движений.

Гири подарят вам необыкновенную свободу движений! Они имеют перед обычными свободными весами такие же преимущества, как штанга и гантели перед тренажерами.

В чем отличие Вашей системы от других современных стилей тренировок с гирями?

Как и в боевых искусствах, здесь различают жесткий и мягкий стили. Традиционный русский мягкий стиль характеризуется максимальной эффективностью – незадействованные мышцы расслаблены, движения круговые, волнообразные. Это гиревой спорт – повторяющиеся подъемы гирь.

Мой жесткий стиль тренинга с гирями был разработан в спецвойсках Советского Союза. Он подразумевает значительное мышечное напряжение, усиленное дыхание и рубленные, линейные движения. Это силовая и кондиционная система для применения в войсках. Если традиционный гиревой спорт сравнить с айкидо, то мой стиль – это карате. Один из моих коллег инструкторов описал его, как «просто и зловеще».

Сегодня это школа силы. У меня есть команда из восьми инструкторов, которые разработали свои собственные модификации моей системы, и помогли мне ее усовершенствовать. **IM**

Тренинг с гирями для силы и мышечной массы

Майк Малер (Mike Mahler)

За последние несколько лет старая методика тренировок с гирями получила широкую популярность. Произошло это в основном благодаря усилиям известного силового тренера Павла Цацулина, автора книги «The Russian Kettlebell Challenge», который импортировал эту экзотическую форму силовых тренировок со своей родины, где ей принадлежит статус полноценного вида спорта.

У тысяч тренирующихся улучшилась работа сердечно-сосудистой системы, они стали выносливее, именно благодаря баллистическим упражнениям с гирями, таким как подъем гири на грудь и толчок, а также рывок. Эти упражнения учат ваше тело действовать как единое целое, поднимая выносливостной тренинг на новый уровень. Представьте себе выполнение нескольких спринтов на полной мощности, и вы поймете, как ощущается высокоповторный сет рывков гири.

Кроме профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, тяжелые сессии с гирями имеют жиросжигающий эффект. У меня были клиенты, которые теряли до 15 кг жира за два месяца тренировок!

Тем временем как каждый, выполнивший высокоповторный сет рывков гири, сразу же ощущает кардиальный компонент этого упражнения, немногие понимают, что тренировки с гирями могу послужить прекрасным способом увеличения силы и размеров мышц.

Включите гири в свою программу

Один из простых путей – это заменить гантели на гири. Например, вместо двух гантелей в армейских жимах возьмите пару гирь. То же самое в сгибаниях рук. А что в гирях такого, чего нет в гантелях? Хороший вопрос. У гирь толстые рукоятки, которые превращают почти любую работу с ними в упражнение для усиления хвата. В результате вы получаете большие предплечья. Кроме того, толстые рукоятки заставляют вас жестче сокращать все мышцы, чтобы стабилизировать и удержать гирю. Гири также повысят эффективность связи мозг/мышцы.

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

Более того, благодаря смещенному центру тяжести, гири заставляют организм задействовать в работу большее количество стабилизирующих мышц. Они постоянно пытаются выскользнуть из рук, а вы усиленно контролируете их.

Хотя изолирующие упражнения с гирями, вроде сгибаний рук, весьма эффективны, это не самый важный аспект гиревого тренинга. Настоящая кладовая – это баллистические упражнения, такие как рывки, махи, подъемы на грудь и толчки. Кроме нагрузки на бицепсы бедер эти упражнения заставляют работать низ спины, трапеции и в случае подъемов гири на грудь и толчков (или жимов) плечи. Баллистические упражнения учат организм использовать синергию, одновременно задействуя в работу несколько мышечных групп, что очень полезно для атлетов. Бодибилдерам будет интересно узнать, что такие упражнения повышают уровень гормона роста точно так же, как приседания со штангой.

В дополнение к баллистическим упражнениям, существуют такие ключевые упражнения, как турецкие подъемы* и наклоны с гирей**, которые строят солидную середину корпуса, развивая гибкость и стабильность плеч. Бодибилдеры постоянно жалуются на проблемы с плечами, и теперь у них есть метод построения сильных плеч, способный значительно разнообразить тренировки в спортзале.

Я предлагаю вам включить в каждую тренировку одно баллистическое и одно ключевое упражнение, например, так:

Понедельник и четверг (верх тела)	
А-1: жимы штанги лежа	*5x5*
А-2: тяги гирь в наклоне	*5x5*
Б-1: жимы гирь с груди	*5x5*
Б-2: подтягивания с дополнительным отягощением	*5x5*

Чередуйте каждую пару в антагонистической манере. Выполните один сет А-1, подождите полторы минуты и выполните сет А-2. Отдохните еще полторы минуты и выполните следующий подход А-1 и так до тех пор, пока не сделаете все пять сетов в обоих упражнениях. Теперь отдохните 2 минуты и приступайте к Б-1 и Б-2 в аналогичной манере. Отдохните минуту и закончите тренировку так:

Турецкие подъемы (для каждой стороны)	*2x5*
Поочередные сгибания рук с гирей (для каждой руки)	*2x5*
Рывки одной гантели (для каждой руки)	*1x15*
Среда и воскресенье (низ тела)	
А-1: приседания со штангой	*5x5*
А-2: махи двумя гирями	*5x5*

Работайте так же, как описано, для верха тела. Отдохните 2 минуты после выполнения всех сетов А-1 и А-2 и завершите тренировку следующими упражнениями:

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

Наклоны с гирей
(для каждой стороны) 5x5
Подъемы двух гантелей
на грудь и толчки 1x10

Эта программа развития функциональной силы и размеров позволит вам подтянуть слабые регионы, построить массивные плечи и спину.

Тренировка исключительно с гирями

Еще один вариант – это на месяц перейти на тренировки только с гирями. Хороший способ изменить нагрузки и шокировать свой организм. Кроме того, вы можете тренироваться где угодно: дома или в парке, как иногда делаю я. Отличное решение, если у вас нет времени на посещение спортзала.

Для моих клиентов эффективно работает программа, соединяющая EDT и гири. EDT (тренинг возрастающей плотности) – это детище силового тренера Чарльза Стейли. Задача – выполнять все больше работы за меньшее время, увеличивая как интенсивность, так и объемы, - два критически важных компонента построения силы и размеров. Вот простая тренировочная программа EDT с гирями:

День 1: Акцент на верх тела
Персональная зона 1: 15 минут
А-1: жимы гирь лежа на полу
А-2: тяги гирь в наклоне

Начните с 5-6 повторений в сете, чередуя упражнения. По мере утомления уменьшайте число повторений и увеличивайте время отдыха между подходами. Задача – выполнить как можно больше повторений в каждом упражнении в определенной персональной временной зоне. Подсчитывайте общее число повторений в конце каждой тренировки. Цель следующей сессии увеличить его. Например, если на первой тренировке вы сделали всего 25 повторений во всех упражнениях, то на второй нужно постараться выполнить 26 повторений. После Персональной зоны 1 отдохните 5 минут и переходите к Персональной зоне 2:

Персональная зона 2: 15 минут
Б-1: поочередные жимы гири с груди
Б-2: сгибания рук с гирями

Схема та же, что и в Персональной зоне 1. Отдохните 2 минуты и выполните следующее:

Наклоны с гирей
(для каждой стороны) 2x5

День 2: Акцент на низ тела
Персональная зона 1: 20 минут
А-1: Фронтальные приседания
с двумя гирями
А-2: Махи двумя гирями

Схема такая же, как и на предыдущей тренировке. Закончив, выполните следующее:

Турецкие подъемы
(для каждой стороны) 3x5

Поработайте по этой программе один месяц, вкладывая в нее максимальные усилия, и вы вправе ожидать роста плеч, укрепления спины, бицепсов бедер и предплечий.

Необходимы ли тренировки с гирями, чтобы стать больше и сильнее? Конечно, нет! Гири – это не магическое отягощение, способное в одночасье превратить худого человека в гору мышц. Вариации – это суть жизни, и чтобы стабильно тренироваться, вам необходимо привнести в свои сессии интерес и разнообразие. Мне еще не попадались люди, не считающие тренинг с гирями настоящим взрывом. Многие упражнения кардинальным образом отличаются от того, что вы когда-либо делали. В результате вы нагрузите мышцы, о существовании которых и не подозревали, подтянув отстающие регионы.

Будь вы профессиональным бодибилдером или фитнесистом-любителем, вы, несомненно, извлечете огромную пользу из тренировок с гирями.

* ***Примечание редактора:*** Турецкие подъемы: лягте на пол и двумя руками поднимите гирю на вытянутую вверх правую руку. Гиря будет находиться в выпрямленной руке на протяжении всего упражнения. Согните правую ногу и с ее помощью поворачивайтесь на левый бок до тех пор, пока левый трицепс не коснется пола. При помощи левой руки и правой ноги начинайте поднимать корпус вперед. По мере подъема подожмите левую ногу под себя, а правую выставьте вперед. Продолжайте вставать, пока не окажетесь в нижней позиции выпадов. В течение одной секунды соберитесь и встаньте в полный рост. Закончите повторение, выполнив секвенцию в обратном порядке. Левую ногу отставьте вперед и опуститесь в выпад назад. Затем отведите левую руку назад, чтобы, продолжая опускаться, опереться на нее. Выведите ноги вперед и, опираясь на левую руку, вернитесь в стартовую позицию. Отдохните секунду и приступайте к следующему повторению. Упражнение выполняется для обеих сторон.

** ***Примечание редактора:*** Наклоны с гирей: поднимите на грудь и выжмите вверх одну гирю правой рукой. Держа ее на выпрямленной вверх руке, сместите таз в правую сторону. Разверните стопы на 45° влево и наклонитесь влево до тех пор, пока не коснетесь пола левой рукой. Секундная пауза и возвращение в стартовую позицию. Упражнение выполняется для каждой руки. **IM**

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

OPE

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

ЕХИ

Грызите и жуйте не только для здоровья, но и для мышц!

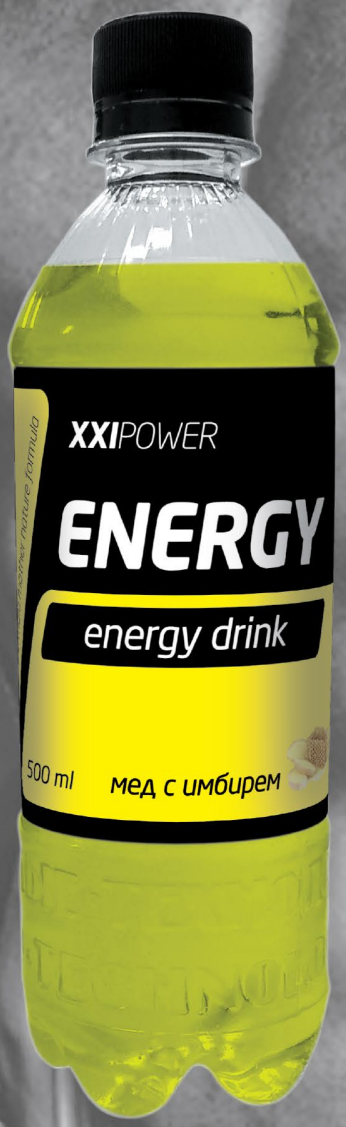
Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

До недавнего времени орехи были неким табу для людей, стремящихся похудеть, и все из-за их жирового содержания – 45-47%. На первый взгляд это обоснованно, поскольку жиры самый концентрированный источник калорий – около 9 на грамм. Это в два раза больше, чем дает грамм углеводов или белков.

Однако последние исследования заставляют нас усомниться в этой сентенции. Не все жирные кислоты действуют одинаково в плане метаболизма. Например, возьмем насыщенные жиры, которые (за исключением кокосового масла) при комнатной температуре сохраняют твердое состояние. Они связаны с сердечно-сосудистыми заболеваниями (CVD) и диабетами – в первом случае из-за того, что служат прямым субстратом (начальной субстанцией) для синтеза холестерина в печени, а во втором (диабет типа 2), потому что изменяют характеристики клеточных мембран, делая их более жесткими, и затрудняя тем самым в них акции инсулина.

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

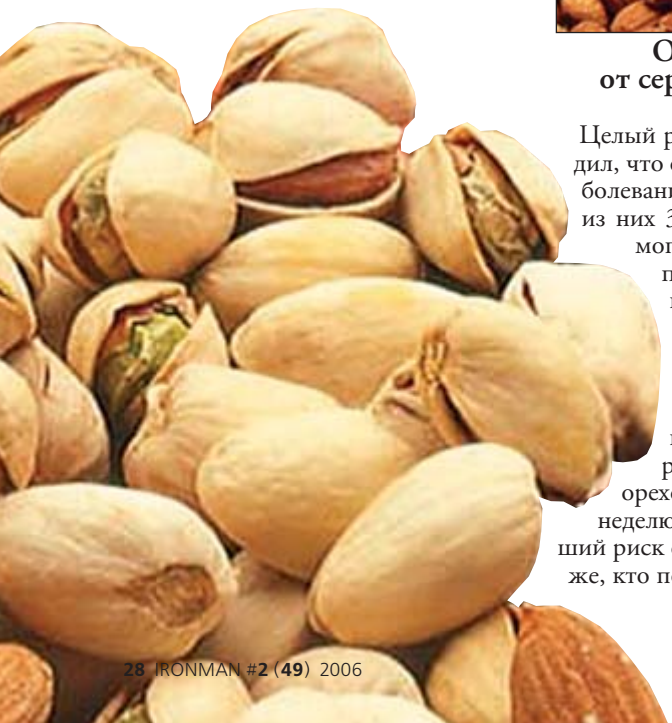
опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

В орехах очень мало насыщенных жиров и нет холестерина. Они богаты полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами, которые являются несравненно более здоровыми нутриентами, чем их насыщенные собратья. Тем временем как у организма нет прямой диетарной потребности в насыщенных жирах, ему необходимы два типа ненасыщенных жиров: линолевая кислота (омега-6) и альфа-линолевая кислота (омега-3). Особенно много альфа-линолевой кислоты в грецких орехах. Фактически, только из них вы можете получить все количество необходимой организму альфа-линолевой кислоты.

Споры о пользе орехов разгорелись совсем недавно, ведь древними цивилизациями они ценились даже больше, чем зерно. Например, в Персии фисташки считались деликатесом. Даже в Книге Бытия миндаль упоминается несколько раз. И только в конце двадцатого столетия орехи стали критиковать в ходе дебатов об ожирении.

Орехи подразделяются на два вида: древесные и земляные. Последние, являясь, по сути, бобами, обладают многими нутриционально-ными характеристиками «настоящих» орехов: 30 грамм орехов содержат в среднем 170 калорий и 15 грамм жира (только 2% из которых насыщенные жиры), однако этим не ограничиваются их полезные свойства.



Орехи и защита от сердечно-сосудистых заболеваний

Целый ряд исследований подтвердил, что орехи защищают нас от заболеваний сердца. В ходе одного из них 30 000 Адвентистов Седьмого Дня были проверены на предмет связи 65-ти видов пищи с возникновением CVD среди верующих. Главными защитниками от CVD оказались орехи. По сравнению с теми, кто потреблял орехи меньше раза в неделю, любители орехов (потребление 1-4 раза в неделю) показали на 25% меньший риск смертности от CVD. У тех же, кто потреблял орехи чаще 5 раз в неделю, риск был еще меньше – на 50%! Защитные свойства орехов проявлялись как у мужчин, так и у женщин и не особо зависели от других факторов риска, таких как вес тела и кровяное давление.

Программа изучения женского здоровья, проведенная в Айове и охватившая 40 000 пожилых женщин, подтвердила защитное влияние орехов от сердечно-сосудистых заболеваний – чем больше потребление орехов, тем сильнее защита. Это очень важный результат, так как женщины с возрастом теряют естественную защиту от CVD, которую обеспечивает эстроген.

Широкомасштабное обследование работников госпиталей обнаружило, что регулярное потребление орехов

Модель: Тодд Смит (Todd Smith)

снижает риск внезапной смерти от сердечного приступа. (1) Участвовавшие в обследовании врачи, которые потребляли орехи хотя бы 2 раза в неделю, показали значительно меньший риск внезапной смерти. Такие результаты перекликаются с данными, показывающими, что некоторые жирные кислоты (особенно омега-3) стабилизируют блуждающий сердечный ритм, главного виновника внезапной кардиальной смерти.

Целый ряд исследований показал, что грецкие орехи могут улучшить картину кровяных липидов. Они понижают уровень липопротеинов низкой плотности (LDL) и общий уровень холестерина в крови, что благоприятно сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Ученые связывают это свойство грецких орехов с содержащейся в них альфа-линолевой кислотой.

В рамках другого эксперимента сравнивали диеты, богатые или миндалем, или оливковым маслом. (2) Как и многие орехи, оливковое масло содержит мононенасыщенные жиры и является одним из главных компонентов Средиземноморской диеты. Однако группа миндаля показала падение уровня общего холестерина на 16% и снижение уровня LDL на 19%. Подобных изменений в группе оливкового масла не наблюдалось. Уровень липопротеинов высокой плотности (HDL) (полезный холестерин) в первой группе остался неизменным.

Каким образом орехи защищают нашу сердечно-сосудистую систему, пока остается загадкой. Хотя они благоприятно воздействуют на состояние кровяных липидов, одно это не способно объяснить 50-процентное снижение риска смерти от CVD среди людей, потребляющих орехи несколько раз в неделю. Например, каждый процент снижения уровня LDL уменьшает риск сердечно-сосудистого заболевания на 1,5%. Исследования показали, что орехи понижают уровень LDL максимум на 16%, а это означает, что снижение риска CVD не должно составить более 24%. Что-то еще в орехах защищает наше сердце.

Орехи и питание

В орехах содержится примерно 14-26% протеина. Иногда нутрициологи подвергают критике растительные протеины, потому что их аминокислотный профиль хуже, чем у животного белка, например, яиц или молока. Однако в некоторых аспектах ценность растительного протеина превышает показатели животного. Аминокислотный набор растительных белков помогает снижать уровни кровяных липидов лучше, чем это делает животный протеин. Протеин в орехах похож по структуре с соевым белком.

Орехи богаты аминокислотой аргинин, которая защищает нас от CVD, являясь прямым диетарным предшественником синтеза оксида азота. Оксид азота расширяет кровяные русла и снижает кровяное давление, предотвращает структурные изменения в артериях, предшествующие атеросклерозу, и подавляет образование кровяных тромбов, одних из главных винов-

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

ников большинства сердечных приступов и параличей.

Грецкие орехи, орехи пекан и миндаль содержат разное количество омега-3 жиров, которые снижают повышенный уровень триглицеридов (жиров) в крови. Кроме того, они предотвращают аритмию, которая может закончиться внезапной смертью.

Высокое потребление клетчатки понижает риск CVD, а в орехах ее содержание варьируется от 4% до 11% по весу, из которых 25% составляет растворимая клетчатка, понижающая уровень липидов в крови.

Орехи служат одним из важнейших источников альфа-токоферола (витамина Е), диетарного антиоксиданта, помогающего предотвратить CVD. Миндаль и лесные орехи содержат больше альфа-токоферола, а в грецких орехах и пекан много гамма-токоферола, одной из форм витамина Е, являющейся более мощной, чем альфа-версия в плане защиты от рака простаты.

Фолиевая кислота (один из витаминов группы В) понижает в крови уровень потенциально токсичного побочного продукта метаболизма, носящего название гомоцистеин. Некоторые исследования позволяют предположить, что почти половина всех сердечно-сосудистых заболеваний развивается из-за повышенного уровня гомоцистеина, который связан еще и с таким заболеванием, как болезнь Альцгеймера. Орехи богаты фолиевой кислотой, а земляные орехи содержат ее в 4 раза больше. (3)

В орехах много минералов. Порция в 30 грамм дает от 8% до 20% от ежедневной потребности организма в магнии (важного защитника от CVD), который, к тому же, необходим для ассимиляции протеина, правильного функционирования инсулина и еще более 300 энзимов. В тех же 30 г содержится 18% дневной потребности организма в меди. Нехватка этого минерала приводит к снижению уровня HDL (полезного холестерина) в крови. Медь необходима для сохранения структурной целостности аорты, большой артерии, выходящей из сердца. Продолжительный дефицит меди может привести к разрыву аорты и внезапной смерти, а также к раку кишечника.

Многие фитохимикалии в орехах, включая флавоноиды, резвератрол, кислоту Илладжик, лютеолин, изофлавоны, токотриенолы, сапонины, растительные стеролы и танины, тем или иным образом полезны для здоровья.

Жир? Нет, орехи!

Исследования показывают, что вопреки общепринятому мнению, орехи больше связаны с потерей и стабилизацией веса, чем с его набором. Как утверждал знаменитый тренер по бодибилдингу Винс Жиронда: «Жир сжигает жир!» Хотя 40 лет назад его высказывание всем показалось ересью, сегодня его подтверждают эксперты. Полиненасыщенные и мононенасыщенные жиры форсируют оксидацию жиров, являясь предшественниками веществ, известных как эйкозаноиды. Популярная Зональная диета целиком базируется на контроле синтеза эйкозаноидов путем манипуляций с высвобождением инсулина.

Орехи помогают оптимизировать композицию тела и вызывают насыщение, что в итоге приводит к сокращению общего калоража и, как следствие, к потере веса. Как это происходит?

• Организм не абсорбирует всю имеющуюся в орехах энергию. Когда пять здоровых участников эксперимента съедали 76 г земляных орехов ежедневно на протяже-

нии четырех-шести дней, их организм выводил 18% получаемых диетарных жиров. Хотя потребляемая клетчатка также выводит жиры, орехи делают это вне зависимости от других ее источников. Это происходит или благодаря форме хранения жиров в орехах, или содержанию в них клетчатки.

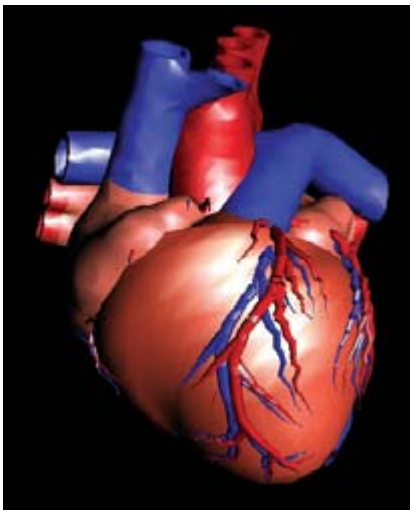
• Орехи обеспечивают насыщение, подавляя аппетит. Этот эффект особенно заметен у цельных орехов. Ореховые масла дают больше калорий и легче усваиваются.

• Как утверждал Винс Жиронда, ненасыщенные жиры, содержащиеся в орехах, усиливают зависящий от диеты термогенез, когда калории сжигаются для получения тепла вместо того, чтобы откладываться в виде жировых запасов. Одно из исследований обнаружило, что потребление земляных орехов в течение 19 недель привело к возрастанию энергозатрат в покое на 19%. (4)

• В отличие от других видов, жиры, которые есть в орехах, не вмешиваются в метаболизм глюкозы и не вызывают инсулинорезистентность. Фактически, некоторые исследования показали, что, благодаря содержанию магния, орехи помогают бороться с диабетом типа 2.

Итак, можете ли вы есть орехи в неограниченном количестве? Не совсем. Небольшие количества помогут вам уменьшить порции пищи, но довольно высокое содержание калорий в орехах может сделать вас толще, если потреблять их неразумно много. Знаменитый пауэрлифтер «Muscle Beach» Билл «Орех» Уэст (Bill «Peanuts» West) получил свое прозвище, потому что, когда приехал в Калифорнию, был настолько беден, что питался исключительно арахисом. Такая диета вместе с его тренировочным энтузиазмом добавила ему значительное количество веса и мышц.

Недавно ученые Техасского Университета вывели генетически модифицированный арахис, содержащий на 70% больше олеиновой кислоты (мононенасыщенная жирная кислота), чем в природном орехе. Олеиновая кислота помогает снизить уровень LDL, хотя и не оказывая влияния на HDL. Такое достижение поможет сделать орехи еще более здоровой пищей.



Не поддавайтесь распространенному мнению о вреде орехов. Отказываться от их регулярного употребления, по меньшей мере, глупо! **IM**

Ссылки:

1. Albert, C.M., et al. (2002). Nut consumption and decreased risk of sudden cardiac death in the Physicians' Health Study. Arch Intern Med. 162:1382-87.

2. Spiller, G.A., et al. (1998). Nuts and plasma lipids: an almond-based diet lowers LDL-C while preserving HDL-C. J Amer Coll Nutr. 17:285-90.

3. Iper, C., et al. (2003). Peanut consumption improves indices of cardiovascular disease risk in healthy adults. J Amer Coll Nutr. 22:133-41.

4. Alper, C.M., et al. (2002). Effects of chronic peanut consumption on energy balance and hedonics. Int J Obes. 26:1129-37.

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

тренировка БЛАГОРАЗУМИЯ

Как выйти из состояния перетренированности

Часть 1

Леонид Остапенко
руководитель Научно-исследовательского отдела
фирмы EAM Спорт Сервис

Многих из вас, наших постоянных читателей и посетителей наших сайтов, особенно тех, кто добросовестно и вдумчиво следовал нашим рекомендациям, постановка такой темы обескуражит. Действительно, разве не к благоразумию и мудрости призывал наш журнал (и я лично) с момента появления в этом информационном пространстве?

Да, я всегда призывал вас ставить реальные цели тренировок, а не строить фантастические планы в ущерб здоровью. Именно по этой причине я и ставлю вопрос подобным образом. Нет, мы не перестанем заниматься с железом и не предадимся теоретическому освоению изощренных восточных систем тренировки силы воли, стойкости духа и стальных нервов. Разумеется, все это важно, но моя любимая, освоенная и поставленная вами самими первоочередная цель - благоразумное строительство мышц! Под благоразумием я понимаю не отказ от стероидов (это само собой разумеется) и не искусственные ограничения на массу и объемы мышечных групп - если они у вас растут, пусть растут до того предела, который вам самим покажется идеальным. В данном случае благоразумие подразумевает такое наращивание мышц, которое никоим образом не угрожало бы вашему здоровью. Кстати, о здоровье: известно, что его нельзя нарастить; его можно либо сохранить, либо бездумно растратить. Расхожий призыв - «укреплять здоровье, занимаясь физкультурой», ошибочен по своей сути, так как речь может идти лишь о достижении равновесия сиюминутного состояния здоровья и вашего генетического потенциала этого самого здоровья, но не более.

Модель: Джон Коуджилл (John Cowgill)

Вы можете задать резонный вопрос: «Что это он ходит вокруг да около, будто нельзя сразу так, без обиняков, конкретизировать тему?»

Что же, отвечу - у меня есть все основания полагать, что минимум 50% из вас, наши дорогие читатели, в той или иной степени страдают от явной или скрытой перетренированности, вызванной неблагоразумным тренингом. Это не преувеличение. Это – анализ той переписки, которую я веду с огромным числом посетителей сайта, писем, приходящих в редакцию, тем, которыми забит форум нашего сайта. Постараюсь объяснить в деталях.

Около трех-четырех десятков лет назад, когда культуризм у нас становился все более популярным, а знания о нем мы приобретали, набивая крупные шишки и невосполнимо тратя время на опробование разного рода «чудодейственных» программ и «комплексов», а перетренированность мы замечали только тогда, когда было уже поздно. Это был, как правило, полный набор всех ее симптомов, как физиологических (учащение пульса, повышение кровяного давления, утомляемость, сонливость, потливость, отсутствие аппетита, незапланированное падение веса тела, снижение иммунитета и т.д.), так и психологических (раздражительность или апатия, бессонница, нежелание тренироваться, исчезновение мотивации и т.д.).

Знайте, что, когда это уже проявляется, нужно срочно лечиться, поскольку перетренированность, даже в самой легкой форме, это предпатологическое состояние, которое легко перерастает во всевозможные хронические нарушения деятельности сердечно-сосудистой и других функциональных систем, снижение иммунитета, и дает основу для тяжелого течения любой пустяковой по сути инфекции, которую вы легко подхватываете в этом состоянии.

Я постоянно задумывался и работал над тем, нельзя ли дать атлетам, у которых нет возможности постоянно находиться под медицинским наблюдением, шанс «отловить» зарождающуюся перетренированность на самой ранней стадии ее возникновения, а также способ ее «локализации». Существующие в спортивной медицине отдельные несложные тесты деятельности дыхательной и сердечно-сосудистой систем в изоляции от других подобных тестов не позволяли с уверенностью сделать сколь-либо обоснованный вывод об этом состоянии организма культуристов. Но, ознакомившись, по совету кандидата педагогических наук Г. А. Зайцевой, с диссертационными исследованиями и другими печатными работами кардиологов Г. Л. Апанасенко, А. П. Берсеневой (Москва), Е. А. Пироговой (Киев), Н. И. Аринчина (Минск), В. А. Комиссарова (Одесса), С. В. Завгородней (Запорожье), я пришел к выводу, что отдельные элементы методик исследования кардиологических пациентов могут быть успешно применены для экспресс-тестирования бодибилдеров, особенно, если создать некую интегральную систему обработки параметров, которые легко зафиксировать с помощью несложных приборов - сфигмоманометра, секундомера, спирометра.

Обработку получаемых данных я поручил осуществлять компьютеру, что дает бесценную выходную информацию о состоянии тех функциональных систем, на деятельности которых в первую очередь и очень рано сказывается зарождающееся состояние перетренированности - столь рано, что его легко «заглу-

шить» в зародыше и не дать развиться в полную клиническую картину!

С помощью этого несложного инструментария фиксируются отдельные параметры деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и компьютер выдает обработанную соответствующим образом информацию об уровне приспособляемости к физической нагрузке, адаптационном потенциале, индексе функциональных изменений, биологическом возрасте сердечно-сосудистой системы, жизненном индексе атлета, сократительной способности миокарда, коэффициенте экономичности кровообращения, коэффициенте выносливости и множестве других весьма важных показателей. Все они в комплексе позволяют с достаточной точностью отследить малейшие отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем как в отрицательную, так и в положительную сторону, отражающие как ухудшение функционального состояния атлета и скатывание его в состояние перенапряжения или перетренированности, так и выход из этого состояния и улучшение всех параметров работы его систем.

Я тестировал атлетов самого разного уровня - от полных новичков до чемпионов России, Украины, Литвы, Латвии, Европы и мира, и в результате накопил уже достаточный массив результатов для того, чтобы вполне серьезно заявить о надежности этой методики, а также о том, что большинство атлетов, не принимающих своевременных мер к выявлению состояния перетренированности и его ликвидации, хронически пребывают в той или иной стадии этого состояния. Отсюда - отсутствие удовлетворяющих атлета результатов!

Самое мерзкое в явлении перетренированности – это то, что она зреет исподволь, не проявляя себя вначале ничем. Более того, есть наблюдения, когда на начальных этапах перетренированности организм атлета способен демонстрировать очень хорошую работоспособность: увеличиваются рабочие веса, спортсмен способен выполнять запланированную программу упражнений, хорошо спит... Затем картина начинает меняться

Модель: Джон Коуджил (John Cowgill)

Самое мерзкое в явлении перетренированности - это то, что она зреет исподволь, не проявляя себя вначале ничем. Более того, есть наблюдения, когда на начальных этапах перетренированности организм атлета способен демонстрировать очень хорошую работоспособность: увеличиваются рабочие веса, спортсмен способен выполнять достаточно энергично запланированную программу упражнений, хорошо спит... Затем картина начинает меняться, но мы, к сожалению, такие патриоты «железной игры», что нам и в голову не приходит мысль о необходимости сбавить обороты и дать организму возможность отдохнуть и восстановиться. Напротив, заметив небольшое снижение эффективности работы тела, многие тренирующиеся (я тоже в свое время не избежал такой ошибки) стараются нагрузить себя еще больше, надеясь заставить организм работать с прежней эффективностью. Знакомая картина, не правда ли? Более того, мы такие патриоты, что силой воли подавляем малейшие симптомы избыточного утомления, ошибочно воспринимая их как проявление лени или недостаточной силы воли, и это снова неумолимо гонит нас в зал... Вот тогда уж картина перетренированности развивается в полной красе, и если вы хорошенько присмотритесь и прислушаетесь к себе, то обнаружите если не полную такую картину, то наверняка ее очень выразительные отдельные фрагменты!

Мне не раз и не два писали люди, которые описывали у себя эту симптоматику, и все же продолжали упорно «убивать» свой иммунитет и здоровье, реализуя намеченную ими непосильную программу без малейшего шанса на улучшение. Вот фрагмент такого письма: «Я уже два года тренируюсь по схеме «5х5», но после пары месяцев улучшения массы и силовых показателей попал в длительный застой, из которого не могу выбраться все это время. У меня бывают боли в голове, особенно во время жимов и приседаний, ночью я просыпаюсь от сильного и частого сердцебиения, иногда у меня бывает рвота в ответ на прием большой порции пищи. Я не хочу бросать тренировки, но не вижу альтернативы моей программе. Что делать?»

Поражает то, что человек около двух лет находится в отвратительном состоянии, и все же не предпринимает никаких мер к его улучшению. Ведь если программа не работает или, тем более, калечит, как в данном случае, зачем ей следовать? Этому любителю бодибилдинга и других упражнений с отягощениями я посоветовал срочно идти к кардиологу, а также написал программу выхода из состояния перетренированности.

Я не собираюсь вас пугать или призывать тут же, срочно, бежать к кардиологу. Я понимаю, что не все могут пользоваться квалифицированной тренерской и медицинской помощью, поэтому намерен дать вам всем те азы повседневного несложного отслеживания своего состояния, которых будет достаточно для выявления зарождающегося перенапряжения и перетренированности. Конечно, это не будет столь обстоятельной диагностикой, как с использованием моих компьютерных программ, но этого будет достаточно для того, чтобы вы не попались в лапы этих коварных состояний, начисто лишающих вас шансов на прогресс в развитии силы и объемов мышц.

Ключевое звено такой диагностики - контроль над возможными нарушениями тонких механизмов регуляции кровообращения, возникающих в результате хронического перенапряжения центральной нервной системы и мышечной системы атлета (причины перетренированности я здесь описывать не буду, они достаточно полно и внятно изложены в моем материале на нашем сайте – см. ссылки *http://www.ironman.ru/magazine/ironman/10/physi14.html, http://www.ironman.ru/php/articles.php3?func=view&article=7)*. Добавлю лишь, что жесточайшие случаи перетренированности я наблюдал в случаях плохой диетической программы, в частности, недостаточности в белке, так что, питаясь неправильно, вы не сможете устранить перетренированность и со стопроцентной гарантией подойдете к ней рано или поздно. Обратите на это особое внимание, пожалуйста.

В основу моих рекомендаций, а также моих диагностических программ положен ряд тестов, используемых в спортивной медицине, а также отдельные идеи русских и зарубежных кардиологов. Они достаточно информативны, и с их помощью можно отследить снижение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, появляющееся на самых ранних стадиях перетренированности, когда практически не проступает ни один ее классический симптом. Что бы я рекомендовал вам?

Я почти в каждой статье, которую выношу на ваше обозрение, призываю вас вести подробный тренировочный дневник, не удержусь от этого призыва и теперь, но попрошу дополнить его некоторыми пунктами и запастись возможностью систематически проверять давление крови и частоту пульса. Как только эта возможность у вас появится, возьмите себе за правило систематически (раз в неделю) записывать в дневник следующие данные:

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

** артериальное давление систолическое (АДс);*
** артериальное давление диастолическое (АДд);*
** частота сердечных сокращений в покое (ЧССп) после 5 минут отдыха сидя;*
** частота сердечных сокращений после 20 приседаний (ЧССн), выполненных за не более чем 30 секунд;*
** частота сердечных сокращений, спустя минуту после выполнения приседаний (ЧССо).*

Это займет у вас всего 10-15 минут, однако параметров, которые вы получите, вполне достаточно для определения трех очень важных показателей вашего состояния. Теперь вам нужен калькулятор, карандаш и листок бумаги.

А. Если вы суммируете ЧССп, ЧССн и ЧССо, из полученной суммы вычтите 200 и разделите разность на 10, то получите индекс Рюффье (Ruffier), который характеризует вашу сиюминутную приспособляемость к физической нагрузке. Расшифровать этот индекс можно по следующей шкале:

** менее 0 - отличная приспособляемость к нагрузке;*
** от 0 до 3 - высокая приспособляемость к нагрузке;*
** от 3 до 6 - хорошая приспособляемость к нагрузке;*
** от 6 до 10 - посредственная приспособляемость к нагрузке;*
** от 11 до 15 - низкая приспособляемость к нагрузке;*
** от 16 и выше - слабая приспособляемость к нагрузке.*

Приведу пример. У тестируемого атлета ЧСС покоя равен 60 ударов в минуту, ЧСС после приседаний - 90, а спустя минуту после нагрузки - 66 ударов в минуту. Итого (60+90+72)-200/10=2,2: что укладывается в рамки высокой приспособляемости к нагрузке.

Б. Если вы из величины АДс вычтите величину АДд, а полученную разность умножите на величину ЧСС покоя, то получите коэффициент экономичности кровообращения (КЭК). Для здоровых и не перетренированных атлетов КЭК равен 2400-2600, а его рост наблюдается при переутомлении, перенапряжении или перетренированности.

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Модель: Кинг Камали (King Kamali)

Опять пример. Скажем, АДс 130 мм. рт. ст., АДд - 85 мм. рт. ст., а ЧСС покоя - 60 ударов в минуту. Итак, (130-85)*60=2700, что превышает норму на 100 единиц.

В. Если вы значение ЧСС покоя умножите на 10, а полученное число разделите на разность между АД систолическим и АД диастолическим, то получите коэффициент выносливости по формуле Кваса (КВ). В норме коэффициент выносливости равен 14-16, а при переутомлении, перенапряжении или перетренированности он уменьшается.

У атлета в примере выше КВ будет таким: (60*10)/(130-85)=13,33.

Давайте теперь вместе подумаем над оценкой полученных значений.

Высокая приспособляемость к нагрузкам присутствует наряду с повышенным коэффициентом экономичности кровообращения и пониженным коэффициентом выносливости. Это может означать, что организм располагает достаточным потенциалом приспособляемости, однако тренировка, которую вы провели накануне, была трудной, и организм еще не восстановился от нее. Однако если негативные значения двух последних тестов стабилизируются на некоторое время или же начнут увеличиваться, то речь может пойти о начале переутомления или перетренированности. Кстати, знаменитый чешский спортивный ученый Фрич обнаружил, что обычное повышение ЧСС покоя, отмечаемое в течение более трех дней в основном периоде тренировки, можно рассматривать как сигнал об ошибках в режиме тренинга или о нарушениях в состоянии здоровья спортсмена! Мои личные наблюдения полностью подтверждают это мнение.

Конечно, в своей практике я применяю не только эти, а ряд других очень информативных тестов, и точность диагностики перетренированности увеличивается во сто крат. Вам будет достаточно освоить эти три несложных теста, и вы сумеете предупредить развитие или углубление состояния перетренированности.

Дотошный читатель может спросить (и вправе это сделать), а как же быть тем атлетам, которые уже увязли в состоянии перетренированности?

На этот вопрос спортивная медицина дает однозначный ответ: ни в коем случае не прекращать занятия резко, предаваясь полной физической бездеятельности. Это, как оказалось, приводит к очень негативным последствиям, резко снижая функциональные свойства сердца и кровеносных сосудов.

Исходя из результатов моих тестов, подавляющее большинство культуристов, выступающих на соревнованиях, в той или иной степени перетренировано. Но это обусловлено колоссальным уровнем физических, психологических и эмоциональных нагрузок, которые атлеты элитного уровня переносят в предсоревновательный и соревновательный периоды. Я уверен, что процент перетренированных атлетов среди лиц, которые не выступают на соревнованиях и не контролируют свое состояние, еще выше. Хотелось бы еще сказать, что тема этой статьи не случайна. Я вернулся к этой теме спустя 10 лет после того, как обнаружил: многие просящие совета у меня или других атлетов на форуме IRONMAN, демонстрируют явные или скрытые симптомы этого состояния. Более того, в годичном тренировочном цикле невозможно все время, на линейной основе, поддерживать высокий уровень объема или интенсивности. Те, кто так поступает, напрашиваются на трудности – именно на перетренированность. Два-три месяца напряженных силовых тренировок - это срок, когда объективные условия ваших занятий требуют (повторяю, требуют!) некоторого компенсационного периода, который подытоживал бы эти качественные изменения в вашем статусе. Все это означает лишь одно: я предложу вам программу, являющуюся, с одной стороны, компенсационным средством для организма, который напряженно подвергался бомбардировке в течение от трех месяцев до полугода, а с другой стороны, эта программа будет «страховым полисом» против возможного состояния перенапряжения, переутомления или перетренированности. Мы рассмотрим ее в следующей части нашей статьи. До встречи! **IM**

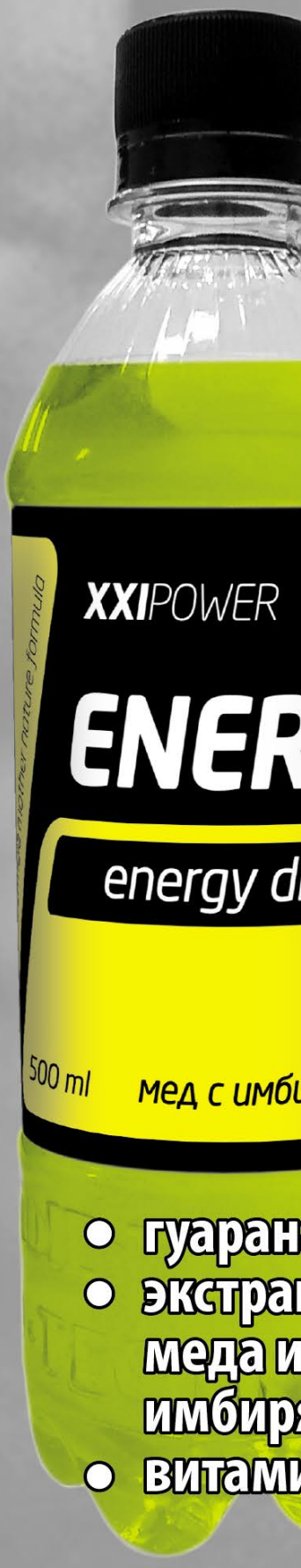
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята

Леонид Остапенко
Елена Чувилина

Фотограф: Леонид Остапенко

Оргкомитет Программы «Первые Всероссийские заочно-очные соревнования «Богатырская сила России»» приветствует Вас и приглашает принять участие в этом всенародном мероприятии!

Ирина Роднина
Председатель Центрального совета Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное общество «Спортивная Россия»», трехкратная Олимпийская чемпионка, член Общественной палаты РФ

Елена Дари
Генеральный директор сети фитнес-клубов «Марк Аврелий»

Владимир Савельев
Президент Национальной Лиги рекордсменов, автор психофизической системы подготовки и развития силовой выносливости, рекордсмен Книг рекордов

Александр Александрович Курашов
Заслуженный работник физической культуры, член Академии творчества, комментатор радио «Маяк»

Мы уверены, что силачи были, есть и будут всегда! На заводах, фабриках, в учреждениях и организациях, в Вооруженных Силах и МВД, в сельском хозяйстве – везде трудятся сильные люди, везде живут и работают современные богатыри. Так дадим же им шанс показать себя, продемонстрировать свои возможности, удивить всех и прославить предприятие, на котором они работают!

Наша задача проста: показать, что многие миллионы тружеников России занимаются физической культурой. И что многим руководителям современных организаций и муниципальных образований не чужды понятия здорового образа жизни и заботы о своих подчиненных.

Мы уверены, что популярные виды упражнений соревнований «Богатырская сила России» позволят раскрыться молодым талантам, а ветеранам спорта обрести вторую молодость.

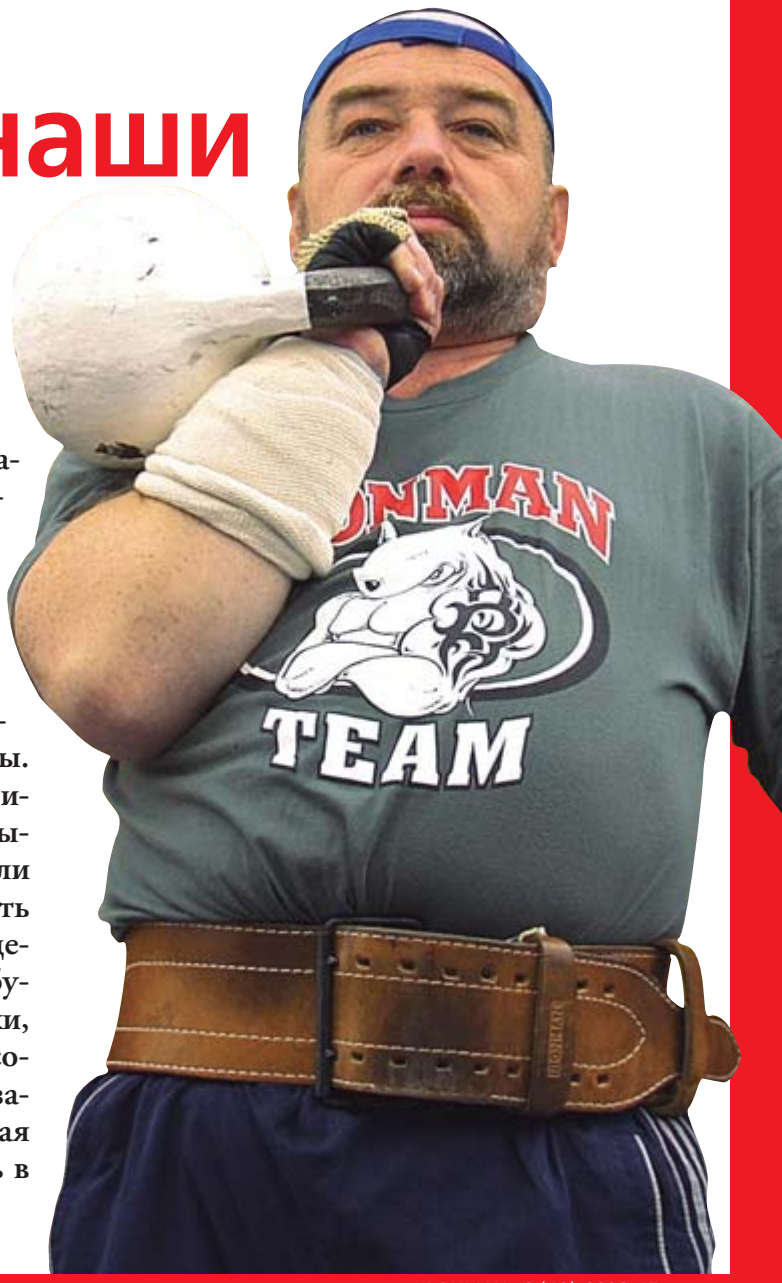
Мы приглашаем к сотрудничеству всех, для кого здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом имеют жизненно важное значение: богатырей из народа, а также предприятия, организации, муниципальные образования и их руководителей, заботящихся о здоровье своих сотрудников.

Обращаясь к Главам Администраций, руководителям организаций, мы надеемся на поддержку и любые формы сотрудничества в подготовке и проведении соревнований.

Девиз наших соревнований: «Героями не рождаются - героями становятся!».

БОГАТЫРСКАЯ СИЛА РОССИИ

Возродим наши традиции!



Да, именно с таким призывом мы обращаемся сегодня к Вам, наши читатели. Вместе мы должны доказать, что есть еще на Руси люди сильные духом и телом, настоящие богатыри, которыми мы можем гордиться! Ведь сила на Руси всегда была в почете: о богатырях слагались былины и песни, устраивались кулачные бои и силовые игры. Богатырские состязания, которые проходили в цирках и на площадях, были любимыми народными забавами и собирали множество людей. В наших силах возродить эти добрые традиции, обеспечить нашим детям светлое будущее, во главе которого будут спорт и здоровье, а не наркотики, алкоголь и курение. С этой целью и была создана программа «Первые Всероссийские заочно-очные соревнования «Богатырская сила России»»! И у Вас есть шанс принять в ней участие!

Прежде всего, нужно сказать, что основателями программы являются люди, которые в той или иной степени посвятили свою жизнь спорту. Это Ирина Роднина, председатель Центрального совета Общероссийской общественной организации «Всероссийское добровольное общество «Спортивная Россия»», трехкратная Олимпийская чемпионка, член Общественной палаты РФ; Владимир Савельев, президент Национальной Лиги рекордсменов, автор психофизической системы подготовки и развития силовой выносливости, рекордсмен Книг рекордов *(примеч. ред. в одном из номеров IRONMAN мы писали о медико-спортивном эксперименте, в ходе которого Владимир за 100 дней поднял гирю весом 24 кг в стиле «фристайл» 1000001 раз! Общий поднятый вес составил - 240 00024 кг! Данные, полученные в ходе проведения этого эксперимента, используются в программе по моделированию полета человека на Марс);* Александр Александрович Курашов, заслуженный работник физической культуры, член Академии творчества, комментатор радио «Маяк»; Елена Дари, генеральный директор сети фитнес-клубов «Марк Аврелий». Сами соревнования состоят из двух этапов. Первый этап (заочный) стартовал 3 июня 2005 г в г. Орехово-Зуево и продолжается до сих пор (всего планируется провести более 3000 (!) мероприятий по всей России). Второй этап соревнований – очные соревнования (финал) пройдет в Москве сразу после завершения первого. А победителям финала будет присвоено почетное звание «Богатыри России»!

Соревнования в Орехово-Зуеве прошли на «ура» и вызвали огромный интерес со стороны молодежи! Программа соревнований нетрадиционна в целом, но традиционна для России. Она была апробирована предварительно на спортсменах, неспортсменах и просто людях с улицы, как утверждает Владимир Савельев. «Подбирались истинно народные упражнения: толчок гири весом 24 кг, подтягивание, рывок гири весом 24 кг, вис на перекладине, приседание с мешком весом 24 кг на плечах или с гирей весом 24 кг на плечах», - говорит он. «Первыми отозвались на наш призыв спортсмены г. Орехово-Зуево, и они же вызвали на заочный поединок 3000 муниципальных образований России!». Участников соревнований приветствовали глава города Орехово-Зуево В. А. Кудинов, сам Владимир Савельев, Елена Дари и начальник городского Управления по делам молодежи, культуре и спорту Л. Н. Сыроежкина. Очень приятно, что городские власти полностью поддержали турнир силачей. Это говорит о том, что молодежь города Орехово-Зуево не остается без внимания. «Мы были организаторами этого мероприятия, и рассматриваем его в качестве меры по привитию навыков здорового образа жизни. Думаем, что оно послужит делу отрыва молодых людей от улицы, пьянства, наркотиков. Это наша основная задача. Городские власти полностью профинансировали наше мероприятие. Предполагается участие в этом деле наших СМИ, затем будет освещение на местном телевидении и в печатных изданиях. Если эта программа получит популярность в России, то проблем у молодых людей, в том числе допризывников, с физической подготовкой не будет», - говорит Анастасиев Геннадий Иванович, начальник отдела по спорту Управления по делам молодежи, культуре и спорту Администрации города Орехово-Зуево. Тем не менее, победил на соревнованиях не допризывник, а вполне зрелый человек, отец двух сыновей, только вступающих в допризывный возраст. Давайте познакомимся с ним самим. Сергей Аксанович Рахимгараев - победитель этих соревнований! Прекрасно сложенный человек, с отличной атлетической фигурой. Сыновья пошли в отца - оба тренируются, один тоже участвовал в этих соревнованиях. Кстати, проиграл отцу... «Я сам не собираюсь бросать спорт, буду тренироваться до конца своих дней. Это соревнование мне очень понравилось, прежде всего, потому, что оно охватило большое число молодых людей, которых надо вытаскивать с улицы, отрывать от негатива. Привлекательно то, что можно такие тренировки и соревно-

Организаторы соревнований в г. Орехово-Зуево с победителем С. Рахимгараевым (справо налево): А. Балашов серебряный призер соревнований, С. Рахимгараев, В.А. Кудинов глава Администрации г. Орехово-Зуево МО, В. Н. Савельев, Г.И. Анастасиев начальник отдела по спорту Управления по делам молодежи, культуре и спорту, Р.Е. Мельников руководитель команды богатырей г. Орехово-Зуево.

вания проводить даже во дворах, все оборудование элементарно просто и доступно. Тем не менее, это серьезная нагрузка. Я лично занимаюсь пауэрлифтингом, выступаю на уровне мастера спорта, приседаю почти с 300 кг, но проиграл в приседаниях с мешком ребятам, которые намного легче... В обыденной жизни я – промышленный альпинист, то есть занимаюсь высотными работами. Эта работа мне нравится своей относительной свободой, независимостью и простором. Сыновья летом работают со мной, в учебное время учатся, старший, Владимир, студент бизнес-колледжа имени Саввы Морозова. Оба тренируются с отягощениями вместе со мной».

Дебютные соревнования закончились со следующими результатами: первое место в толчке гири занял С. Рахимгараев. Он толкнул снаряд 251 раз! В рывке самым сильным оказался А. Балашов — 99 раз. Победитель и серебряный призер соревнований показали себя, как исключительно честные бойцы – они выполняли упражнения безукоризненно чисто, без читинга, в полной амплитуде, технически красиво! 26 раз подтянулся Е. Рудаков, а первое место в висе на перекладине занял Л. Макаров. Наибольшее количество раз (274) присел с мешком песка А. Шарков. В общем зачете третье место со счетом 496,5 очка занял А. Колобов. На втором месте А. Балашов — 528,5 очка. Абсолютным лидером первого этапа соревнований «Богатырская сила России» в Орехово-Зуеве стал Сергей Рахимгараев! Приз за волю к победе вручен Р. Басерову. Первый победитель первых соревнований заключил свое выступление перед прессой в этот день такими словами: «Поскольку так получилось, что я победил сегодня, вызываю на поединок всю Россию: давайте посоревнуемся!». Все призеры и победители этого турнира были торжественно награждены в мэрии г. Орехово-Зуево. Среди призов были подарки и от нашей группы компаний IRONMAN – тренировочные костюмы и спортивное питание.

Следующим городом, который перехватил эстафету соревнований «Богатырская сила России», стал город Щелково. Торжественное мероприятие, в котором приняли участие 137 крепких парней из 13 городов и районов Московской области (всего подали заявки на участие 13 команд), состоялось 8 октября 2005 г. Огромное участие в организации соревнований в г. Щелково принял Комитет по физической культуре, спорту и туризму Московской области. Серьезную положительную оценку дал соревнованиям Сергей Николаевич Перников, председатель Комитета по физической культуре, спорту и туризму Московской области и вызвал на поединок физкультурников и спортсменов всех субъектов РФ! Приветственные слова от Ирины Родниной, администрации и спортивных властей города Щелково – и соревнования начались!

Руководители отличного и ухоженного спортивного комплекса города были вправе гордиться своим сооружением – стадион был качественно подготовлен к такого масштаба мероприятию. Виталий Николаевич Новицкий – директор спортивного

Если эта программа получит популярность в России, то проблем у молодых людей, в том числе допризывников, с физической подготовкой не будет

Владимир Савельев с победителем С.А. Рахимгараевым

С. Н. Перников
председатель Комитета по физической культуре, спорту и туризму МО

комплекса «Подмосковье»- присутствовал до конца соревнований, и говорил о том, что нынешнее время – как раз тот момент, когда, безусловно, нужно поднимать на новый уровень физическую подготовку молодежи и населения в целом, основательно запущенную и преданную забвению в смутные времена перестройки.

Нешуточного накала борьба выявила и команды-призеры, и победителей в отдельных видах состязаний.

Надо отметить, правилами судейства и определения команды-победительницы предусматривается, что команде победу приносит спортсмен, занявший первое место по количеству набранных очков, и эту победу принес команде города Серпухов Никита Козлов.

Занятые в командном зачете места:

I место - команда г. Серпухов, 1145 очков (Козлов Никита - победитель в пятиборье).
II место - команда г. Мытищи, 1041 очко (Крюков Никита - победитель в пятиборье).
III место - команда г. Балашиха (Волков Александр - победитель в пятиборье).

В упражнении «Рывок гири»

I место - Пугачев Иван, г. Кашира, 209 очков
II место - Можаров Александр, 201 очко
III место - Волынский Андрей, г. Ногинск, 188 очков

В упражнении «Вис на перекладине»

I место - Козлов Никита, 511 очков, г. Серпухов
II место - Крюков Никита, 461 очко, г. Мытищи
III место - Епишев Дмитрий, 368 очков, г. Королев

В упражнении «Приседание с грузом 24 кг»

I место - Фиалковский Константин, 487 очков, г. Балашиха
II место - Ткаченко Дмитрий, 450 очков, в/ч 36360, пос. Загорянский Щелковского района
III место - Волков Александр, 411 очков, г. Балашиха

В упражнении «Толчок гири 24 кг«

I место - Волков Александр, 273 очка, г. Балашиха
II место - Воложанин Андрей, 260 очков, г. Балашиха
III место - Можаров Александр, 259 очков, г. Подольск

В упражнении «Подтягивание на перекладине»

I место - Алексеев Алексей, 41 очко, г. Балашиха
II место - Гончаренко Станислав, 32 очка, г. Мытищи
III место - Лагутин Сергей, 30 очков, г. Балашиха

Даже несмотря на достаточно прохладную погоду, на великолепном стадионе города собралось много желающих поприветствовать богатырей г. Щелково, которые вызвали на поединок все республики и области Российской Федерации! Да и в зрелищности соревнованиям «Богатырская сила России» уж точно не откажешь!

Пользуясь случаем, мы еще раз поздравляем всех призеров и победителей уже со страниц журнала IRONMAN с победой и приветствуем первых богатырей!

На сегодняшний день соревнования продолжаются во всех регионах Российской Федерации и у вас есть шанс принять в них участие! Физкультурники и спортсмены Московской области вызывают на поединок физкультурников и спортсменов всех федеральных образований Российской Федерации! От себя же добавим - «Богатыри всей России присоединяйтесь!».

P.S. 11 марта, пока будет готовиться к выпуску наш журнал, должно будет пройти соревнование «Богатырская сила России» в городе Лотошино, который будет вызывать на поединок Тверскую область!

Кстати, в дальнейшем планируется выпуск издания «Богатырская сила России», которое расскажет о лучших физкультурниках страны и их тренерах.

Читатели узнают об организациях, где работают современные богатыри и их руководители, а также районах, городах, населенных пунктах, где они проживают. **IM**

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

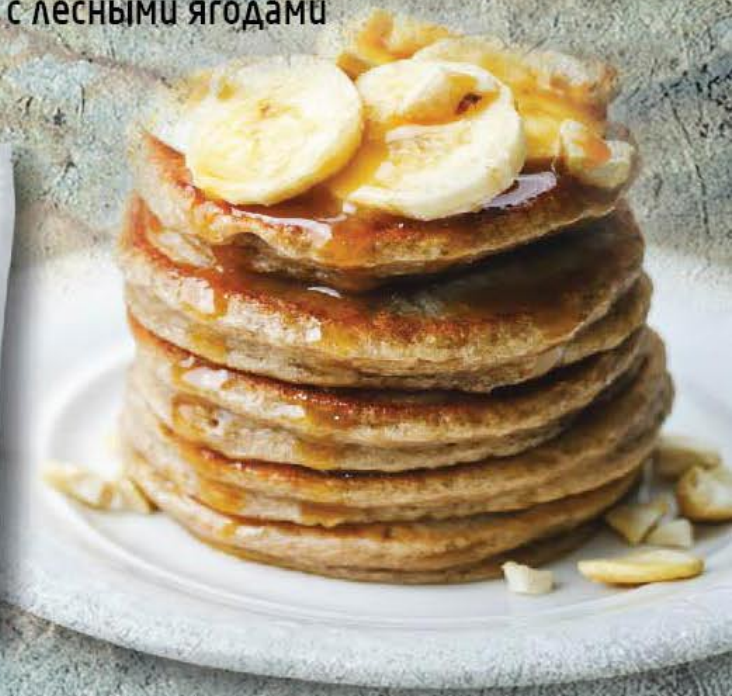
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Российская Федерация
г. ОРЕХОВО-ЗУЕВО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
УПРАВЛЕНИЕ ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ, КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
142600 , г. Орехово-Зуево, Урицкого, 51 ,
тел.факс: 23-92-82, 23-49-65, 23-70-90, 23-67-82
E-mail: updmks@t50.ru

11.05.05 № 370

На № _____ от _____

Руководителям комитетов
и отделов спорта

ВЫЗОВ НА «ПОЕДИНОК» !
Друзья, спортсмены и физкультурники!

Спортсмены и физкультурники города Орехово-Зуево Московской области призывают Вас принять участие в Первых Всероссийских заочно-очных соревнованиях «Богатырская сила России», в соревнованиях по настоящему всенародных, посвященных победителям Великой Отечественной войны!

Мы верим, что силачи на земле российской были, есть и будут всегда и готовы доказать это не словом, а делом!

На заводах и фабриках, в учреждениях и организациях, в доблестных Российских Вооруженных силах и МВД, в сельском хозяйстве, везде живут и работают современные богатыри.

Поэтому поддерживаем соревнования, первыми принимая в них участие, и вызываем вас на «поединок» в заочном этапе соревнований.

Если чувствуешь в себе силу богатырскую, храбрость и волю к победе – прими участие в соревнованиях «Богатырская сила России»! Стань первым Богатырем Новой России! Докажи каждому и себе, что Россия – страна сильных и красивых людей!

От имени спортсменов и физкультурников
города Орехово-Зуево Московской области
начальник отдела по спорту **Г.И. Анастасиев**

СЕТЫ со сбрасыванием веса

Техника быстрого построения мышц

Билл Старр (Bill Starr),
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Как-то мне пришлось провести зиму в прекрасном доме на вершине холма в окрестностях Carmel Valley в Калифорнии, откуда открывался великолепный вид на всю долину.

Это было замечательное место! Вдали от невыразительных и серых пейзажей Восточного побережья я нежился под ласковым солнцем Калифорнии и дышал свежим, кристально чистым воздухом. Я бегал по холмам и тренировался в Mike's Gym в городе Сиасайд прямо на побережье – в общем, проводил время с пользой для здоровья.

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Вы можете использовать эту методику для сгибаний рук, но сохраняйте безупречную технику в ходе всей тренировки

Модель: Джей Катлер (Jay Cutler)

Когда я был здесь в последний раз, то разработал для Майка (хозяина спортзала) силовую программу, поэтому теперь он не брал с меня денег за тренировки. Но в благодарность я консультировал некоторых тренирующихся. Как обычно, большинство предпочитало следовать своим проверенным программам. Мне это было на руку. Я составил программы для нескольких школьников из футбольной команды и иногда помогал ребятам с техникой выполнения некоторых упражнений, но в основном был предоставлен самому себе и мог спокойно тренироваться.

Среди посетителей спортзала мое внимание привлек один горный велосипедист по имени Джош. Майк сказал мне, что он часто принимает участие в гонке на 50 миль по бездорожью вокруг Биг Сюра. В Калифорнии он принадлежал к элитной группе спортсменов этого вида спорта, который в то время был очень популярен.Первый раз я заметил его, когда он выполнял рядом со мной приседания и сделал 40 повторений со 145кг. Это было впечатляюще! С таким весом я мог осилить лишь 20 повторений и то, когда был в хорошей форме. Я сделал вывод, что он обладает недюжинной выносливостью и силой, развитыми в результате велосипедных занятий.

Один раз, когда мы занимались на одинаковых тренажерах, я упомянул, что пробегаю часть склона Лос Лаурелес в свои нетренировочные дни, и спросил, не бегает ли он. Он ответил, что не бегает, но проезжает там 2-3 раза в неделю на велосипеде. Однако идея бега его заинтересовала, и он сказал, что попробует.

На следующей тренировке я спросил его, как прошел забег. Он ответил: «Просто супер! Я пробежал от дороги на Кармел Велли до самой вершины за полчаса». Я был в шоке! Когда я бегал в гору, то мог осилить лишь четверть мили, но даже более короткая дистанция заставляла меня дышать, как астматика. Между прочим, слово «склон» не совсем точно описывает эту местность. Это скорее подъем в гору длиной три мили. Затем Джош добавил, что это было не очень трудно. Я почувствовал себя полным слабаком!

Так получилось, что я произвел впечатление на Джоша своими тяжелыми наклонами вперед со штангой на плечах и шрагами. На следующей тренировке, когда Майк рассказал ему о моем тренерском прошлом, он спросил меня, способен ли чисто силовой тренинг помочь ему в гонках на длинные дистанции. Я ответил, что поможет, хотя его силовая база уже достаточно мощна. Тогда он решил попробовать. Мы сделали с ним большую тройку, и он продемонстрировал исключительные результаты во всех упражнениях, отметив подъемы штанги на грудь – они ему особенно понравились. Впервые попробовав 5

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
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
SLIM BAR
L-КАРНИТИН
Тел: +7-499-9686240

повторений в приседаниях, он показал 200 кг, такое раньше я видел редко! Посмотрев, как Майк и другие пауэрлифтеры выполняют мертвые тяги, он решил выяснить, сколько сможет осилить сам. Черт меня возьми, если он не поднял 265 кг в грубой манере! Это был просто какой-то физический феномен. При достаточной мотивации он смог бы достичь вершин пауэрлифтинга в очень короткие сроки, но ему это было не интересно.

Вскоре я включил в его программу тяги штанги к подбородку, наклоны вперед со штангой на плечах, шраги, мертвые тяги, отжимания на брусьях и жимы над головой. Во всех упражнениях он показывал потрясающий прогресс! Через шесть недель Джош захотел переключиться на высокие повторения, потому что приближался соревновательный сезон. В большинстве упражнений он стал выполнять по 20 повторений в пяти сетах. Затем он поинтересовался, нет ли у меня какой-нибудь тренировочной программы, использующей концепцию высоких повторений. Я показал ему быстрый круг, в котором без перерывов выполняется пять упражнений. Большинство людей эта программа почти убивала, но он даже не запыхался.

Я расстроился, потому что всегда гордился своим умением оставить без сил любого атлета. Этот же парень был крепким орешком. Я решил, что он идеальный кандидат для приседаний на время. До сих пор никто из моих клиентов не мог закончить даже начальную тренировку. Джош, однако, стремительно проносился сквозь сессии, постоянно увеличивая веса и сокращая время отдыха между подходами! Ему понравились приседания на время, и он спросил, нельзя применить эту концепцию к упражнениям для спины. Особенно он был заинтересован в укреплении середины спины, потому что гонки обеспечивали этому региону значительный стресс. «Как насчет тяг штанги в наклоне? - спросил он. - Они входили в мою программу раньше».

Модель: Дерик Фарнсворт (Derik Farnsworth)

Эта техника прекрасно подходит для жимов ногами, выполняемых в тренажере

Тут меня осенило. Я понял, какую технику надо применить - сеты со сбрасыванием веса!

Эта техника известна очень давно. Не помню, кто ее изобрел, но в 50-х годах ее применяли некоторые бодибилдеры. Я ее не пробовал, потому что был тяжелоатлетом и больше интересовался улучшением своих результатов в трех соревновательных упражнениях, но в 1970-х годах все же решился. Однажды вечером мы с доктором Джоном Гоурготом (John Gourgott) обсуждали наши тренировки и решили попробовать что-нибудь новенькое, чтобы еще больше стимулировать наши мышцы. В то время мы уже не соревновались, поэтому я предложил протестировать технику со сбрасыванием веса. Перебрав несколько упражнений, мы остановились на тягах штанги в наклоне. Такой выбор был обусловлен несколькими причинами: во-первых, мы редко делали это упражнение, а, во-вторых, – мы были уверены, что сможем работать с сохранением более корректной формы, чем в других упражнениях. Комбинация новизны и перегрузки дала бы нам те результаты, к которым мы стремились - шокировать середину спины.

Мы выполняли тяги штанги в наклоне два раза в неделю на протяжении трех недель, одновременно повышая веса и увеличивая количество сетов. Потом нам все это надоело, так как эта техника очень тяжела чисто психологически. Вечером перед тренировкой следующего дня мы могли думать только о том, что нас ждет завтра, и никому в спортзал идти не хотелось. Меня это не особо беспокоило, но Джону эта техника не понравилась совсем. Мы наслаждались тренировками, не пытаясь превратить их в тяжелую обязанность. Но за это время я понял, что и как надо делать, и смог объяснить технику многим своим подопечным в последующие годы. Теперь настал черед Джоша.

Для включения в свою программу техники со сбрасыванием веса вам понадобятся две вещи: кистевые лямки и тренировочный напарник. Первые необходимы для удержания грифа, когда вес станет очень тяжелым, а вы сильно утомитесь к концу сета, напарнику же предстоит накидывать и сбрасывать диски с грифа.

Я предоставил Джошу свои кистевые лямки и попросил Майка ассистировать мне при смене веса штанги. Пока Джош разминался, выполняя подъемы корпуса, гиперэкстензии и легкие сеты подъемов штанги на

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Выполняйте те упражнения, которые безопасны. Если у вас иссякли силы, а свободные веса в этот момент подняты в над головой или телом - это очень опасно!

грудь, мы с Майком собрали все диски по 5 кг и нагрузили ими гриф. После того, как я объяснил, что мы будем делать, Джош «привязался» к грифу, а мы с Майком встали по сторонам. Я не знал, чего ждать, хотя предполагал, что Джо поднимет больше, чем кто-либо из моих бывших клиентов. Обычно все начиналось с 6 повторений в сете, но, зная о великолепной форме Джоша, мы начали с 8.

На грифе было 60 кг. Как только штанга опустилась на пол после 8 повторений, Майк и я накинули на каждую сторону по 5 кг. Через каждые 8 повторений мы увеличивали вес на 10 кг, пока не достигли 120 кг, что произошло на седьмом сете. Когда техника выполнения упражнения начала нарушаться, я сказал Майку, что пора скидывать веса.

После этого Джош выполнил еще 7 сетов со сбрасыванием веса по 10 кг в каждом. Закончив, он грохнулся на пол, и я покривлю душой, если не скажу, что был доволен тем, что наконец-то нашел способ истощить Супермена!

Однако Джош быстро восстановил дыхание и смог выразить свои эмоции: «Ух, ты! – выдохнул он, широко улыбаясь. – Это было что-то. Ни одно упражнение меня настолько не выматывало! Великолепно!».

Мы засмеялись, но должен признаться, что Джош опять меня удивил. Кто-нибудь другой сейчас бы стонал и жаловался, но Джош радовался новому способу утомить самого себя. Он выполнил 14 сетов и 112 повторений без перерыва, в последнем подходе подняв больше, чем кто-либо в первом, из тех, кто на моей памяти впервые выполнял эту технику.

Но самое приятное для меня произошло через два дня, когда Джош появился в спортзале и объявил нам с Майком, что у него еще никогда не болели так мышцы! Затем, как настоящий мазохист, он спросил, можно ли применить эту технику к другим упражнениям. Я ответил, что можно. Но прежде, чем мы поговорим об этом, мне бы хотелось обсудить некоторые моменты этой замечательной техники.

Во-первых, вы должны быть уже очень опытным атлетом, чтобы попробовать эту технику. Начинающие и продвинутые силовики не извлекут из нее особой пользы просто потому, что

Модель: Джон Хансен (John Hansen)

Эта методика более всего подходит для тяг

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

L
к
и **зе**
со с

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

Crea
(250
креа
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
гинином
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

они еще не создали достаточной силовой базы, чтобы осилить подобную нагрузку. К тому же, ваши показатели выносливости должны быть более чем средними.

Также вы должны сохранять идеальную технику выполнения упражнений, в противном случае вы не сможете поднять запланированный вес или выполнить необходимое количество повторений. Но, что более важно, вы увеличите риск травмы. Например, я наблюдал за одним бодибилдером, применившим эту технику к сгибаниям рук со штангой. Она сработала бы, если бы он не читинговал во время всего цикла. Если гриф начинает дергаться, то локти и кисти получают такой стресс, который обязательно приведет к травме.

Поэтому для обучения этой технике я использую тяги штанги в наклоне, потому что они позволяют вам фиксировать положение тела после каждого повторения и техника здесь не имеет такого значения, как, скажем, в рывковых или мертвых тягах. Например, если в верхней точке с увеличением веса вы допустите небольшой читинг, слегка подняв корпус из положения параллельного полу, ничего страшного не произойдет. Это немного изменит упражнение, но целевые мышцы все еще будут получать необходимую нагрузку.

Что же касается вопроса Джоша о других упражнениях, то я сказал «нет» приседаниям, потому что в этом упражнении, уставая, атлеты начинают отбивать вес в нижней точке, а в этом нет ничего хорошего. Я пробовал эту технику в жимах лежа и на наклонной скамье, но вам не рекомендую. Положение грифа над вашим лицом, когда вы почти полностью истощены, довольно опасно. Если мои атлеты и пробовали эти упражнения, то только при помощи трех напарников: двое по бокам грифа, один в середине и постоянно готовый подхватить штангу.

Используйте эту методику в упражнении не чаще раза в 2 - 3 недели, иначе вы вообще не захотите тренироваться

Модель: Майкл О'Герн (Michael O'Hearn)

Однако техника со сбрасыванием веса прекрасно работает в жимах ногами, гак-приседаниях, экстензиях и сгибаниях ног. Фактически она очень хорошо реализовывается на всех тренажерах, особенно нагружаемых набором весов. Вы можете быстро менять сопротивление и поддерживать технику гораздо лучше, чем при использовании свободных весов.

Но лучше всего эта техника работает в тяговых упражнениях. Кроме тяг штанги в наклоне, вы можете выполнять мертвые тяги, рывковые тяги разными хватами и шраги. Хорошо вписываются в концепцию и тяги вниз на блоке. Вы можете прорабатывать и малые мышечные группы, такие как бицепсы и трицепсы, но изменения веса должны быть небольшими, например, по 5 кг, а не по 10.

Единого правила насчет количества подходов не существует. Обычно я слежу за тем, сколько сетов с увеличением веса способен выполнить атлет без нарушения техники, а затем заставляю его сделать столько же в обратном порядке. Для больших мышечных групп я рекомендую 6 повторений, для малых - 8. Повышенное число повторений для небольших мышц диктуется весовыми ограничениями и соображениями безопасности. Дополнительные повторения увеличивают общую тренировочную нагрузку.

Я советую выполнять эту технику в конце тренировки, если только это не единственное, что вы собираетесь на ней сделать. Если переставить ее в начало сессии, то есть шансы, что у вас не останется сил на остальные упражнения.

Кроме того, я рекомендую применять ее только раз в 2-3 недели, иначе вы вообще не захотите тренироваться. Поэтому должно пройти больше времени, чтобы сгладилась тяжесть от нагрузки.

Однажды летом я чувствовал себя особенно хорошо и решил попробо-

Нет боли - нет роста! Не существует единых и строгих правил о том, сколько сетов надо выполнять тренирующимся

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

вать эту технику в двух упражнениях – тягах штанги в наклоне и жимах на наклонной скамье. Я хотел реализовать концепцию объединения жимового и тягового упражнений. Сработало это великолепно, однако мышцы болели целую неделю! Больше я так не делал.

Итак, если вы хотите внести что-то новенькое в ставшую скучной программу, попробуйте технику со сбрасыванием веса! **IM**

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

Построение великолепной ФИГУРЫ

Часть 13
Как тренироваться для размеров и мощности

Джон Литтл (John Little)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Недавно я просматривал старые журналы и нашел много «чудодейственных» статей. Каждая из них обещала стремительный рост, но ни одна не объясняла, почему или как описываемые методы его обеспечат. Любому человеку, хоть немного разбирающемуся в физиологии, их заявления показались бы просто смешными, а для начинающего бодибилдера, желающего найти эффективные методы тренировок, они просто опасны!

Когда я их читал, у меня возникало ощущение, что бодибилдинг променял правду на мистицизм: «Если вы употребите эту «магическую» пищевую добавку или выполните это «магическое» упражнение, фигура вашей мечты станет реальностью!». Больше всего удивляет то, что люди в это верят! Наверное, это объясняется тем, что человек всегда ищет легких путей.

Если вы слышите, что один чемпион нарастил мышечную массу и увеличил силу путем тяжелого тренинга, а другой говорит, что достаточно лишь принимать больше пищевых добавок или применить какие-нибудь накачивающие, высокообъемные тройные сплиты, которые на самом деле перегружают нервную систему (почему и не работают), то, что же вы выберете?

Модель: Грег Блонт (Greg Blount)

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Я почти уверен, что это не будут тяжелые тренировки! Ведь магическая тренировочная программа более привлекательна, но, к сожалению, не дает результатов.

Давайте лучше оставим мистику и вернемся к реальности. Вам нужна эффективная тренировочная программа, к которой вы бы периодически обращались в целях специализации? Вот она!

Тренировочная программа	
Приседания	2x15-20
Подтягивания	2x8-12
Жимы лежа	2x8-12
Жимы из-за головы сидя	2x8-12
Сгибания рук на скамье Скотта	1-2x8-12
Французские жимы сидя	1-2x8-12

Для того чтобы не питать иллюзий насчет различных «магических» упражнений и пищевых добавок, вы должны знать четыре столпа гипертрофии:

1. Лучшая тренировочная программа та, которая дает результаты (мышечный рост и силу);
2. Мышечный рост и сила достигаются путем предъявления своему организму требований и их выполнения;
3. Чем выше требования к мышцам, тем быстрее происходит отклик со стороны центральной нервной системы на их удовлетворение, при условии адекватного отдыха и питания;
4. Чем выше интенсивность тренировок:

- тем короче должны быть тренировки;
- тем больше потребность в отдыхе и восстановлении (минимум 48-96 часов).

Пояснения к тренировочной программе

Приседания. Приседания вовлекают в работу не менее 15 различных мышечных групп, это упражнение считается одним из самых эффективных в бодибилдинге. Поставьте ноги на ширину плеч, гриф расположите на трапециях у основания шеи. Отступите назад и, держа голову и спину прямо, начинайте опускаться в присед. Опускайтесь до тех пор, пока задняя поверхность икр не соприкоснется с бицепсами бедер – это движение должно занять 4 секунды. Теперь ровно встаньте в стартовую позицию и представьте себе, что вы ногами отталкиваете пол. Выполните 19 таких повторений, добавьте вес и попытайтесь выполнить еще 20 повторений во втором, последнем сете.

Приседания вовлекают в работу не менее 15 различных мышечных групп, это упражнение считается одним из самых эффективных в бодибилдинге

Модель: Амберто Хуберт (Umberto Hubert)

Подтягивания хватом снизу. Подтягивания, как и приседания, задействуют сразу несколько мышечных групп, тем самым значительно стимулируя общий мышечный рост. Возьмитесь за перекладину хватом снизу (возможно понадобятся кистевые лямки, чтобы усилить хват для выполнения необходимого числа повторений). Медленно сокращайте мышцы рук, пытаясь подтянуть гриф к нижнему обрезу груди в верхней точке повторения. Задержитесь в сокращенной позиции на два счета и медленно (за 4 секунды) опуститесь в стартовую позицию (следя за тем, чтобы широчайшие мышцы спины все время находились в напряжении). Выполните хотя бы 8 повторений. Отдохните несколько минут и сделайте еще один сет из 7 повторений.

Жимы лежа. Через каждые три недели выполняйте это упражнение первым в своей программе, чтобы оценить прогресс в развитии верха тела. Во время теста на силу (в отличие от обычной тренировки) в первом сете выполните только 5 повторений, немного отдохните, и выполните синглы с отдыхом по 1-2 минуты между ними, пока не дойдете до веса, который не сможете поднять (синглов не должно быть более пяти). Очевидно, что в них понадобится помощь тренировочного напарника. При работе на мышечную массу и мощность выполняйте не более двух сетов из 8-12 повторений. Снимите гриф со стопоров и держите его на выпрямленных руках над грудью. Опустите его на грудь за 4 секунды, короткая пауза и медленно выжмите его в стартовую позицию. Выполните еще 7-11 повторений. Отдохните 1-2 минуты и приступайте ко второму сету.

Жимы из-за головы сидя. Гриф находится в том же положении, что и в приседаниях. Сядьте на скамью. Держа спину прямо, выжмите гриф над головой на полностью выпрямленные руки. Медленно, в течение 4 секунд, опустите его за голову.

MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара L-Carnitine

0 калорий
600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

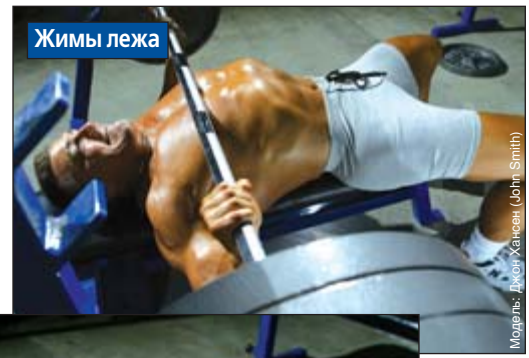
опт: +7 (499) 968-6240 sale@sportservice.ru

Модель: Тодд Смит (Todd Smith)

Выполните, как минимум, 8 повторений, отдохните 1-2 минуты и приступайте ко второму сету.

Сгибания рук на скамье Скотта. Убедитесь, что подставка под руки имеет вертикальный уклон для обеспечения максимальной нагрузки в позиции полного мышечного сокращения. Возьмите гриф хватом на ширине плеч, при этом руки полностью выпрямлены. Медленно, за две секунды поднимите гриф к шее, задержитесь в верхней точке на два счета, прежде чем медленно, за 4 секунды опустить его. Выполните, хотя бы, 8 повторений. Начинающим рекомендуется сделать дополнительный сет, но для опытных атлетов это необязательно.

Французские жимы сидя. Отжимания на брусьях, конечно, считаются наилучшим упражнением для трицепсов, но грудные и дельтовидные мышцы к этому моменту тренировки могут быть уже очень утомлены, поэтому французские жимы сидя будут идеальным упражнением для трицепсов. Они великолепно их изолируют. Возьмите EZ-гриф в районе изгибов, рядом с центром, и поднимите над головой. Теперь держа плечевые отделы рук вертикально, рядом с ушами, согните руки и опустите гриф за голову как можно ниже. Последовательность такая же – 2 секунды вверх, 4 вниз. Выполните 8 повторений. Начинающие могут выполнить и второй сет, для опытных же в этом нет необходимости.



Модель: Джон Хансен (John Smith)

Тренируйтесь по этой программе три раза в неделю, давая мышцам 48-96 часов отдыха для восстановления и роста. Если вы уже опытный атлет, тренируйтесь каждый третий день (понедельник, четверг, воскресенье и т. д.). Это обеспечит 72-часовые перерывы между тренировками – оптимальное время восстановления для опытных атлетов.

Очень важно работать тяжело в этих упражнениях, поскольку результаты будут зависеть от ваших усилий. Вы должны поднять отягощение за 2 секунды, задержаться в позиции максимального мышечного сокращения еще на 2 секунды, а затем опустить вес за 4 секунды. Такой медленный темп обеспечит работу именно мышц, а не инерции, что в дальнейшем даст хорошие результаты. Когда вы достигните верхнего предела заданных повторений, увеличьте вес на 5%.

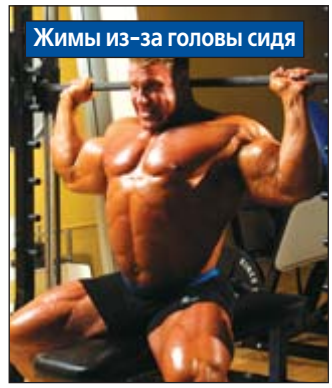
Говорят, что в каждой сказке есть истина, поэтому давайте вспомним миф о Геркулесе, в котором он выбирал свой жизненный путь:

«Как-то Геркулес увидел двух приближавшихся к нему молодых женщин. Одна из них опережала другую - она бежала. Она была высокой, красивой, одетой в яркие одежды, со слишком румяными щеками, чтобы они были естественными. «Юноша, - сказала она, - я вижу, что ты думаешь, что тебе делать в этой жизни и по какому пути идти, поэтому я приглашаю тебя идти со мной. У тебя будет самая легкая и приятная жизнь на свете, никаких опасностей и тяжелой работы, ты будешь только есть, пить и радоваться. Работать будут другие, ты же будешь просто наслаждаться жизнью, сколько бы она не продлилась».

«Как тебя зовут?» - спросил Геркулес.

«Мое настоящее имя Удовольствие, но недоброжелатели зовут меня Злом» - ответила женщина.

К тому времени приблизилась другая женщина. Как и первая, она была красивой, но несколько по-другому - более величавой, достойной и благородной. Одежда на ней была белая. Глаза ее излучали искренность, скромность отражалась в ее манерах. Она сказала: «Молодой господин, я знаю твоих родителей, твое воспитание и образование. Это позволяет мне надеяться, что ты станешь хорошим работником на ниве благородных деяний. Я не обещаю тебе приятных вещей, я скажу тебе правду: ничего по-настоящему ценное не дается без работы и трудностей, так уж распорядились боги. Если ты хочешь насладиться плодами земли, то должен вскапывать ее, сажать семена и собирать урожай. А если ты хочешь сделать сильным тело, то должен заставить его повиноваться разуму и не бояться труда и пота. Точно так же, если ты захочешь, чтобы тебя любили друзья, ты сам должен возлюбить их. Если ты хочешь почета и уважения от своих горожан, ты должен это заслужить, защищая их от внешних врагов и внутренних деспотов. Если ты пойдешь со мной, я сделаю тебя великим и по-настоящему счастливым».


Жимы из-за головы сидя

Модель: Джей Каплер (Jay Cutler)

Французские жимы сидя

Модель: Тодд Смит (Todd Smith)

«А как тебя зовут?» - спросил Геркулес.

«Добродетель» - ответила женщина.

«Послушай, Геркулес, что за тяжелую дорогу она тебе предлагает! Никакого удовольствия!» - вступила в разговор Удовольствие.

«То удовольствие, что предлагаешь ты, ведет только к пресыщению и скуке. Пытающийся стать счастливым, никогда им не станет, а творящий благородные дела обретет счастье и так» - ответила Добродетель.

Предание гласит, что Геркулес выбрал трудную дорогу, отказавшись от одних лишь удовольствий. Так и вы в своем тренинге - не покупайтесь на обещание легких побед и коротких путей. Помните: «Ничего по-настоящему ценное не дается без работы и трудностей». Особенно в бодибилдинге, где не существует магических пилюль, стимулирующих мышечный рост – только труд и пот.

Вместе с правильным питанием эта программа даст вам желанный рост мышц, но знайте, это потребует тяжелой работы и упорства. Подобный тренинг нельзя назвать особым удовольствием. Удовольствие появляется с его результатами, увеличением силы и улучшением здоровья, как и самоудовлетворением от высот, которых вы достигаете. Это и есть настоящий бодибилдинг! **IM**

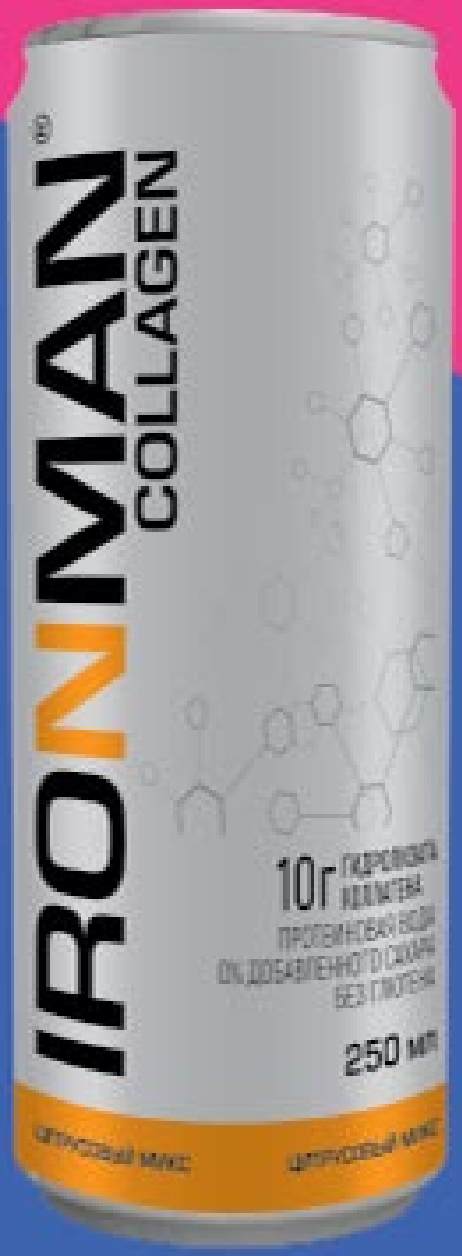
Сгибания рук на скамье Скотта

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

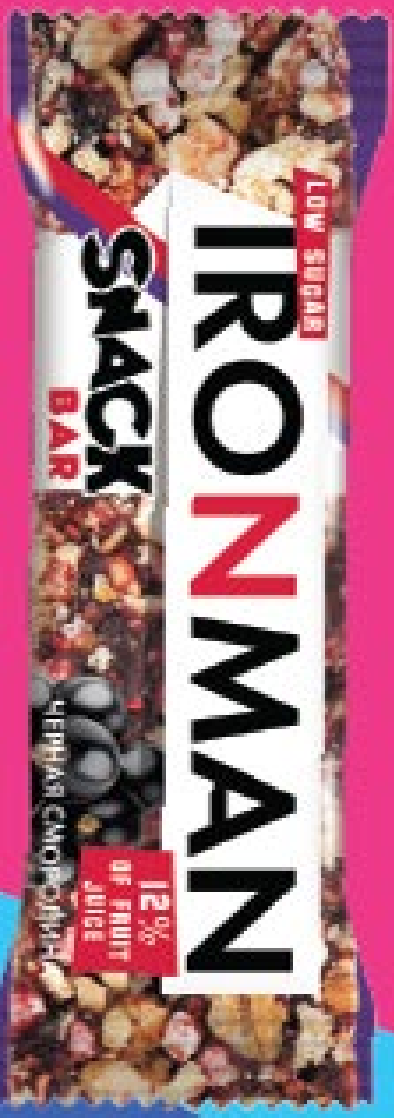


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



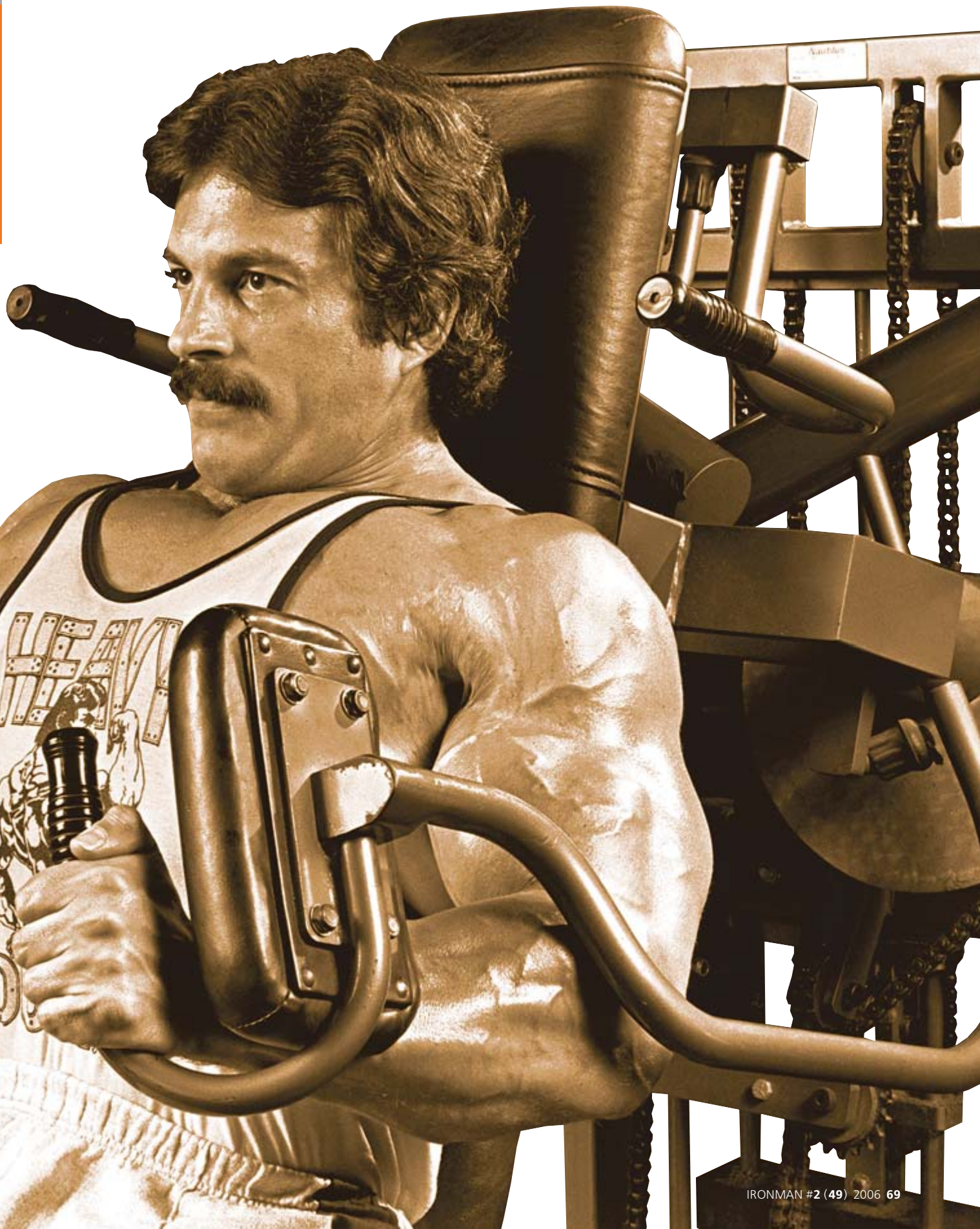
Heavy Duty

Высокоинтенсивный тренинг
Майк Ментзер и тренажеры «Наутилус»

Часть 1

Джон Литтл (John Little)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Когда Джоана Шарки (Joannne Sharkey), ближайший друг Майка и его наследница, попросила меня представлять и пропагандировать наследие Ментзера на страницах IRONMAN, мы решили, что есть три главных момента, на которых нужно сосредоточиться.


HEAV

Спортпит Халяль

ХИТ ПРОДАЖ!

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

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 nhmarke

ь

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

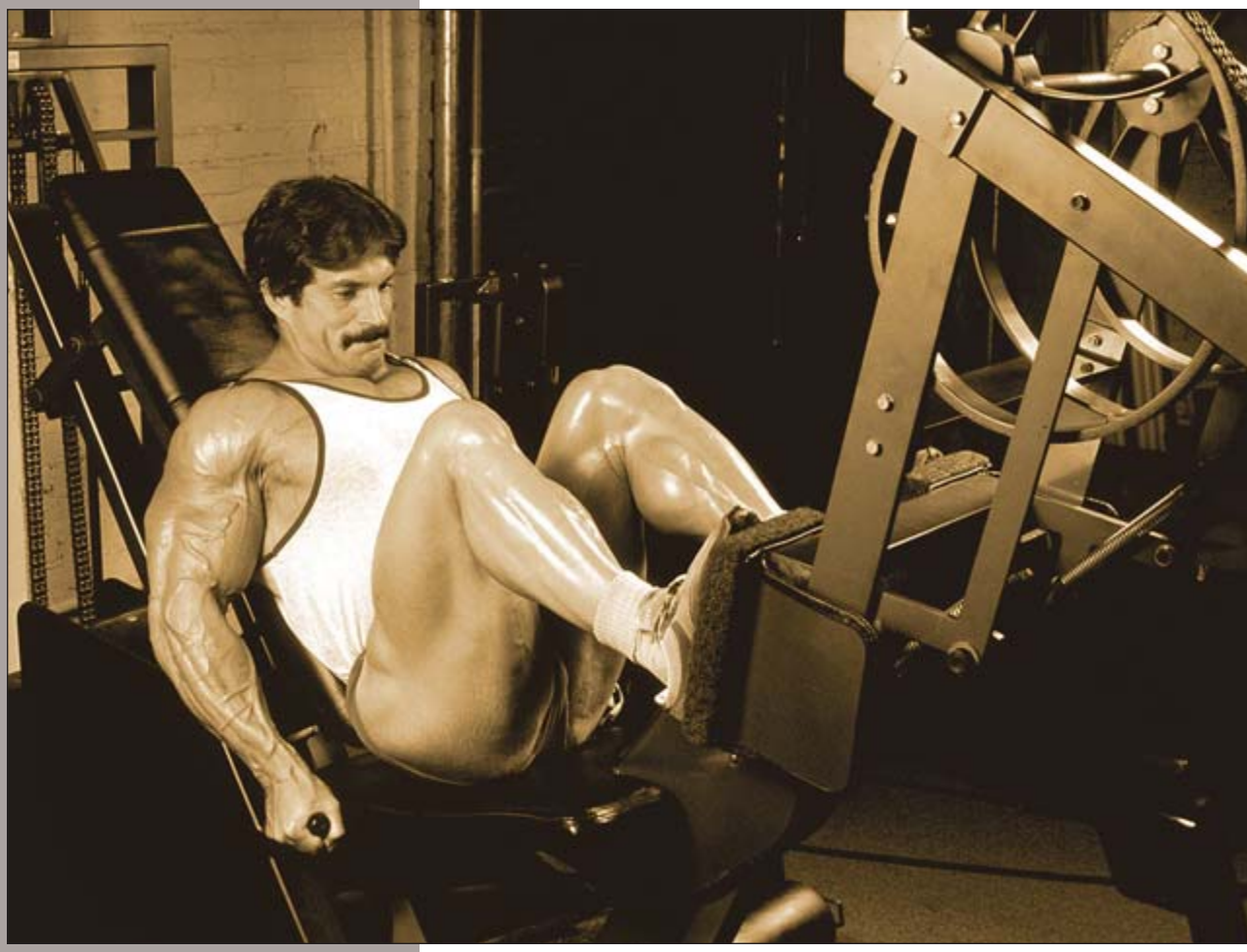
Первый – это исследования и заключения о том, как стимулируется и происходит мышечный рост, то есть, его система Heavy Duty. Второй – философские и мотивационные техники Майка, а третий – история его жизни, интервью, статьи и воспоминания о нем его друзей и коллег. О последнем я и расскажу в следующих статьях этой серии.

Несомненно, имя Майка Ментзера было тесно связано с тренажерами, известными под общим названием «Наутилус». Фактически, его участие в этом проекте в 70-80-х годах привело к резкому скачку продаж этих тренажеров, поскольку многие не возражали против того, чтобы выглядеть как Майк, а новые фотографии Ментзера, тренирующегося на «Наутилусах» появлялись на страницах журналов почти каждый месяц.

Мы с Майком много раз говорили о превосходстве «Наутилусов» над другими тренажерами, во что он безоговорочно верил, и его мнение за многие годы так и не изменилось. В одной из своих статей в 1983 году он написал:

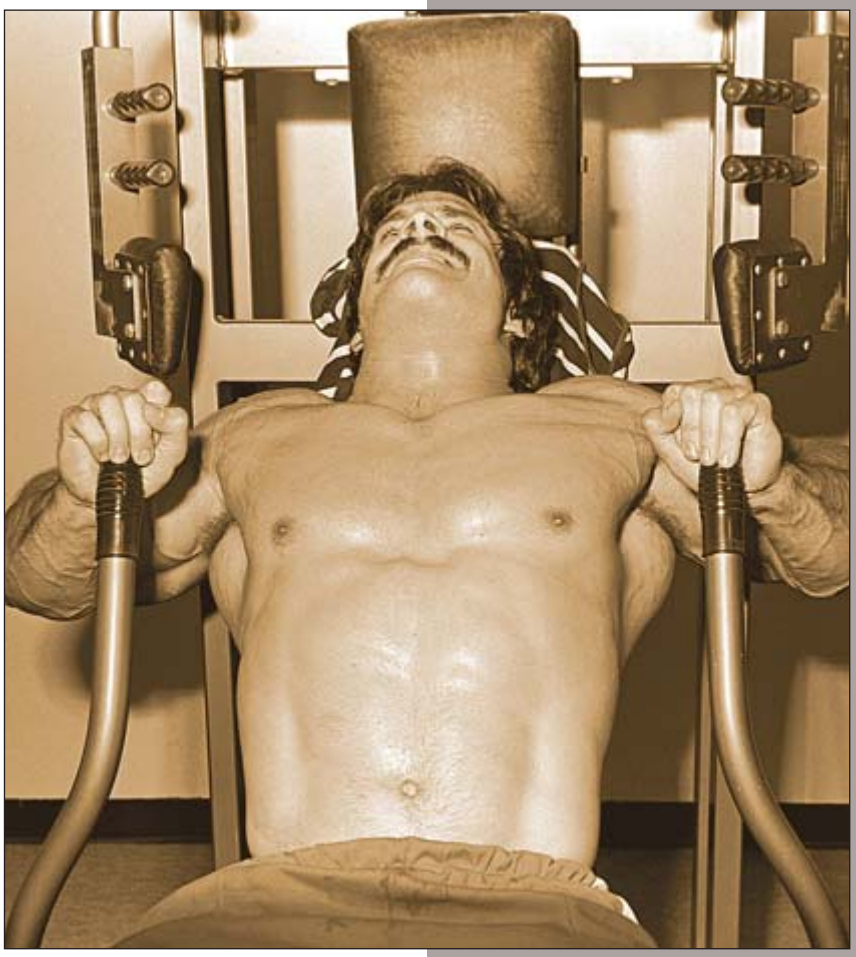
«Уже много лет я работаю с «Наутилусами», потому что верю в их эффективность. Я пропагандирую лишь те вещи, в которых уверен сам, и «Наутилусы» - это лучшие в мире тренажеры! Они подходят не только новичкам, но и опытным бодибилдерам – «Наутилусы» на самом деле строят мышечную массу. Я не сомневаюсь в том, что они эффективнее свободных весов. Многие приверженцы последних заявляют, что все лучшие фигуры в бодибилдинге были построены с помощью гантелей и штанг, а не тренажеров «Наутилус». Это не совсем так – я почти всегда использовал «Наутилусы». Но об одной вещи эти люди не упоминают: хотя большинство чемпионов достигло успеха, тренируясь со свободными весами, мы совсем не знаем, сколько молодых бодибилдеров так ничего и не достигли с ними. Мы прекрасно понимаем, что возможность стать чемпионом в основном дает генетика, но мы знаем и другое: каждый может продвинуться в своем развитии, если будет правильно тренироваться, а «Наутилусы» обеспечивают правильный тренинг».

Ни для кого не было секретом, насколько Майк уважал изобретателя «Наутилусов» Артура Джоунза (Arthur Jones). Джоунз был не просто производителем спортивного оборудования, он был человеком, который на протяжении многих лет исследовал человеческую физиологию и физику, а затем создал тренажеры, которые в точности отвечали бы потребностям мышечных волокон, а не заставляли их самих приспосабливаться к инертным кускам железа, таким как гантели и штанги. Доказательства гениальности Джоунза налицо – сегодняшний рынок переполнен различными вариациями тренажеров, которые он когда-то изобрел. Не было ни одного производителя, который бы не попытался скопировать тот или иной тренажер «Наутилус». Модифицировать что-либо после его создания – это хорошая практика для медицины. Большинство сторонних модификаций «Наутилусов» даже отдаленно не напоминало по эффективности оригиналы. Копирование уже созданных



образцов не требует особых интеллектуальных затрат. Никто не мог использовать уникальный эксцентрик «Наутилусов» (основу их мощности), который был запатентован. Джоунз создал фундамент, на котором в дальнейшем строилась индустрия спортивного оборудования.

Заметьте, что, говоря о «Наутилусах», я имею в виду именно те старые тренажеры, которые Джоунз создал до 1986 года, а не последующие разработки, к которым он не имел никакого отношения. Старые тренажеры были большими и тяжелыми - настоящими строителями массы. Джоунз не стремился удовлетворить спрос, он создавал машины, ориентируясь не на потребности людей, а на потребности их мышечных волокон, которым необходимо расти, тем самым давая людям то, чего они хотят. «Наутилусы» преодолели ограничения штанг, гантелей и примитивных блочных устройств. Для разработки первого «Наутилуса» Джоунзу потребовалось 30 лет (тренажер для выполнения пуловеров) и более 60 миллионов долларов на исследования и производство других своих тренажеров.



Знакомьтесь, Роджер Швэб

Хотя многие поклонники Ментзера знали о его приверженности к «Наутилусам», на самом деле мало кто видел, как он действительно на них тренировался. Одним из таких был Роджер Швэб (Roger Schwab), истинный поклонник тренажеров «Наутилус» и владелец одной из самых успешных фитнес-студий в Америке – Main Line Health and Fitness of Bryn Mawr в Пенсильвании, где тренировался Майк Ментзер, когда бывал на Восточном Побережье. Заведение Швэба занимало около 3000 квадратных метров и вмещало в себя более 100 тренажеров «Наутилус» и MedX (более позднее изобретение Джоунза). К тому же, Швэб одно время возглавлял судейскую коллегию профессионального дивизиона IFBB и знал Ментзера еще до того, как тот стал знаменитостью, написал свою первую статью, завоевал титулы «Мистер Америка» и «Мистер Вселенная», а также победил в тяжелой весовой категории на «Мистер Олимпия». Он был свидетелем ранних тренировок Майка Ментзера, а также последней тренировочной сессии перед печально известной «Олимпией-80», прошедшей в Сиднее.

Общим у Швэба и Ментзера была не только любовь к бодибилдингу, приверженность к «Наутилусам» и уважение к их создателю Артуру Джоунзу, их объединяла еще и многолетняя дружба. Побеседовав недавно с Роджером, я узнал, что он все еще хорошо помнит свои наблюдения и совместные тренировки с легендарным Ментзером.

«У Майка был огромный генетический потенциал, и он его реализовал, - говорит Швэб. – Он вплотную приблизился к своим генетическим пределам. Немногие бодибилдеры смогли этого добиться».

Первая встреча

Швэб познакомился с Майком через своего друга психиатра. Майк занимался философией и психологией всю свою жизнь, а в середине 70-х получил степень в Университете Мэриленда.

«Я помню нашу первую встречу в 1972 году, - говорит Швэб. – Это произошло в Мэриленде в маленьком спортзале, в который только что завезли тренажеры «Наутилус». Я вырос в Мэриленде, а Майк жил там, когда работал на авиабазе «Эндрюс». Параллельно с работой Майк посещал George's Community College. Помню, как мы встретились в спортзале, поздоровались и пошли в раздевалку. Он не был в соревновательной форме, и я понял, что сейчас он не готовится к выступлениям. Последний раз он выходил на сцену в 1971 году, когда стал десятым на «Мистер Америка» - он неплохо выглядел, но это был не его день. (Тогда Ментзер стал вторым после Кейси Ваятора в категории «Лучшие Ноги».) Я был среди зрителей, и Кейси действительно выглядел лучше всех».

«Мы с Майком начали тренировку в стиле предварительного утомления на тренажерах «Наутилус». Это было удивительно! Могу абсолютно точно утверждать, что этот парень был силачом с большой буквы. Мы сразу же подружились и остались друзьями на всю жизнь. Потом мы несколько раз встречались в Нью-Йорке в Sports Training Institute».

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Один сет до отказа

Хотя позже Майк предлагал тренироваться по сплиту и работать раз в 4-7 дней, тогда он тренировал все тело на одной сессии по понедельникам, средам и пятницам. В те времена, когда Арнольд Шварценеггер, Франко Колумбу, Лу Ферриго и другие проводили в спортзале по 5-6 дней в неделю, иногда выполняя до 20 подходов на мышечную группу, Ментзер в каждом упражнении делал лишь один сет до абсолютного мышечного отказа. Позже многие критики пытались дискредитировать Майка, утверждая, что, несмотря на собственные рекомендации, он сам использовал множественные подходы, а один сет приберегал для рекламы своих статей, курсов и книг. Все эти люди абсолютно неправы! Согласно Швэбу, один сет до отказа был вообще единственным протоколом Ментзера, который он наблюдал как на заре его карьеры, так и в период пика славы. «Все, что о нем писали, совершенно не соответствовало действительности. Я никогда не видел, чтобы в каком-либо упражнении Майк выполнял больше одного сета, а ведь мы тренировались вместе много-много раз!».

Майк и Кейси на «Наутилусах»

С 1973 года Майк полностью отошел от традиционной концепции многодневных со множеством сетов тренировок. По правде говоря, он отказался от них сразу же после встречи с Кейси Ваятором на «Мистер Америка-71» и знакомства с учением его наставника Артура Джоунза. Ментзера настолько поразили исследования и оборудование, созданное Джоунзом, что в 1973 году он собрался и отправился в ДеЛанд, Флорида, чтобы изучить феномен «Наутилусов» лично. Немногие знают, что в тот период Ментзер и Кейси тренировались вместе, демонстрируя свидетелям поразительные сессии: два величайших и мощнейших бодибилдера всех времен, работающие исключительно на тренажерах «Наутилус».

«После того как Майк отправился в ДеЛанд тренироваться вместе с Кейси Ваятором, - вспоминает Швэб, - мы регулярно созванивались, потому что мне очень хотелось знать, как проходят совместные тренировки таких гигантов. Все его впечатления я скрупулезно записывал. А вам бы не захотелось владеть такой информацией?»

Швэб рассказал, что, несмотря на интенсивный тренинг, их диета не была особо структурирована. «Согласно моим записям того периода, они съедали по буханке белого хлеба в день. Джоунз не считал диету исключительно важным фактором и предлагал питаться только натуральными продуктами. Майк говорил мне: «Артур заставляет нас ежедневно съедать как можно больше белого хлеба, а некоторые футболисты у него едят до двух буханок в день». Ментзер говорил Швэбу, что Джоунз потому так нажимает на белых хлеб, что в нем содержатся пять незаменимых нутриентов, которых нет в цельном хлебе.

«Но самое интересное, - продолжает Швэб, - было в том, что на одной сессии они тренировали все тело (три тренировки в неделю), но не по обычному протоколу – в начале большие мышечные группы, а затем все меньшие и меньшие, например, ноги, потом спина, потом грудь, плечи, руки и так далее – а совсем по-другому. Они начинали тренировку с верха тела, используя технику предварительного утомления почти во всем!»

С 1973 года Майк полностью отошел от традиционной концепции многодневных со множеством сетов тренировок

Тренировка 1
1. Предварительное утомление: пуловеры и тяги вниз хватом снизу в тренажерах «Наутилус»
2. Предварительное утомление: Nautilus Behind-the-Neck Torso и тяги за голову параллельным хватом
3. Предварительное утомление: подъемы рук в стороны и жимы над головой в тренажерах «Наутилус»
4. Тяги в тренажере «Наутилус» (для задних дельтоидов)
5. Предварительное утомление: Nautilus Arm Cross (Рек Дек) и жимы на скамье с обратным наклоном в тренажере «Наутилус»
6. Nautilus Omni Chest
7. Nautilus Plate-loaded-Biceps
8. Nautilus Plate-loaded-Triceps
9. Подтягивания с дополнительным сопротивлением в тренажере «Наутилус»
10. Отжимания с дополнительным сопротивлением в тренажере «Наутилус»
11. Бедра и спина на Nautilus Hip and Back
12. Предварительное утомление: экстензии ног и жимы ногами в тренажере «Наутилус»
13. Сгибания ног в тренажере «Наутилус»
14. Подъемы на носки стоя в тренажере Nautilus Multi-exercise

Тренировка 2
1. Плечи
2. Негативные подтягивания в тренажере Nautilus Multi-exercise
3. Nautilus Double Chest (50 кг для разведений рук лежа и 70 кг для жимов)
4. Обычные подтягивания в тренажере Nautilus Multi-exercise
5. Omni Chest
6. Обычные отжимания в тренажере Nautilus Multi-exercise
7. Пуловеры в Nautilus Pullover Torso
8. Тяги за голову в тренажере «Наутилус» (100 кг!)
9. Nautilus Behind-the Neck Torso
10. Бицепсы в тренажере «Наутилус» (в понедельник сгибания рук, в среду и пятницу Omni Machine для бицепсов, чистые негативы)
11. Трицепсы в тренажере «Наутилус» (в понедельник тренажер для экстензий, в среду и пятницу Omni Machine для трицепсов, чистые негативы)
12. Сгибания рук в запястьях в тренажере Nautilus Multi-exercise
13. Сгибания рук в тренажере Nautilus Multi-exercise
14. Трицепсовые экстензии в тренажере Nautilus Multi-exercise (с использованием полотенца)
15. Сгибания рук в запястьях в тренажере Nautilus Multi-exercise
16. Шраги
17. Тренировка шеи
18. Экстензии ног и жимы ногами в тренажере Compound Leg
19. Приседания на одной ноге
20. Сгибания ног
21. Бедра и спина на Nautilus Hip and Back

Согласно записям Швэба, именно так выглядели тренировки Кейси и Майка в ДеЛанде.

Все вышеприведенные упражнения они выполняли в одном сете, доводя его до отказа. «Об этом даже подумать страшно, - смеется Швэб, - Майк и Кейси тренируются вместе, работая до отказа в каждом сете! Вы знаете, насколько тяжелым может быть один сет в упражнении? Он должен быть таким, чтобы второй подход уже невозможно было сделать. Ребята работали как черти, но что самое интересное, Артур Джоунз даже не курировал их тренировки – они работали совершенно самостоятельно. Еще одна интересная вещь того периода – Кейси и Майк вообще не тренировали пресс напрямую, считая, что он и так получает достаточно непрямой нагрузки в других упражнениях. Иногда в их тренировках было по 26 сетов, если считать, односторонние упражнения. Я даже как-то сказал Майку, что, помня опыт наших совместных тренировок, мне трудно поверить, что он на самом деле выполнял все эти упражнения, всю эту работу. Он ответил: «Мы делали все это три раза в неделю и росли, как сорняки!»

Как зафиксировано в записях Швэба того периода, и Майк, и Кейси тренировали ноги первыми. Кроме того, оба фокусировались на предварительной растяжке мышц в каждом упражнении для того, чтобы достичь более интенсивного сокращения, используя миотатический рефлекс. Вес они поднимали за 1-2 секунды, а опускали еще медленнее. Позитивную работу они выполняли в понедельник, а с акцентом на негативной фазе работали по средам и пятницам, используя большие веса. Исключением были подъемы рук в стороны на Nautilus Double Shoulder и негативная фаза разведений рук в тренажере Double Chest, которые они всегда выполняли в позитивной манере. Ментзер потреблял 3000 калорий в обычный день и 4000 в тренировочный, согласно инструкциям Джоунза. Но, учитывая столь интенсивный тренинг, у многих может возникнуть вопрос: «А как насчет пищевых добавок?» Снова обратимся к записям Швэба. Ментзер сказал ему: «Я не принимаю витаминов и протеиновых порошков, ем много углеводов и мало протеина». Результат? Послушаем Ментзера: «Я набрал 4 килограмма за восемь дней, при этом дефиниция значительно улучшилась! Венозность бедер особенно впечатляет».

Универсальные тренажеры

Согласно записям Швэба, Джоунз представил линию тренажеров Nautilus Omni за год до появления Ментзера. И Майк, и Кейси успешно использовали их в своих тренировках. По сравнению с современными тренажерами, многоцелевые «Наутилусы» были огромными машинами, обеспечивающими мышцам прямое сопротивление. Например, для тренировки бицепсов не были предусмотрены рукоятки, за которые вы могли бы держаться, что исключало помощь бицепсам со стороны предплечий и других вспомогательных мышц. Вы упирались в подушечки предплечьями, перенося нагрузку полностью на бицепсы.

«Если вы никогда не видели такие тренажеры, то они напоминали собою мосты, - говорит Швэб. - Они были огромными и тяжелыми, позволяя тренирующимся выполнять чистые негативы без посторонней помощи, так как у них была специальная педаль для ног, позволяющая вам поднять отягощение в сокращенную позицию, чтобы потом выполнить подконтрольное негативное движение. Задумка была великолепной!».

Майк и Кейси использовали такие тренажеры, включая и Omni Shoulder, в котором согласно Швэбу было «не менее 10-25кг цепей. Выполнив сведения рук и жимы на Compound Chest, они переходили к одному сету на Omni Chest. Я никогда не видел, чтобы Майк делал два сета одинаковых упражнений: жимов было много, но все они были разными».

Однако совместные тренировки двух Голиафов не продлились долго. У Кейси были партнерские отношения с Джоунзом, у Майка нет. Когда у него кончились деньги, он решил поехать домой. Кроме того, ему нужно было заканчивать обучение. Он хотел стать доктором или психологом.

В конце 1974 года Майк вернулся в Мериленд, а Ваятор остался в Солнечном Штате. Они больше не тренировались вместе, пока Кейси не переехал в Калифорнию в конце 1978 года. Тогда к ним присоединился младший брат Ментзера - Рэй, парень, которому судьбой было предназначено стать одним из сильнейших бодибилдеров всех времен.

«Наутилусы» в Калифорнии

Дружба Швэба и Ментзера продолжалась, и их пути вновь пересеклись на Западном Побережье, где они вместе тренировались в Gold's Gym в Венеции, Калифорния. Оставалось еще два года до победы Ментзера на «Мистер Америка», но люди уже говорили о его феноменальных мышцах. «Это был 74-й или 75-й год, и жизнь в Gold's била ключом, - вспоминает Швэб. – Вы входили в спортзал и чувствовали атмосферу энтузиазма – все тренировались исключительно тяжело. Помню, как однажды, войдя в раздевалку, мы столкнулись с Бобом Бирдсонгом. Майк спросил: «Ты не знаешь, есть ли поблизости спортзал с «Наутилусами», только с «Наутилусами»? На что Боб ответил: «А зачем они тебе? Они только сгладят твои мышцы»». Швэб смеется, вспоминая этот случай. «Майк только усмехнулся в ответ и бросил мне взгляд, означавший: «Ну, теперь мы знаем, откуда берутся ребята с гладкими мышцами».

В следующей статье этой серии я опишу тренировки Ментзера перед победой на «Мистер Америка 76» и те невероятные силовые показатели, которые он демонстрировал в Gold's Gym. **IM**

История УСПЕХА

Пэкс Бил – Мистер Одержимость

Софи Тэгарт (Sophie Taggart)

Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Этот человек сама любезность, с ним всегда чувствуешь себя комфортно. Именно это поначалу привлекло меня в Пэксе Биле (Pax Beale). Я могла позвонить ему посреди рабочего дня или разбудить ночью, он всегда отвечал: «Небеса. Говорит Бог!». Причем абсолютно неважно, разговаривал ли он с менеджером в спортзале или с крупным боссом, он шутил в любой ситуации.

Перед тем, как познакомиться с ним поближе, я стала свидетельницей его вступления в «Dolphin Swimming and Boating Club of San Francisco», небольшой клуб фанатов, плававших в холодных водах бухты Сан-Франциско. Я тоже состояла в нем. Наши жизненные пути пересеклись и «Dolphin Club», как его обычно называли, сыграл главную роль в зарождении нашей любви.

Помню, как Пэкс отмечал свое пятидесятилетие. Тогда у него очень сильно болела спина и, узнав, что плавание может помочь справиться с этой проблемой, он решил в 50 лет научиться плавать. Для занятий он выбрал бухту Сан-Франциско, купил книгу «The Complete Book of Swimming» и приступил к обучению.

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

Самая главная черта характера Пэкса - это его бесстрашие. Он всегда говорил мне: «Для того чтобы добиться успеха, часто приходится рисковать». За три месяца он прошел путь от гуляния вброд на мелководье и плаванья по-собачьи до полноценного кроля. Он поставил перед собой цель – стать первым, кто доплыл до Алькатраца ночью – такая задача даже бывалым пловцам показалась бы невыполнимой! Его заплыв был в декабре, в самом холодном месяце года, при температуре воды 8^0. Кроме того, ветер в это время года там еще холоднее, чем вода.

Стартовав в 19.20 в полной темноте, он доплыл до Алькатраца без ласт и плавательного костюма. Это было безумие! Он добился, чего хотел, но, к сожалению, это не помогло в решении проблем со спиной, и тогда он переключился на греблю.

На самом деле проблема со спиной была очень серьезной. Рядом с рабочим столом в офисе Пэкс даже поставил кровать, на которой проводил часть дня, разглядывая потолок. В будущем его ждала сложная операция и значительные изменения в активном образе жизни. Ему должны были вскрыть позвоночный канал и удалить дуги позвонков. Как и всегда он не только изучил научные данные по вопросам, связанным со спиной, но и создал собственную систему оптимальной реабилитации. Он даже разработал методику использования обычных тренажеров, чтобы самостоятельно выполнять мануальные процедуры для реабилитации собственной спины.

Пэкс только начинал тренироваться с весами. В качестве разминки перед плаванием он занимался в маленьком спортзале Dolphin Club.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Делал он это интенсивно, что не очень было похоже на простую разминку. Он начал посещать спортзал, потому что узнал, что укрепление мышц, возможно, позволит избежать ему операции. Путем проб и ошибок он создал программу реабилитации спины, которая затем была использована в медицинской клинике с 95% успехом! Так получилось, что я стала директором этой клиники, и улыбки на лицах моих пациентов были лучшей наградой.

Проницательность и настойчивость Пэкса все-таки позволили ему избежать операции. Он смог преодолеть проблему, преследовавшую его с молодости. Успехи клиники (включая патенты на изобретенное оборудование) стали хорошим предзнаменованием. Он разработал систему «Тело в пожилом возрасте» - программу оздоровления сердца, снижения веса, улучшения физической формы, в общем, путь к хорошему самочувствию. Программа реабилитации спины при помощи тренировок с отягощениями породила новое увлечение – бодибилдинг. Как часто говорил Пэкс - «Бодибилдинг стал хвостом, виляющим собакой».

Когда он прочитал в одном из культуристических журналов утверждение, что нельзя строить мышечную массу после 50 лет, то принял это как вызов. Пэкс всегда был атлетом. В молодости он увлекался футболом и боксом, а в 30-40 лет бегом. Теперь его увлечением стал тренинг с отягощениями. Он захотел выяснить для себя, насколько далеко он сможет продвинуться в этом, и я начала разделять его интерес. Тренируясь вместе, мы подбадривали друг друга. За время этих тренировок наши отношения становились все ближе, и тогда мы поняли, что нашли друг друга.

Затем Пэкс помог мне выиграть несколько чемпионатов, включая «Мисс Америка», «Мисс Мир» и «Мисс Вселенная». Он тоже взял несколько титулов, и когда мы завоевали популярность в культуристических кругах, нас стали приглашать в разные страны для показательных выступлений на турнирах. За последние десять лет мы познакомились со многими замечательными людьми из России, Финляндии, Греции, Турции, Болгарии и Румынии. Мы встречались с бодибилдерами даже в Бирме, Таиланде, Аргентине и Бразилии. Румыны особенно тронули сердце Пэкса.

Один бодибилдер, румынский чемпион Флорин Юкину (Florin Uceanu), стал Пэксу близким другом. Я была в его спортзале в Румынии и общалась с ним, могу сказать, что они были очень похожи в желании извлечь максимум из того, что возможно. Они стали как братья или, скорее, как отец и сын, учитывая разницу в возрасте. Флорин был одиннадцатикратным чемпионом Румынии по бодибилдингу и обладал таким же упорством, как и Пэкс.

Одержимость затмевает реальность

Наша жизнь была очень насыщенной: работа, семья, бодибилдинг, путешествия. Образ жизни культуриста очень активный, но отнюдь нелегкий. Как часто говорит Пэкс: «Это работа 24 часа в сутки - тренировки, питание, режим».

Даже когда мы очень уставали, мы не бросали свои тренировки в зале. Поэтому я не удивлялась тому, что Пэкс быстро утомлялся в зале. Ведь кроме этого, он вел различные дела, организовывал встречи, перед сном просматривал контракты, утром, как правило, рано вставал, чтобы тренироваться, и даже разделял свои сессии на утреннюю и вечернюю.

Пэкс продолжал тренироваться интенсивно, но его обычно короткие периоды отдыха между сетами стали дольше. Я отметила про себя, что аэробные тренировки давались ему уже с трудом. Фактически, иногда он даже ложился на пол, чтобы восстановить дыхание после работы в тренажере StairMaster. Если бы какой-нибудь клиент спортзала во время тренировки лег на пол, то я бы немедленно позвонила в 911, и когда это впервые случилась с Пэксом, я очень забеспокоилась. Но это Пэкс, и движение к цели, несмотря ни на что было у него в крови. Он лежал некоторое время, усиленно дыша, а потом вставал, утверждая, что все в порядке. Он даже придумал название своей проблеме – спортивная астма. Он и меня убедил, поэтому я просто перестала обращать на это внимание, так же, как и он. Теперь я понимаю, что напрасно...

Все шло своим чередом. Пэкс просто игнорировал боли, он готовился к выступлению на национальном чемпионате. Ему было уже за 60, и он собирался выступить в дивизионе мастеров (40 лет и старше), где остальные участники годились ему в сыновья. Он пообещал мне, что по-

сле турнира обязательно покажется врачу на предмет одышки и болей в груди во время тренировок.

За несколько месяцев до чемпионата состояние ухудшилось. Теперь он мог лежать на полу целых 10 минут во время аэробики и вынужден был снизить сопротивление в StairMaster более чем на 75%. Но, тем не менее, он всегда доводил свою часовую аэробную тренировку до конца.

Пэкс убедил меня, что вся проблема в перетренированности, а спортивная астма еще больше ухудшает состояние. Я верила ему, несмотря на мой медицинский опыт.

В Южной Калифорнии за неделю до турнира, когда мы тренировались в Gold's Gym в Венеции, Пэкс вдруг сник и попросил меня немедленно отвезти его в аэропорт, чтобы вылететь в Сан-Франциско и улечься в постель. Тогда он по-настоящему испугался.

Когда мы приехали в Сан-Франциско боль утихла. Все еще одержимый соревнованиями Пэкс заявил, что он в порядке, но вынужден был всю оставшуюся неделю отдыхать, а не тренироваться как обычно. Ему нужна была победа любой ценой! Курс был прежним. Именно такой ментальный настрой позволяет атлетам разных видов спорта часто появляться на публике и выступать. Их целеустремленность становится такой необузданной, что мозг просто блокирует все мешающие делу обстоятельства, включая и риск смерти. Одержимость затмевает реальность!

Перед выступлением я помогала ему за сценой. Он никак не мог добиться накачки в мышцах. Когда мы перетягивали полотенце, чтобы разогреть ему спину, я впервые в жизни поняла, что я сильнее его. У Пэкса кружилась голова, но он все-таки собирался позировать.

После соревнований он отдохнул несколько дней, но судьба преждевременно вернула его в спортзал. Ему позвонили и сказали, что после его победы на чемпионате США, ему решили предложить представлять Соединенные Штаты в возрастной категории за 40 на престижном турнире «Мистер Вселенная» в Англии. В команде США никогда не было этой категории, а теперь они решили пригласить его, и даже доверили нести флаг на Параде Наций во время открытия. Нас приглашали вместе, потому что меня, как обладательницу титула «Мисс Америка», попросили вручать призы. Как мы могли отказаться?!

Катастрофа

Безусловно, Пэкс сразу же отправился в спортзал готовиться к выступлению. После десяти минут в StairMaster он просто упал на пол и не смог подняться. Друзья не позволили ему встать, несмотря на все его протесты.

Из спортзала Пэкса немедленно отвезли в госпиталь, где его осмотрел врач. Диагноз - шунтирование коронарной артерии в пяти местах. Со своим обычным упрямством Пэкс попытался убедить докторов не делать операцию, а вместо этого

Самая главная черта характера Пэкса – это его бесстрашие. Он всегда говорил мне: «Для того чтобы добиться успеха, часто приходится рисковать»

попробовать фармакологию и ангиопластику. Они отказались, заявив, что он будет вынужден искать медицинской помощи в других местах, если откажется от операции. Если он хочет жить, то оперироваться надо сейчас же!

Конечно, сказался его беззаботный образ жизни, который он вел до занятий бодибилдингом – мог съесть несколько порций мороженого в день или целую упаковку швейцарского сыра за раз. Влиял и генетический фактор – его отец умер от сердечного приступа в 61 год.

Когда Пэкс только начал выступать на культуристических турнирах, он говорил, что бодибилдинг следовало бы назвать спортом питания. Неудивительно, что, обнаружив зависимость результатов бодибилдинга не столько от тренировок, сколько от диеты, он полностью изменил свой рацион питания. Жаль только, что это произошло слишком поздно. Ко времени своего сердечного приступа он уже почти закончил разработку собственной уникальной нутрициональной методики, призванной сохранить людям здоровое сердце и общую физическую форму. Но сначала он должен был справиться с реальной угрозой собственной смерти.

Я примчалась в госпиталь и обнаружила Пэкса под воздействием обезболивающих. Боли в груди затихали. Все, что я могла сделать, это быть здесь с ним, поддерживать его. Мы провели вместе, казалось бы, бесконечную ночь.

Следующим утром Пэкса отправили в хирургическое отделение. Мое медицинское образование позволило мне задать врачам несколько вопросов и получить ответы, которые, к счастью, были не такими уж пессимистичными. Я старалась держать себя в руках, но это было очень тяжело.

Во время операции его пульс упал до критической отметки, но потом восстановился. Позже я даже смогла улыбнуться, когда хирург сказал мне, что у Пэкса были настолько хорошо развиты грудные мышцы, что он даже сломал ретрактор, хирургический инструмент, при помощи которого вскрывают грудную клетку. Я собиралась рассказать Пэксу эту историю, потому что знала, что ему будет приятно лишний раз испытать гордость за свои культуристические достижения.

Поскольку для Пэкса я была просто близким человеком, а не женой, то не имела права оставаться в госпитале и говорить с докторами. Я была бессильна узнать что-нибудь о его состоянии и как-то повлиять на его лечение, несмотря на все свои знания в области медицины.

Пэкс восстанавливался медленнее, чем ожидалось. День за днем состояние не улучшалось, он даже слабел. Большинство сердечных пациентов остаются в госпитале не более 5-6 дней, и я начала беспокоиться, когда пребывание Пэкса в больнице затянулось до двух недель. Оказывается, у него открылась пневмония, и он попал в список критических пациентов. В один из дней он был настолько слаб, что едва мог говорить, шевелить пальцами или улыбаться.

К счастью, после курса антибиотиков и переливания крови его состояние улучшилось, и через три недели его выписали. Однако тесты показывали пониженную функцию сердца.

Никогда не говори: «Умру»

Пока Пэкс лежал в госпитале, из Румынии пришла посылка от нашего друга - румынского бодибилдера Флорина. В ней был его первый приз. Флорин просил поставить его рядом с постелью Пэкса, чтобы поддержать его дух, но только в том случае, если Пэкс пообещает не умирать и приехать к нему в Румынию. Зная, что для Пэкса хорошее самочувствие зависит от наличия цели, Флорин хотел бросить ему вызов.

План сработал! Даже в критическом состоянии, Пэкс поклялся, что в случае нормальной реабилитации он вернется в Румынию, чтобы победить Флорина на соревнованиях и завладеть призом в качестве трофея, а не подарка.

Пэкс верил, что он вернется в бодибилдинг и снова будет соревноваться, хотя был буквально на волоске от смерти. Он поставил себе уже новую цель и старательно искал выход из сложившейся ситуации. Его изобретательность не знала границ, подтверждением тому был комплекс специальных упражнений с отягощениями и нутрициональные концепции для сердечных больных, которые он разработал. В дополнение к пропи-

санным медикаментам он искал пищевую добавку, способную победить его болезнь. Но худшее было впереди...

Второй раз

Пэксу не становилось лучше. Он все еще был дома, но я никогда не забуду, как ужасно он себя чувствовал, как был слаб. Он едва ходил, сил не было совсем. Как-то через две недели после выписки из госпиталя среди ночи я проснулась от страшных звуков. При полном покое сердце Пэкса стучало с такой силой, что даже отдавало через матрас. Лежа рядом, я чувствовала каждый удар. Это было похоже на фильмы ужасов по романам Эдгара По – стук бьющегося сердца заполнял всю комнату!

На следующий день у Пэкса поднялась температура, сердце билось неравномерно, пульс иногда увеличивался до 140 ударов в покое. Его организм не мог справиться с теплом, поскольку сердце работало лишь на 25% от полной мощности из-за ишемии сердечной мышцы.

Мы сразу же поехали в госпиталь. Пэксу необходима была срочная медицинская помощь, но когда его начали готовить, он повернулся ко мне и прошептал: «Софи, найди священника». Так как он не был особо верующим, я подумала: «Он хочет спасти свою душу в последний момент?».

- Зачем священник? – спросила я.

- Я могу не справиться и хочу, чтобы у тебя было все, что есть у меня.

Найти священника в воскресенье утром значительно сложнее, чем вы думаете, но я все же нашла. Он сказал, что нам нужен свидетель. Я попросила уборщика, подметавшего палату. Парень с радостью согласился. В последующие дни палата Пэкса, наверное, была самой чистой в госпитале.

Сразу же после церемонии Пэкса пересадили в каталку и увезли. Священник молился, я плакала, уборщик светился от гордости.

Я стояла у дверей процедурной, в которую отвезли Пэкса, уже в качестве жены. Провожая его, я боялась, что мы больше никогда не увидимся.

Когда процедуры закончились, мне позволили остаться с Пэксом в палате. Хотя он был еще очень слаб, я все же в шутку спросила: «Мы действительно поженились или теперь можно все отменить?» Он слабо вымолвил: «Никогда. Теперь ты со мной!».

Проверка испытанием

Восстанавливался Пэкс долго и тяжело. Его сердце много времени оставалось без кислорода из-за отмерших волокон и по-прежнему работало на 25% от полной мощности. Как только состояние несколько стабилизировалось, он тут же снова взялся за свое увлечение – тренировки с отягощениями. Он хотел восстановить свои мышцы, но понял, что не может заниматься с прежней интенсивностью. Расстроенный и воспринимающий себя, как сердечный калека, он постепенно переключил свое внимание с бодибилдинга ради самого бодибилдинга на использова-

MADE IN RUSSIA

L-Карнитин (100 капс)

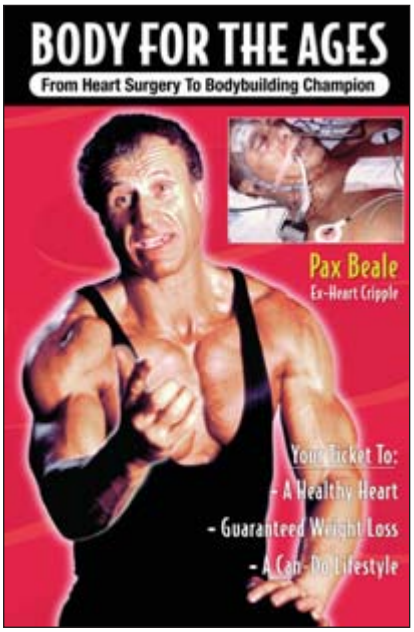
XXI POWER

L-Карнитин Комплекс (400 г)

Мега Бромелайн (72 капс)

L-Карнитин жевательный (90 табл)

СЖИГАТЕЛИ ЖИРА



ние его в реабилитационных целях. Это было так похоже на то, что он раньше делал со спиной.

По всем стандартам Пэкс относился к группе А, к людям, которые сильно подверженны стрессам. Уверенный, что тренинг с отягощениями – это лучший способ от стресса, Пэкс принялся за свои упражнения.

Вернувшись к нормальному тренировочному режиму, Пэкс перепробовал все техники, известные в бодибилдинге, а затем изобрел собственную. Прогресс был медленным – он часто задыхался и у него кружилась голова. Его целью было создать тренировочный метод, который бы не ввергнул его в состояние такого кислородного голодания, когда он вынужден прекращать тренировку до истощения самих мышц.

Окончание истории

Ограничения, возникшие после первой операции, заставили Пэкса так изменить свои тренировки, чтобы он все же смог восстановить мышцы. Наконец он выработал метод тренировок для сердечных больных, и занялся исследованием данных по применению диет и пищевых добавок для реабилитации сердца.

Часто цитируемое выражение «То, что вас не убивает, делает вас сильнее» целиком применимо к Пэксу. Хотя его попытки совмещать бодибилдинг и сердечное заболевание начали давать некоторые результаты, эффективность его тренировок все же оставалась низкой, он оставался человеком с больным сердцем. Тогда он и решил приступить к самостоятельным исследованиям такой пищевой добавки, как пируват.

Пируват не продавался, однако это не остановило Пэкса. Он узнал о его пользе для сердца из опытов над животными, которые были проведены в Университете Питсбурга. Изучив результаты экспериментов, он создал совместное предприятие с химической компанией, работавшей над пируватом. До этого компании не удавалось производить пируват приемлемого качества, но Пэкс был непреклонен, и вскоре была получена минеральная соль, известная как пируват кальция. Позже он переделал пируват кальция в пищевую добавку креатин/пируват.

Внезапно Пэкс перестал задыхаться на тренировках! Для его возраста он был достаточно силен. Никогда не забуду нашу радость, когда он вернулся от кардиолога и сказал: «Знаешь что? Пируват великолепно работает! К изумлению кардиолога я здорово улучшил свое состояние. У меня больше нет мертвых волокон в сердце, эффективность его работы нормальная для моего возраста, оно прекрасно работает под нагрузкой. Я буквально изменил свое сердце!».

Хотя такое случается редко (у медицины нет тому объяснений), Пэкс фактически ремоделировал (переделал) собственное сердце. Ремоделирование – это медицинский термин, возникший в ходе поисков решения проблем, связанных с увеличением сердца. Теперь Пэкс чувствовал себя лучше, чем в 55 лет. С тех пор он уже больше не принимал прописанные ему сердечные препараты. Если это вас не удивило, то скажу, что уровень его холестерин вошел в рамки от 132 до 152 (свыше 200 считается опасным).

Помня свое обещание вернуться в Румынию, Пэкс начал медленно, но уверенно набирать былую форму. Конечно, как всегда он занимался больше, чем положено. Он выиграл турнир с больным сердцем, но теперь перед ним открывались большие перспективы, ведь сердце было восстановлено!

Вскоре он вышел на уровень в 75% от былой интенсивности своих тренировок и двигался к 100%. Правда, теперь он применял разработанную им тренировочную технику, безопасную для сердца, и специальные пищевые добавки, в том числе и креатин/пируват.

Когда он взошел на сцену Национального Чемпионата Румынии по Бодибилдингу перед тысячами поклонников, я с гордостью рассказала им через переводчика историю о тяжелых днях Пэкса, когда у изголовья его кровати стоял приз Флорина. Под звуки своей любимой песни «Нью-Йорк, Нью-Йорк» Пэкс четко выполнил программу позирования, ни разу не сбившись. Он вернулся в бодибилдинг! Он больше не хотел выиграть приз, который когда-то прислал ему Флорин. Он больше не нуждался в этом вызове, поскольку уже справился с самой сложной проблемой в своей жизни – он вернулся в спорт после того, как был так близок к смерти. Пэкс завоевал самую большую награду в своей жизни – здоровое сердце! **IM**

Джон Хансен (John Hansen)

ДИЕТИЧЕСКАЯ СТРАТЕГИЯ

Стремимся к поджарой фигуре!

Ваша диета почти полностью определяет возможность достижения пиковой кондиции и поджарой фигуры. К сожалению, с возрастом диета может потерять свою эффективность. Нравится вам это или нет, но метаболизм постепенно замедляется. Жир откладывается гораздо легче, а мышечная масса, которую вы так скрупулезно строили, растет уже не так охотно, а ведь больше жира и меньше мышц – это совсем не то, чего вы ждете от бодибилдинга.

Я столкнулся с этим феноменом в последние годы, когда пытался достичь пиковой формы для участия в натуральных соревнованиях с 2001 по 2004 гг. Неудачно выступив в первые два года этого периода, я понял, что мне нужно каким-то образом менять предсоревновательную диету, чтобы достичь поставленной цели.

Дважды выиграв «Natural Mr.Universe» в 1992 и 1996 гг., заняв первое место на «Natural Olympia» в 1998 г и победив на многих региональных турнирах, я думал, что с этим у меня все в порядке. Затем после разрыва бицепса в 2000 г у меня возникли значительные трудности с возвращением себе былой формы. Мой организм начал меняться, когда я перешагнул за 35 лет, что произошло в 1998 г.

Моя предсоревновательная диета перед «Natural Mr.Universe» подразумевала высокий процентаж комплексных углеводов, умеренное количество протеина и очень мало жиров – примерно 60% углеводов, 30% протеина и 10% жира. В ходе подготовки к «Natural Olympia» я решил внести некоторые изменения в свой режим питания. Калорийность осталась такой же – около 2800-3000 калорий, но я немного увеличил количество жиров и сократил углеводы. Получилось 39% протеина, 47% углеводов и 16% жиров.

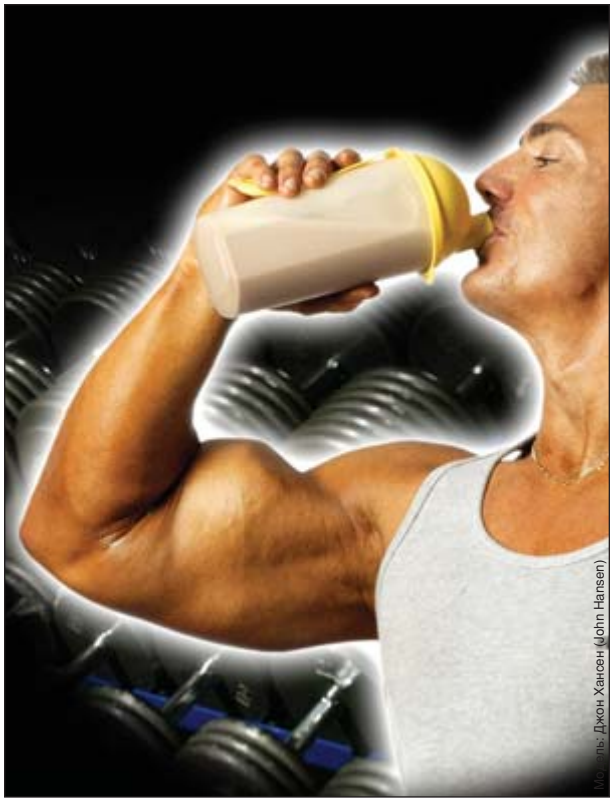


Фото: Джон Хансен (John Hansen)

Обе диеты сработали замечательно! Каждой из них я следовал 12-16 недель, достиг хорошей формы и выиграл соревнования!

Вернувшись на сцену в 2001 году после трехлетнего перерыва, я решил следовать точно такой же диете, которая принесла мне успех в 1998 году. Я не купился на низкоуглеводную лихорадку, которая, казалось, захватила всех, т.к. точно знал, что было эффективно для меня в прошлом.

Я считал, что бодибилдеру необходимо потреблять некоторое количество углеводов, чтобы поддерживать мышечную массу. Углеводы позволяют сохранить протеин, который в противном случае может быть использован для получения энергии. Сэкономленный протеин отправляется на строительство мышц.

Я знаю бодибилдеров, успешно следовавших низкоуглеводным диетам и добивавшихся великолепной формы, но все они принимали стероиды. Это позволяло им сохранить мышцы вне зависимости от количества потребляемых углеводов. Как натуральный бодибилдер, я на такой диете потерял бы довольно много мышечной массы.

Что же произошло? Результаты моих выступлений в 2001 и 2002 гг. мягко говоря были неудачными. Жир уходил гораздо медленнее, и я не смог войти в форму к намеченному сроку, несмотря на то, что в распоряжении у меня было 20 недель.

Травмы заставили меня пропустить соревнования в 2003 г, но я решил сделать еще одну попытку достичь пиковой формы в 2004 г. На этот раз я сознательно избежал межсезонного набора веса, поэтому жира накопилось немного.

Я начал свою предсоревновательную диету 1 мая, за полгода до турнира, намеченного на 23 октября. Я весил 105 кг, а к октябрю планировал опуститься до 93 кг. Если я буду терять по полкило в неделю, то вполне уложусь в сроки.

Вот как выглядело мое меню в самом начале:

1-й прием пищи: *1 яйцо, 9 яичных белков, 1 тарелка овсянки, полтарелки брусники*
2-й прием пищи (протеиновый коктейль): *2 порции молочного протеина в воде, 70 г банана, 1 столовая ложка льняного масла*
3-й прием пищи: *140 г постной индейки, полтарелки коричневого риса, три столовые ложки салсы, 1 тарелка индейки чили*

Ваша диета почти полностью определяет возможность достижения пиковой кондиции и поджарой фигуры. К сожалению, с возрастом диета может потерять свою эффективность. Нравится вам это или нет, но метаболизм постепенно замедляется. Жир откладывается гораздо легче, а мышечная масса, которую вы так скрупулезно строили, растет уже не так охотно, а ведь больше жира и меньше мышц – это совсем не то, чего вы ждете от бодибилдинга

4-й прием пищи: *(предтренировочный коктейль):*
1 порция сывороточного протеина, 1 порция креатина
5-й прием пищи (послетренировочный коктейль):
3 черпачка сывороточного протеина в воде
6-й прием пищи (протеиновый коктейль):
заменитель пищи, 90 г банана,
полтарелки овсяных отрубей, полтарелки брусники
7-й прием пищи: *200 г стейка, 1 тарелка зеленых бобов*
Всего: 3133 калорий, 323 г протеина, 313 г углеводов, 63 г жира. Соотношение: 41% протеина, 40% углеводов, 19% жиров.

Получалось, что в моей диете больше протеина и жиров, и чуть меньше углеводов. Калорий между 2800 и 3100 в день (в тренировочные дни больше), в неделю в среднем 2950. Углеводов я потреблял примерно 300 г в день, если точнее, то чуть более 300 г в тренировочные дни и 250 г в остальные.

Несмотря на серьезное отношение к диете, процесс сжигания жира шел медленно, совсем не так, как хотелось. Я оценивал прогресс по объему талии и весу, которые я замерял первым делом с утра. Я знал, что вес не так важен, как внешний вид, поэтому больше внимания обращал на талию.

Кроме того, из предыдущего соревновательного опыта я знал, что объем талии 80-82 см идеален для моей фигуры. Сейчас при 105 кг веса талия у меня была 92 см, что означало необходимость убрать, как минимум 10 см, прежде чем выйти на сцену. Я решил дать себе немного больше времени, чем минимальные 16 недель.

Четырнадцатого августа 2004 года после 15-ти недель диеты вес тела снизился до 98 кг, а талия сузилась до 87 см. Я потерял 7 килограммов и 5 сантиметров. На это ушло девять недель, а мне нужно было убрать с талии еще 5 сантиметров. Теперь мой средний дневной калораж составлял 2800 калорий, а количество углеводов снизилось до 270 г в день.

Когда до первого турнира осталось шесть недель, я решил немного изменить диету и обратился к моему другу Джо Зайлцеру (Joe Sillzer). Он выступал на национальном уровне и уж, точно знал, на что обращают внимание судьи.

На тот момент я весил 97 кг, а талия у меня была 85 см. Прогресс был очень медленным, а талия за последние три недели не стала меньше ни на сантиметр. Я попросил Джо сфотографировать меня, и мы пришли к выводу, что мне нужно стать гораздо плотнее (и быстро!), иначе я не буду готов к намеченному сроку.

В первую очередь, я увеличил кардионагрузки. Я тренировался три-четыре дня в неделю, а теперь решил перейти на шесть раз в неделю. После четырех дней кардиотренировок подряд моя талия так и осталась 85 см, и вес тела тоже отказывался сдвинуться с места.

Я позвонил Джо, и мы проанализировали мою диету по каждому продукту. Джо посоветовал еще больше сократить количество углеводов. Вот, что получилось:

1-й прием пищи: *без изменений*
2-й прием пищи: *исключили банан*
3-й прием пищи: *переход на 170 г куриных грудок,*
120 г сладкого картофеля, 85 г брокколи или спаржи.

Если вы пытаетесь добиться поджарости и чувствуете, что ничего не получается, потому что вы уже не так молоды, не сдавайтесь! Вам просто нужно изменить соотношение нутриентов в диете. Записывайте все, что вы ежедневно съедаете, в тренировочный дневник и продолжайте экспериментировать. Помните, правильная диета – это прямой путь к поджарой фигуре!

Модель: Джон Хансен (John Hansen)

Вместо постной индейки я стал есть куриные грудки, в которых немного больше калорий и жира. Я исключил полтарелки коричневого риса, заменив его сладким картофелем с более низким гликемическим индексом. Я также отказался от индейки чили, в которой было много клетчатки и отсутствовал сахар, но углеводов было слишком много. Ее место заняла брокколи или спаржа, в которых также много клетчатки, но мало углеводов.

4-й прием пищи: *без изменений*
5-й прием пищи: *без изменений*
6-й прием пищи (протеиновый коктейль):
2 порции молочного протеина, 1 столовая ложка натурального орехового масла

Вместо заменителя пищи с бананом я использовал два черпачка молочного протеина, но без банана. Такие замены снизили углеводную составляющую коктейля более чем в два раза. Еще я исключил овсяные отруби и бруснику, заменив их ореховым маслом.

7-й прием пищи: *без изменений*
8-й прием пищи (протеиновый коктейль):
2 черпачка молочного протеина с 1 столовой ложкой льняного масла

Льняное масло дало мне больше незаменимых жирных кислот и помогло замедлить переваривание протеинового коктейля. Поскольку до утра приемов пищи не наме-

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

чается, важно поддержать уровень насыщения мышечных клеток производящими рост аминокислотами из коктейля.

Прием быстроусвояемого протеина, например, сывороточного, перед сном был бы ошибкой.

Эта диета давала мне примерно 2800 калорий, 340-350 г протеина, 200 г углеводов и 65-70 г жиров. Хотя калорийность осталась прежней, соотношение нутриентов изменилось. Потребление углеводов снизилось на 100 г. Чтобы сохранить калорийность, я увеличил количество протеина с 320 до 350 г в день, и жиры с 55 до 70 г.

Жиры нужны были, чтобы заменить углеводы. Я понимал, что рискую потерять мышечные размеры и полноту, сократив углеводы, но оставив без изменения жиры. Введение в рацион льняного масла и пары столовых ложек натурального орехового масла должно было решить проблему.

Как все это сработало? Чудесно! Я начал терять жир почти сразу же. Диета изменилась в среду, а к субботе моя талия уменьшилась на сантиметр, а вес на килограмм. С этого момента прогресс стал стабильным – каждую неделю я терял по 0,5-1кг, а талия становилась все уже.

К моменту выхода на сцену я был в своей наилучшей форме со времен «Natural Olympia 98». Шесть лет – довольно большой перерыв между победами, но я своего добился. В октябре 2004 года я выиграл общий зачет на «Natural America's Cup». Я весил 94 кг, а талия у меня была 82,5см – очень близко к пиковой форме!

Через месяц, 21 ноября 2004 года, я еще больше сократил жировую прослойку и вышел на «Natural Mr.Universe», веся 91кг. За последние пять лет – это была моя наилучшая кондиция, совсем непохожая на ту, которую я демонстрировал раньше.

Самое лучшее в этой диете было то, что, теряя жир, я смог сохранить все свои мышцы. Моя уверенность в важности углеводов перед соревнованиями значительно изменилась. Теперь я знал, что вполне возможно потреблять меньше углеводов, сохраняя мышцы и силу, даже если вы натуральный бодибилдер.

Ключевым моментом моей диеты стало правильно подобранное число калорий. Мне нужно было снижать вес, сохраняя калораж, но меняя соотношение нутриентов. Решив сократить углеводы на 100 г в день, я одновременно увеличил количество протеина и жира, сохранив калораж. Иначе я бы точно потерял мышцы из-за тяжелых тренировок с отягощениями и 4-5 кардиосессиями в неделю. Если вы натуральный бодибилдер, то должны же откуда-то получать энергию. Сокращение количества углеводов требует увеличения количества протеина и жиров, и наоборот.

Если вы пытаетесь добиться поджарости и чувствуете, что ничего не получается, потому что вы уже не так молоды, не сдавайтесь! Вам просто нужно изменить соотношение нутриентов в диете. Записывайте все, что вы ежедневно съедаете, в тренировочный дневник и продолжайте экспериментировать, пока организм не откликнется. Помните, правильная диета – это прямой путь к поджарой фигуре! **IM**

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

Программа №42
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание
Рост

А вы знаете, что выполнение большего количества работы за то же самое или меньшее время может вызвать значительный рост мышц? Это действительно так. Вот почему суперсеты и сеты со сбрасыванием веса так эффективны, а Винс Жиронда заставлял своих подопечных постепенно сокращать время отдыха между подходами до 20 секунд, одновременно увеличивая рабочую нагрузку. Он знал, что, чем больше работы выполнить в тот же самый отрезок времени, тем больше откликнутся мышцы.

«Эй, но это же означает больше объема!», - подумаете вы. Да, именно так, и этот объем увеличит нагрузку на восстановительные возможности, но это еще и хороший способ перегрузки, способный подвигнуть мышцы на новый рост, особенно, если вы сможете увеличить количество работы без продления тренировочной сессии.

Объем послужит нам стимулом! Это может показаться странным, если вспомнить, что некоторые авторитеты говорят о невозможности компенсировать недостаток интенсивности увеличением объемов тренировок. Это правда, вы не сможете добиться значительного мышечного роста, целый день сгибая пустые руки, но если интенсивность достаточно высока, и вы постепенно будете увеличивать объем работы, то рост мышц неизбежен!

Вы еще не верите, что большие объемы могут означать больший рост? Хорошо, вы можете еще больше загореть, если будете постепенно увеличивать время пребывания на солнце? Да. Это повышение объема, а не интенсивности. Сможете ли вы усилить свой загар, добавив интенсивности, например, с помощью солярия? Да. Оба метода работают, но если вы увеличиваете объем, то следует сдержать интенсивность, и наоборот. Все дело в балансе между объемом и интенсивностью, и этот баланс у каждого человека свой.

Поэтому неважно, какой именно способ вы используете, оптимальная продолжительность пребывания на солнце даст оптимальные результаты, и эту продолжительность вам придется выяснить. Например, некоторые люди обгорают на солнце уже через 20 минут, а другие могут загорать часами без особых проблем. То же самое происходит и с восстановлением после тренировок. Вам придется поэкспериментировать. Мы уже не раз говорили, что спортзал должен стать вашей лабораторией.

Так что же лучше, интенсивность или объемы? Ответ тоже индивидуален. Высокая интенсивность (работа до отказа и после) может быть прекрасным способом перегрузки, особенно для людей с высоким болевым порогом, но не обязательно вызовет рост.

Великий Билл Перл никогда не тренировался до отказа, выбрав путь перегрузки с помощью объемов и постепенного увеличения сопротивления. Он выиграл «Мистер Вселенная» и стал эталоном телосложения в 60-х годах. Был ли его подход к тренингу ошибочным? Нет, он просто пошел путем, отличным от того, который предлагал Майк Ментзер. Между прочим, Билл Перл все еще тренируется по два часа в день шесть дней в неделю в возрасте 75 лет!

Фактически, ваш рост может затормозиться, если вы тренируетесь со стопроцентной интенсивностью и слишком большим количеством сетов, потому что таким образом вы перегрузите свою систему. Как только возникнет избыток интенсивного тренинга - уровень кортизола подскакивает до опасно высокой отметки. Кортизол – это стрессовый гормон, заставляющий организм «поедать» собственные мышечные волокна. Повышенный объем при средней интенсивности – это именно то, что нужно вашей эндокринной системе, я уж не говорю о нервной системе. Этим объясняется то, почему тренировки с предельной интенсивностью приводят хардгейнеров к катастрофе – у них и так перепроизводство кортизола, а высокоинтенсивные тренировки еще больше усугубляют ситуацию.

Это вовсе не означает, что мы не тренируемся до отказа. Наша индивидуальность заставляет нас тяжело работать в каждом сете, но при этом быть очень осторожными с увеличением объема тренировок. Тем не менее, мы знаем, что, тренируясь довольно интенсивно, мы можем попытаться выполнить немного больше работы за то же самое время и добиться нового мышечного роста.

Возьмем, к примеру, изменения в нашей последней программе. Если вы помните, мы решили в наших упражнениях в растянутой позиции увеличить веса и сократить количество повторений. Вместо того, чтобы заканчивать каждую тренировку определенной части тела сетом из 15 повторений, мы решили увеличить тоннаж и перейти на 9 повторений с последующим сбрасыванием веса и еще 6 повторениями. Сеты со сбрасыванием веса принесли нам заметную пользу, благодаря более тяжелым весам и большему объему работы, выполняемой за то же время – это все еще 15 повторений, но с двумя предельными повторениями вместо одного. Такие изменения обусловили новый рост,

Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холмэн(Jonathan Lawson and Steve Holman)

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №42

Понедельник, вторник, четверг и пятница (каждая часть тела тренируется раз в неделю)

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти

Рывковые тяги с гантелями	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы сидя*	2x8-10
Рывковые тяги с гантелями	1x8-10
Отведения руки в сторону в наклоне (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Выпрямления рук с гантелями назад в наклоне	1x15
Экстензии рук лежа	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Экстензии рук лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад в наклоне (достигнув отказа, продолжаем отводить назад прямые руки)	2x8-10
Экстензии рук над головой (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания на скамье Скотта	1x8
Сгибания с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8-10
Сгибания на наклонной (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Обратные кистевые сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x15(10)
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук обратным хватом	1x15
Сгибания рук с гантелями обратным хватом	1x8-10

Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс

Экстензии ног или гак-приседания в старом стиле со стягиванием квадрицепсов в верхней точке амплитуды движения	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания в старом стиле	2x8-10
Экстензии ног*	1x8-10
Сисси-приседания (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы на носок одной ноги	1x20
Подъемы на носок одной ноги*	2x10-15
Подъемы на носки стоя в наклоне (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы коленей на наклонной	1x15
Подъемы коленей в висе	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кранчи с поворотом корпуса	1x20

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук на горизонтальной скамье (с односекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном*	2x8-10
Разведения рук на горизонтальной скамье (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Отжимания на широких брусьях или разведения рук на скамье с обратным наклоном (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Разведения рук на наклонной скамье (с односекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа на наклонной скамье*	2x8-10
Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Разведения рук на наклонной скамье (только нижние две трети амплитуды в каждом повторении) (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы на носки сидя	2x15-20

Пятница: бицепсы ног, спина, сгибатели кисти

Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	2x8-10
Сгибания ног (подход со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Суперсет в стиле Aftershock	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Отведения прямых рук назад стоя в наклоне (поворот лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания*	2x8-10
Отведения прямых рук назад стоя в наклоне (поворот лопаток)	1x8-10
Тяги штанги в наклоне хватом снизу	1x8-10
Пуловеры с гантелью (с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Разведения согнутых рук в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей с упором грудью	2x8-10
Разведения согнутых рук в наклоне	1x8-10
Шраги с гантелями (с двойным сбрасыванием веса)	1x12,6,4
Кистевые сгибания	1x15-20
Три-сет в стиле Aftershock	
Кистевые сгибания	1x15
Кистевые сгибания с гантелями	1x10
Кистевые сгибания с гантелями в опущенных руках	1x10-15

* Выполняйте 2-5 медленных негативов в конце последнего сета.

ПРОГРАММА №42 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

Понедельник, вторник, четверг и пятница (каждая часть тела тренируется раз в неделю)

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, экстензоры

Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы сидя*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку	2x8-10
Отведения одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне	1x15
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (после отказа продолжить подъемы прямых рук назад)	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Суперсет в стиле Aftershock	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x8-10
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Обратные сгибания рук в запястьях (сет со сбрасыванием веса и переходом на гантели)	1x15(10)
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук со штангой хватом сверху	1x15
Сгибания рук с гантелями хватом сверху	1x8-10

Вторник: квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс

Экстензии ног или гак-приседания в старомодном стиле с дополнительным стягиванием квадрицепсов в верхней точке каждого повторения	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания в старомодном стиле	2x8-10
Экстензии ног*	1x8-10
Сисси-приседания (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы на носок одной ноги	1x20
Подъемы на носок одной ноги*	2x10-15
Подъемы на носки стоя в наклоне (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,8,6
Подъемы коленей на наклонной	1x15
Подъемы коленей в висе	1x8-10
Суперсет в стиле Aftershock	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кранчи в стороны	1x20

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук на горизонтальной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на скамье с обратным наклоном*	2x8-10
Разведения рук на горизонтальной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Отжимания на широких брусьях или разведения рук на скамье с обратным наклоном (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье*	2x8-10
Разведения рук на наклонной скамье (с двухсекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Разведения рук на наклонной скамье (выполняйте только нижние две трети амплитуды) (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы на носки сидя	2x15-20

Пятница: бицепсы ног, спина, флексоры

Сгибания ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гиперэкстензии	2x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x9(6)
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращение лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания на перекладине*	1x8-10
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращение лопаток)	1x8-10
Тяги к поясу на низком блоке хватом снизу	1x8-10
Пуловеры с гантелью (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Тяги гантелей с опорой грудью	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x15
Шраги с гантелями (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,6,4
Три-сет в стиле Aftershock	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15

* Выполняйте от 2 до 5 медленных негативов в конце последнего сета.

благодаря изменению типа нагрузки – два низкоповторных сета, выполняемых один за другим, вместо одного высокоповторного подхода.

Мы решили продолжить такую практику и добавить в программу второй сет со сбрасыванием веса. Вместо одного сбрасывания веса, мы теперь выполняем два в этом сете, и схема повторений выглядит так: 9, 6, 4. Это всего 19 повторений с тремя высокоинтенсивными повторениями, одним в конце первого сета и по одному в конце каждого сета со сбрасыванием веса. Подход теперь длится на несколько секунд дольше, поскольку мы имеем 4 дополнительных повторения, но вся тренировка по-прежнему продолжается примерно столько же, что и раньше.

К тому же, она более болезненная, и мы обнаружили, что тройные подходы довольно быстро сказываются на нашем телосложении. Мы выполняем их только в упражнениях в растянутой позиции, которыми завершается проработка каждой части тела, но и этого вполне достаточно. Следует помнить, что увеличение объемов должно происходить постепенно, особенно если в некоторых сетах вы работаете до отказа.

Несоблюдение этого правила – одна из грубейших ошибок бодибилдеров. Они переходят от тренировки одной части тела раз в неделю из 6 сетов к новой программе, в которой каждая мышца нагружается два раза в неделю по 10-15 сетов. Такой серьезный скачок в объеме перегружает адаптационные возможности и способен ввергнуть ваш организм в пучину перетренированности.

Похожая ситуация возникает, когда люди собираются похудеть. Разве они постепенно сокращают свои калории? Нет! Они резко урезают их с 3000 в день до 1000, что «пугает» организм, который начинает готовиться к голоду. Он старается сохранить как можно больше жира, сжигая мышцы для получения энергии, для этого замедляется метаболизм.

Как и во многих аспектах жизни, умеренность – это ключ к успеху. Если вы хотите стать более поджарым, постепенно повышайте объемы/интенсивность и урезайте калории. И всеми способами избегайте походов в Макдоналдс в разгрузочные дни. Успехов! **IM**

Модель: Джонатан Лоусон и Стив Холмэн(Jonathan Lawson and Steve Holman)

ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ
Всегда в продаже более 100 наименований газет и журналов о спорте и здоровом образе жизни оптом и в розницу, а также - книги.

Ул. Новорязанская 2/7
(Вход со стороны Рязанского проезда)
208-8084 207-0316
E-mail:arsmi@avallon.ru
Слушайте по ВТОРНИКАМ в 08.20 программу
"ВИТРИНА СПОРТИВНОЙ ПРЕССЫ"
в рамках проекта "Радио России - Москва"
На "первой кнопке" проводного вещания и 66.44 Fm
а также: ежедневно в 16.25, 18.00, 01.00
НОВОСТИ СПОРТА
ОБЗОР СПОРТИВНЫХ СОБЫТИЙ НЕДЕЛИ
по воскресеньям в 21.10
www.radionus.ru (real-audio)
РАДИО РОССИИ
- "первая кнопка" проводного вещания;
- ДВ - 1149м (261 кГц);
- СВ - 346,6м (873 кГц);
- УКВ - 66,44 мГц

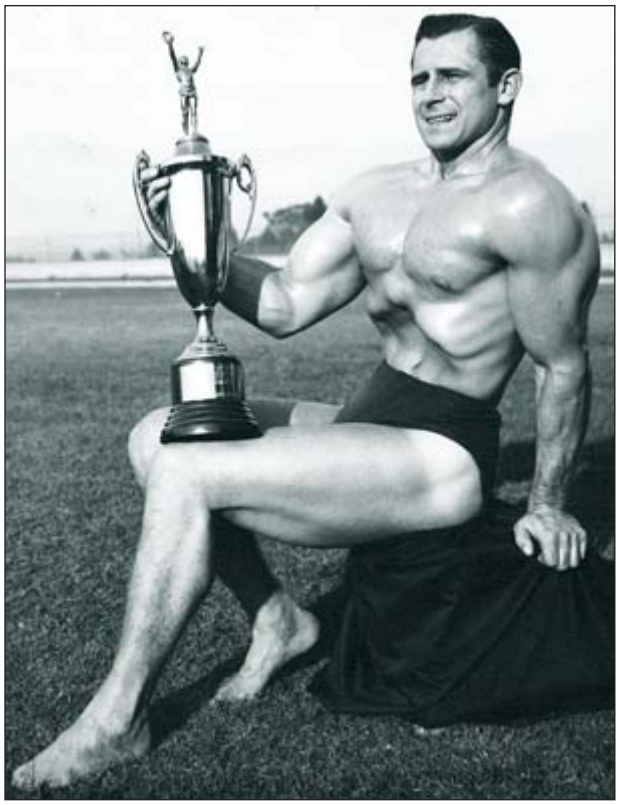
Дэвид Чепмэн (David Chapman)

К ПОБЕДЕ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

Стив Станко ради бодибилдинга преодолел болезнь

Многие атлеты за время своей карьеры сталкиваются с различными проблемами со здоровьем, но Стив Станко (Steve Stanko) нашел в себе силы преодолеть серьезное заболевание ног, которое могло бы сломить менее стойкого человека. Он родился в Перт Амбой, Нью-Джерси, в 1918 году в семье венгерских иммигрантов. Хотя Стив был высоким и худым, сила воли и желание все-таки привели его к чемпионским титулам. Кумиром для Станко стал Джон Гримек, который одержал победу на «Senior Nationals» в 1936 году. Тем более, что Гримек также был родом из Перт Амбой. Станко тяжело тренировался и добился такого стремительного прогресса, что меньше чем через два года уже сам стоял на пьедестале «Nationals»!.

К апрелю 1941 года Станко добился еще больших успехов: на официальных соревнованиях он поднял 500 кг! Немногие догадывались, что, несмотря на свои впечатляющие достижения, Стив выступал, превозмогая значительную боль. Он страдал от флебита, формировавшего болезненные тромбы в сосудах ног, и после соревнований многие месяцы вынужден был провести в постели. Только к лету 1942 года он снова смог выполнять некоторые упражнения для верха тела, но из-за вынужденной неподвижности он похудел на 28 кг (со 108 кг до 80 кг). И все же атлет в нем победил! Если тяжелой атлетикой стало невозможно заниматься, то оставался бодибилдинг.



Станко начал тренироваться с все более возрастающей интенсивностью. Он прославился своими марафонскими тренировками, весьма необычными для середины сороковых годов. Гримек рассказывал об одной совместной сессии, длившейся 4 часа. Они так накачались, что едва смогли влезть в свою одежду!

Благодаря тяжелым тренировкам и невиданному упорству, Станко вернул себе прежнюю форму – через пару лет он весил 95 кг. Он даже выиграл ряд культуристических турниров. Пик его карьеры пришелся на 1944 год, когда он взял престижный титул «Мистер Америка», а в 1947 году стал первым Мистером Вселенная.

Станко оставался в прекрасной форме до 60-х годов, но затем положение стало ухудшаться. Огромные тромбы сформировались в абдоминальной области, а также в руках и ногах. Несмотря на все усилия врачей, великий атлет слабел на глазах. В конце концов, тромбы сформировались и в легких, что положило конец его борьбе за жизнь. В канун 1978 года Стив Станко покинул этот мир. **IM**

КАНАДСКИЙ СИЛАЧ

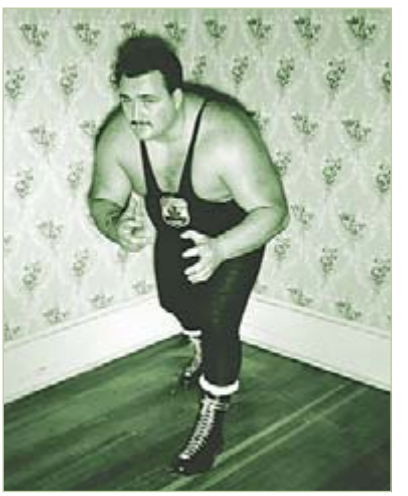
Памяти Дуга Хэпберна (Doug Hepburn)

22 ноября 2000 года от нас ушел один из сильнейших людей планеты - Дуглас Айвэн Хэпберн. Когда он родился 16 сентября 1926 года в Ванкувере в Британской Колумбии, никто не мог даже предположить, каких высот достигнет этот мальчик. У него были проблемы с ногой и косоглазие.

Несмотря на это, Дуг обладал огромной жаждой успеха и твердой волей. Это и помогло, когда он начал тренироваться с отягощениями в возрасте 15 лет. Дуг очень быстро двигался вперед. К 24 годам он мог поднять на грудь и выжать вес в 155 кг, выжать лежа 182 кг и глубоко присесть с 250 кг. В октябре 1950 года он послал письмо редактору Вейдеровского журнала Чарльзу Смиту. В письмо были вложены две фотографии, на одной из которых он держал над головой софу, а на другой - шлюпку. Дуга пригласили в Нью-Йорк, и под руководством Смита он перешел из ранга любителя в профессионалы мирового класса. Используя систему большого числа подходов с малым количеством повторений, Дуг увеличил сумму троеборья на 45 кг всего за один год.

К 1953 году Хэпберн был готов к своему триумфу - Чемпионату мира в Стокгольме. К немалому удивлению многих (только не самого Дуга) он стал абсолютным чемпионом. Его огромная сила поразила всех. Даже знаменитый американский силовик Джон Дэвис проиграл ему. Победа Хэпберна была настолько неожиданной, что у организаторов даже не было записи гимна Канады. Дуг был награжден под «Боже, храни королеву».

Дуг был великолепным атлетом, но плохим бизнесменом.
Его жизнь была постоянной борьбой.



Еще одна оглушительная победа на Играх Британской Империи в 1954 году обеспечила Дугу место в пантеоне великих атлетов. К сожалению, такие громкие победы не всегда приносили материальное благополучие. Дуг был великолепным атлетом, но плохим бизнесменом. Его жизнь была постоянной борьбой. Плохой подбор персонала и некоторые финансовые ошибки почти привели его к краху в конце 60-х - начале 70-х годов, но он взял себя в руки и стал настолько осторожным в бизнесе, как никогда ранее. К сожалению, пробадение не обнаруженной вовремя язвы желудка привело его к смерти.

«Когда вы стареете, - говорил он, - ваш мозг требует встряски. Есть боль и усталость, которые попытаются остановить вас, но соберите свою волю и игнорируйте их».

До самого последнего дня Дуг тренировался и продолжал испытывать новые техники. Будучи уже в преклонном возрасте, он хотел добиться 45-килограммового жима одной рукой и поднять на бицепс в строгой форме 72 кг. «Когда вы стареете, - говорил он, - ваш мозг требует встряски. Есть боль и усталость, которые попытаются остановить вас, но соберите свою волю и игнорируйте их». По иронии судьбы, именно игнорирование боли привело к его безвременной смерти.

Много лет Дуг Хэпберн был сильнейшим человеком мира, но это не принесло ему ни счастья, ни благополучия. Но, оглядываясь назад, мы можем восхищаться целостностью этого человека, удивляться, что такой образец человеческой силы существовал в наше время. **IM**