СПУТНИК В МИРЕ СИЛЫ И КРАСОТЫ

IRONMAN GAZINE

Человек ренессанса

Многогранный талант поднял О'Герна на высочайшие вершины

Клетчатка

Тренировка благоразумия

Как выйти из состояния перетренированности

Mr. OLYMPIA '05

Фоторепортаж

ISSN 1560-7712

9 771560 771006 >

#3 (50) 2006

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

На обложке: Майкл О'Герн и Дианна Бэйс (Michael O'Hearn Diamah Bays)
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 «ЕАМ 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 «ЕАМ 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.

Мистер Олимпия
стр 42

1 Ронни Коулмэн
2 Джей Катлер
3 Густаво Баделл
4 Гюнтер Шлиеркамп
5 Виктор Мартинес
6 Деннис Джеймс
7 Мелвин Энтони
8 Бренч Уоррен
9 Даррем Чарльз
10 Мустафа Мохаммад

Клетчатка
стр 24

«...Клетчатка - пасынок среди нутриентов. Первые сторонники клетчатки подвергались гонениям как шарлатаны. Фактически, клетчатка только недавно получила заслуженное признание в медицинских кругах...»

Человек ренессанса
стр 80

«...Сказать, что Майкл О'Герн (Michael O'Hearn) достиг многого, значит не сказать ничего. Один взгляд на его послужной список вызывает восхищение. Чемпион-бодибилдер, чемпион-пауэрлифтер, чемпион по боевым искусствам, персональный тренер, супермодель...»

Тренировка благоразумия (часть 2)
стр 34

«...Итак, сегодня мы поговорим о программе, которая выведет вас из состояния перетренированности. Только сразу хочу предупредить вас о нежелательности игнорирования этой программы...»

стр 10

стр 12

стр 62

Содержание

От редакции 4
Леонид ОСТАПЕНКО

Новости 6

Пиковая форма и диета 10
Фрэнк ЗЕЙН

Силовая рама 12
Куртис ШУЛЬЦ

Питание для роста 14
Джерри БРЭЙНАМ

Тренинг по-русски (часть 2) 16
Ори ХОФМЕКЛЕР

Клетчатка 24
Джерри БРЭЙНАМ

Тренировка благоразумия (часть 2) 34
Леонид ОСТАПЕНКО

Мистер Олимпия 2005 42
Фоторепортаж

Построение великолепной фигуры (часть 14) 62
Джон ЛИТТЛ

Heavy Duty (часть 2) 68
Джон ЛИТТЛ

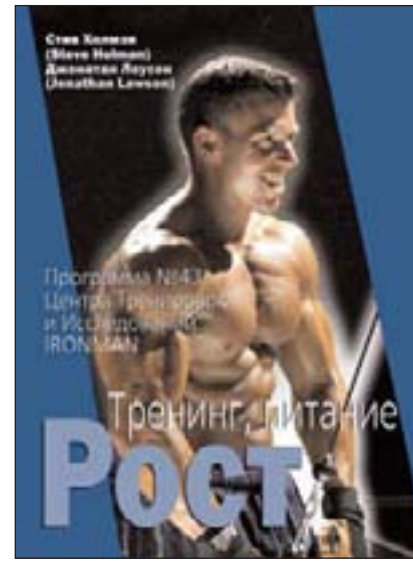
Человек ренессанса 80
Лонни ТЕПЕР

Тренинг, питание и рост (часть 43) 90
Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН

IRONMAN галерея 96
Дэвид ЧЕПМЭН

Тренинг по-русски
(часть 2) стр 16

IRONMAN галерея
стр 96



Тренинг, питание и рост
(часть 43)
стр 90

Леонид Остапенко

СЕРЬЕЗНЫЙ ТРЕНИНГ - СЕРЬЕЗНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уважаемые коллеги по «железному цеху»!

К разговору на тему этой редакционной статьи меня натолкнули несколько писем наших читателей и посетителей сайта. Эти письма отражают ряд заблуждений, которыми, к сожалению, наполнен Интернет.

Давайте разберем все по порядку. Посмотрим на занятия бодибилдингом, как на совокупность тренировочных и восстановительных процедур, оставляющих в организме конкретные следы проделанной работы и приводящих к адаптивным изменениям в мышечной ткани и физиологических системах. На практике это означает, что синтез белка мышечной ткани невозможен в темпе, большем, чем примерно 0,5 кг в месяц (при самых благоприятных условиях, которые предполагают и научный тренинг, и сбалансированное адекватное питание).

Следует учесть, что до подлинного роста мышц с момента начала занятий должны реализоваться фазы нейромышечной, межмышечной и внутримышечной координации, которые занимают, по самым скромным подсчетам, около 2-3 месяцев. Конечно, параллельно идет определенный прирост поперечника работающей мускулатуры, но все прибавления силы на этом этапе идут за счет главным образом нервно-координационных факторов, и в меньшей степени обусловлены приростом массы. Вывод - запасайтесь терпением и рассчитывайте на систематические и регулярные занятия, если хотите увидеть хороший конечный результат.

Любой вид спорта при серьезных занятиях представляет собой науку, но бодибилдинг отличается от них тем, что здесь задачей и результатом является изменение формы и состава тела, а это невозможно реализовать с помощь одних только тренировочных нагрузок. Важнейшим фактором становится сбалансированное питание, подкрепляемое просчитанным набором пищевых добавок

Суть второй по частоте ошибки - неправильно понятый принцип «Чем больше, тем лучше».

Следует понимать, что организм любого человека располагает определенной емкостью адаптационного потенциала. Чем более тренирован человек, тем больше этот потенциал, но он все же конечен. В начале занятий он вообще - мизерный, и позволяет тренировку длительностью не более 45-50 минут при умеренной интенсивности. Даже очень опытные атлеты соревновательного уровня стараются максимально сокращать тренировки, разумеется, всемерно повышая их интенсивность. Если вы даже слегка «недорабатываете», то все равно будете двигаться вперед, в то время как все, что вы будете пытаться делать сверх этого времени, просто отбрасывает назад или в лучшем случае вынуждает топтаться на месте. В худшем - вас ждет срыв функционального резерва и перетренированность. На практике это означает, что в минимальное количество времени тренировки вы должны уложить оптимальное количество правильной работы, стимулирующей вас к росту силы и мышечных объемов.

Третьей ошибкой являются советы фармакологической поддержки, некомпетентными людьми.

К сожалению, такого рода советчики сплошь и рядом встречаются не только в залах и клубах, но и на сайтах, посвященных «железному спорту». При этом мнениями и советами делятся иногда люди с минимальным тренировочным и даже житейским опытом, бравируя своей мнимой «посвященностью» в эту вовсе не простую тему. Друзья, пожалуйста, воздержитесь от дачи подобного рода советов, не располагая медицинским или серьезным тренерским образованием, и не имея профессиональных прав на назначение таких лекарственных средств.

Любой вид спорта при серьезных занятиях представляет собой науку, но бодибилдинг отличается от них тем, что здесь задачей и результатом является изменение формы и состава тела, а это невозможно реализовать с помощь одних только тренировочных нагрузок. Важнейшим фактором становится сбалансированное питание, подкрепляемое точно просчитанным набором пищевых добавок.

Это - своего рода обязательная технология, при нарушениях которой на выходе получается не тот результат, на который вы рассчитывали. Все серьезные открытия и находки в этой технологии мы стараемся публиковать на страницах нашего журнала. Вам остается только систематически читать наши статьи и пытаться применить полученные знания для «подгонки» этих технологий к особенностям вашей реакции на тренинг и питание. Мы не дадим вам неразумных или неконструктивных советов. Будьте с нами - и серьезные результаты не заставят себя долго ждать. **IM**

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

The Arnold Classic 2006

4 марта 2006, Колумбус, Огайо

И снова Джексон. Декстер Джексон добился своей очередной победы на «Arnold Classic». А вот второе место занял «темная лошадка» Бренч Уоррен. Виктор Мартинез был третьим, Густаво Баделл - четвертым.
Атлеты занявшие первые шесть мест, получили квалификацию на Олимпию 2006.

1. Декстер Джексон (США)
2. Бренч Уоррен (США)
3. Виктор Мартинез (США)
4. Густаво Баделл (Пуэрто-Рико)
5. Мелвин Энтони (США)
6. Ли Прист (Австралия)
7. Мустафа Мохаммад (Австрия)
8. Даррем Чарльз (Тринидад)
9. Тони Фримен (США)
10. Трой Элвес (США)
11. Дэвид Генри (США)
12. Ахмад Хайдар (Ливан)
13. Джонни Джексон (США)
14. Крис Дим (США)
15. Крис Кук (США)

Декстер Джексон

Photo by Bill Comstock (www. graphicmuscle.com)

Ms. International 2006

3 марта 2006, Колумбус, Огайо

1. Айрис Куайл (США)
2. Дайана Кадо (США)
3. Яксени Ориквен-Гарсия (Венесуэла)
4. Житка Харазимова (Чехия)
5. Бетти Парисо (США)
6. Бонни Прист (США)
7. Энни Ривиеко (США)
8. Лиза Окланд (США)
9. Ким Хэррис (США)
10. Антонетт Норман (США)

Айрис Куайл

Photo by Bill Comstock (www. graphicmuscle.com)

Fitness International 2006

3 марта 2006, Колумбус, Огайо

1. Адела Гарсия (США)
2. Ким Клейн (США)
3. Дженифер Хендершот (США)
4. Трейси Гринвуд (США)
5. Джулия Чилдс (США)
6. Тани Джонсон (США)
7. Джулия Палмер (США)
8. Реджайн ДаСилва (Германия)
9. Энджи Монтелеоне-Семш (США)
10. Стейси Симонс (США)

Figure International 2006

3 марта 2006, Колумбус, Огайо

1. Мари Элизабет Ладо (США)
2. Моника Бранд-Пекхем (США)
3. Аманда Савелл (США)
4. Частити Слоун (США)
5. Джейн Эвад (США)
6. Кристин Помпонио-Пэйт (США)
7. Латиша Уайлдер (США)
8. Валери Ваугаман (США)
9. Моника Гуерра (США)
10. Элейн Гудлад (США)

San Francisco Pro Invitational 2006

11 марта 2006, Хайвард, Калифорния

Густаво Баделл

Photo by Bill Comstock (www. graphicmuscle.com)

1. Густаво Баделл (Пуэрто-Рико)
2. Бренч Уоррен (США)
3. Мелвин Энтони (США)
4. Мустафа Мохаммад (Австрия)
5. Тони Фримен (США)
6. Ахмад Хайдар (Ливан)
7. Джонни Джексон (США)
8. Армин Шольц (Германия)
9. Рок Шабаз (США)
10. Крис Дим (США)

Бренч Уоррен

Photo by Bill Comstock (www.graphicmuscle.com)

Grand Prix Australia 2006
19 марта 2006,
Голд Кост, Австралия

1. Ронни Рокел (Германия)
2. Ли Прист (Австралия)
3. Винс Тейлор (США)
4. Мустафа Мохаммад (Австрия)
5. Бренч Уоррен (США)
6. Фрэнсис Бенфатто (Франция)
7. Крис Дим (США)
8. Рок Шабаз (США)
9. Эдди Эбью (Великобритания)
10. Хейко Калбах (Германия)

Ронни Рокел

Photo by Bill Comstock (www.graphicmuscle.com)

Ронни Рокел завоевал свой первый профессиональный титул, победив в непростой борьбе, любимца местной публики Ли Приста. Хотелось бы отметить и 3-е место потрясающего ветерана, 49-ти летнего Винса Тейлора. Последний раз выступавший в 2002 году, когда он занял второе место на Masters Olympia.
Также этот турнир ознаменовался возвращением после 12-ти летнего перерыва 48-ми летнего Фрэнсиса Бенфатто, который занял 6 место.

Открытый чемпионат г. Балашиха
8 апреля 2006, г. Балашиха

В категории бодибилдинг 85кг, победу одержал Юрий Новиков, в категории свыше 85, победил Леонид Истомин. Он же и выиграл первенство в абсолютке. В категории бодифитнес абсолютка, первое место завоевала Ольга Антонова.

С юбилеем!

3 апреля, традиционно, в центре реабилитации инвалидов, ветеранов и спортсменов у знаменитого на всю Россию и мир Валентина Ивановича Дикуля, состоялся юбилей и чествование знаменитого россиянина. В чествовании юбиляра приняли участие представители Правительства, Государственной Думы, московский бомонд, представители шоу-бизнеса и артисты кино, театра и конечно представители цирка и спортивных Федераций. На юбилей собралось более 400 гостей, с большой программой выступили артисты эстрады, цирка и спортсмены.

Открытый Кубок Москвы
15 апреля 2006,
Москва, ДК «Кузминки»

Женщины
бодибилдинг абс.
1. Гурьева Ольга

Женщины фитнес абс.
1. Карулина Наталья

Мужчины фитнес абс.
1. Ратынский Михаил

Женщины
бодифитнес 163 см
1. Забияка Валентина
2. Прилепина Елена
3. Махова Светлана

Женщины
бодифитнес св. 163 см
1. Михайлова Наталья
2. Цышкевич Нелли
3. Романычева Ольга

Женщины
бодифитнес абс.
1. Забияка Валентина
2. Михайлова Наталья

Мужчины 80кг
1. Гончаров Павел
2. Лосев Игорь
3. Михайленко Роман

Мужчины 85кг
1. Горошко Илья
2. Дороничев Сергей
3. Семенов Виталий

Мужчины 90кг
1. Межуев Сергей
2. Родин Сергей
3. Суровцев Иван

Мужчины 100кг
1. Леонов Юрий
2. Дудушкин Роман
3. Невский Олег

Мужчины св. 100кг
1. Голубочкин Дмитрий
2. Попович Андрей
3. Халдин Вадим

Мужчины абс.
1. Голубочкин Дмитрий
2. Леонов Юрий
3. Межуев Сергей

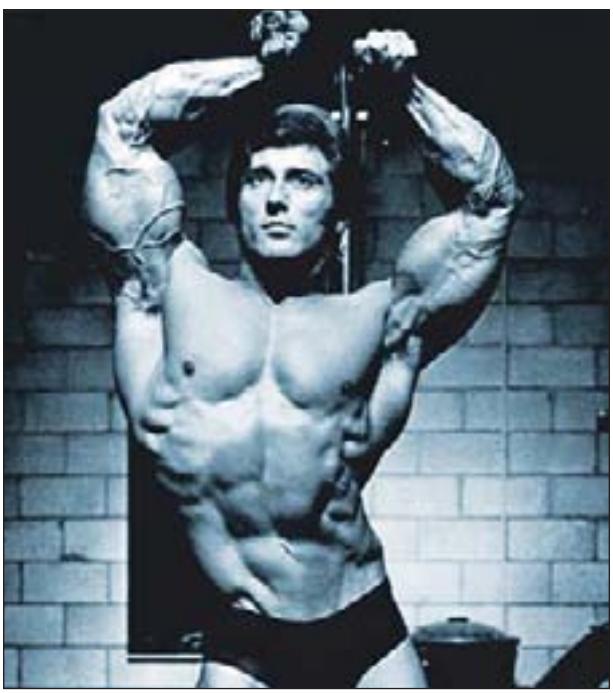
Фрэнк Зейн (Frank Zane)

ПИКОВАЯ ФОРМА И ДИЕТА

Советы чемпиона

Нужно ли придерживаться диеты после того, как вы достигли пиковой формы? Это, конечно, хорошая идея – остаться на диете, но часто бывает очень трудно ее соблюдать после всех лишений, связанных с вхождением в форму. Я говорю именно о соревновательной форме. Так, например, после «Мистер Олимпия-75» в Южной Африке, один обладатель титула Мистер Вселенная набрал более 11кг, поедая и выпивая все, что попадалось ему на глаза. Не стоит говорить, как он после этого выглядел. Тогда я тоже не удержался от соблазна и подналег на углеводы. В итоге вся моя тяжело заработанная дефиниция моментально улетучилась и, хотя я стал больше и сильнее, фигура приобрела совершенно гладкий вид.

То, как я питаюсь после турнира, зависит, прежде всего, от места, которое я на нем занял. Победив, я позволяю себе почивать на лаврах и праздновать. Но самое трудное – это вовремя осознать, что нужно прекращать празднества и возвращаться к работе. Многие бодибилдеры продолжают есть и набирать вес до начала подготовки к следующим соревнованиям. Я вспоминаю битву между мной и Франко Колумбо на «Олимпии-76». Многие были уверены, что победа будет за мной, но Франко выиграл, а мне досталось второе место. Однако мы продолжали сохранять форму в преддверии предстоящих через две недели показательных выступлений в Madison Square Garden в Нью-Йорке. Я продолжал серьезно тренироваться и придерживаться строгой диеты, в результате чего вышел на сцену даже более мускулистым (хотя и более поджарым), чем на «Олимпии». Франко же расслабился после победы, поэтому исчез сразу же, как только ему предложили выйти на сцену вместе со мной, и я его в этом не виню.



Это единственный на моей памяти случай, когда я не позволил себе ослабить диету после достижения пиковой формы. На банкете после той «Олимпии» я съел только сэндвич и выпил пару кружек пива. Похоже, остаться на строгой диете меня заставило только желание доказать всем, что я лучший.

На самом деле, после достижения цели вы должны позволить себе немного расслабиться и насладиться едой, но только в меру. Лично мне соблюдать меру после соревнований всегда помогали предстоящие показательные выступления или фотосессии – была причина держать себя в форме. Но вне зависимости от мотивации, после соревнований я всегда ослаблял диету, особенно в период между Днем Благодарения и Новым Годом. Всегда можно найти оправдания для плохой диеты, но дело в том, что я много раз входил в лучшую, чем раньше, форму, если не позволял себе набирать вес более пяти процентов от соревновательного. Для меня это не больше 91 кг. Теперь, когда мне за 60, это 82 кг. Я уже не позволяю себе толстеть.

Как-то я уже описывал свою предсоревновательную диету: около 2 грамм протеина на каждый килограмм веса тела, жиров 25% от общего калоража, углеводов половина от протеина. На четвертый день я пополняю запасы гликогена, увеличивая количество углеводов до количества протеина. После регулярного вхождения в форму (я это делаю каждый год примерно в начале осени) я увеличиваю потребление углеводов. Это дает мне достаточно энергии для тяжелых тренировок, обеспечивает хорошую накачку мышц и позволяет есть те блюда, которые раньше было нельзя. Например, к своему обычному завтраку из яиц всмятку я добавляю тост из цельного зерна с льняным маслом, иногда ем макароны (но не после пяти часов вечера) или печеный картофель. Я стараюсь есть углеводы с низким или умеренным гликемическим индексом, например, овсянку и печеный ямс. Иногда я позволяю себе порцию мороженого. Никаких кондитерских изделий, конфет, сушеных фруктов, фруктовых соков или газированных напитков, потому что у них очень высокий гликемический индекс. Иногда и только на один день я увеличиваю количество углеводов на одну треть больше, чем протеин. Дополнительные углеводы дают мне больше энергии для тренировок, хотя и прибавляют немного жира.

Потребление жиров тоже слегка повышается, но ненамного. Небольшое количество масла утром хорошо сочетается с моим тостом и вареными яйцами, то же самое с кусочком сыра и одной третью авокадо. Это притупляет чувство утреннего голода.

Итак, экспериментируйте со своей диетой, ведите нутриционалный дневник, записывая в него все, что съедаете, а в конце дня оценивайте количество протеина, углеводов и жиров. Мера и здравый смысл – вот рецепт вашего успеха! **IM**

Куртис Шульц (Curtis Schultz)

СИЛОВАЯ РАМА

Мощность, мышцы и тяжелая работа

Я думаю, вы знаете, о чем я говорю. Обычно это устройство стоит в углу спортзала и похоже на клетку с отверстиями. Никто его не использует, за исключением тех, кто полагает, что это приспособление для выполнения сгибаний рук со штангой. А ведь это не так, совсем не так!

Силовая рама – это четырехугольное сооружение с отверстиями, просверленными в вертикальных стойках через каждые 3-5 см. В отверстия на разных высотах вставляются стальные штыри, на которых может располагаться гриф. Силовая рама – это место, где большие ребята строят мощные мышцы! Когда я говорю своей команде, что мы идем работать в силовой раме, в их глазах появляется страх, но они прекрасно знают, что упражнения, выполняемые в ней, одни из самых эффективных среди строителей массы.

Если вы будете использовать силовую раму по назначению, она поможет вам добиться значительного роста силы, преодолеть мертвую точку и простимулирует ваш ментальный настрой, чтобы поработать с большими весами. Например, у многих из нас возникают трудности с прохождением мертвой точки в жимах лежа, а выключения в силовой раме быстро помогут вам преодолеть этот упрямый отрезок.

Силовая рама – прекрасное место для работы в большой тройке – приседаниях, жимах лежа и мертвых тягах. Вы можете безопасно выполнять приседания на четверть амплитуды, полуприседы, тяжелые выключения в жимах лежа и частичные мертвые тяги, чтобы ликвидировать свои слабые регионы. Кроме того, силовая рама позволяет выполнять жимы с груди, жимы на наклонной скамье, упражнения для трицепсов, жимы с пола, работать с эластичными лентами, выполнять мертвые тяги с прямыми ногами и те самые сгибания рук со штангой. Однако я считаю, что она все же предназначена для тяжелой работы, и удивляюсь, когда вижу ребят, поднимающих штангу на бицепс в силовой раме.

Тренировка в силовой раме даст вам не только большие мышцы, но и более сильные связки и сухожилия. А уж если вы намерены прорваться сквозь мертвую точку, то силовая рама – это то, что вам нужно! Возьмем, например, жимы лежа. Допустим, вы постоянно застреваете на полпути движения грифа вверх. Для решения этой проблемы установите стопоры на том уровне, где возникает мертвая точка. Теперь жмите гриф с этого уровня, работая только в верхней половине амплитуды. Это не полноамплитудные жимы лежа, но вы можете использовать гораздо большие веса, чтобы усилить именно необходимые регионы

ваших грудных мышц. Да, и не допускайте отбива грифа от стопоров - работайте с паузой.

Кроме того, вы можете хорошенько нагрузить трицепсы в силовой раме, выполняя жимы лежа узким хватом с использованием описанной выше техники.

Возможна и проработка грудных мышц в жиме лежа в нижней половине амплитуды – с этим проблемы есть почти у всех. Установите короткие стопоры на уровне средней точки амплитуды, а длинные прямо над ними. Гриф, лежащий на коротких стопорах, нагрузите весом в 50% от вашего максимума в одном повторении. Затем лягте на скамью, снимите гриф со стопоров, опустите его на грудь и затем, выжав вверх, уприте его в верхние стопоры и изо всех сил жмите на протяжении 5 секунд. Опустите и повторите движение. Выполняйте от 1 до 3 повторений.

Точно так же можно нагрузить верхнюю четверть амплитуды жима лежа. Длинные стопоры установите на уровне, который ниже вашей верхней точки в жиме лежа на 3-5 см, и выполните три сета из 1-3 повторений.

В следующих статьях этой серии мы обсудим методы использования силовой рамы для работы в приседаниях и мертвых тягах, поэтому приготовьтесь к большим весам! **IM**

Модель: [illegible] (Jonathan Lawson)

Напитки

L-CARNITINE
со вкусами

чай с лимоном
грейпфрут-малина

ISO-DRINK
со вкусом

яблоко

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

Джерри Брэйнам (Jerry Brainum)

ПИТАНИЕ ДЛЯ РОСТА

Глютамин - мирная аминокислота

За последние годы глютамин стал одной из самых популярных пищевых добавок. Ученые называют его «кондиционно незаменимой аминокислотой», потому что при определенных обстоятельствах организм не может вырабатывать его в достаточном количестве. Врачи применяют глютамин для лечения катаболических пациентов, например, людей, получивших ожоги, так как он тормозит потерю белка. А значит, он эффективен для бодибилдеров и атлетов, чья тренировочная активность способна привести к схожему с катаболическим состоянию. Кроме того, глютамин подкрепляет иммунитет, не допуская его ослабления, которое может произойти в результате продолжительных и интенсивных физических упражнений из-за активизации деятельности кортизола, адренального стрессового гормона.

Из-за этих свойств глютамин включили в состав многих пищевых добавок, предназначенных для атлетов, среди которых протеиновые порошки, заменители пищи и собственно порошки, содержащие глютамин. Между тем, у многих людей возникает вопрос о безопасности больших доз глютамина.

Согласно исследованиям, в ходе которых пациенты госпиталей получали значительную дозу глютамина (60 грамм в день), это вещество совершенно безопасно. Некоторые самопровозглашенные нутрициональные эксперты утверждают, что прием изолированной аминокислоты (то есть, за раз и в большой дозе) может привести к аминокислотному дисбалансу. В некоторых случаях это именно так, но не с глютамином, потому что он обладает своим собственным метаболическим механизмом, который не конфликтует ни с одной другой аминокислотой (поэтому рекомендации принимать глютамин отдельно от других аминокислот не имеют под собой никаких биохимических оснований).

Даже эксперты иногда ошибаются в отношении глютамина и других аспектов спортивного питания. В результате одного из исследований, согласившись с безопасностью глютамина, ученые заявили, что «прием глютамина не привел к усиленному высвобождению какого-либо гормона». (1) Но другие исследования показали, что всего лишь 2 грамма глютамина вызывают усиленное высвобождение гормона роста. Однако высвобождение гормона роста – процесс комплексный, и было бы неверно тут же объявлять глютамин «высвободителем ГР» на основе имеющихся и пока еще недостаточных научных данных.

Вероятно, самая большая проблема с глютамином – это его неустойчивость в водной среде. После кратковременного пребывания в жидкости он распадается на два компонента и теряет свою активность. Одно из решений – использовать глютамин в виде пептидов, когда он связан с другими аминокислотами. Эксперименты показали, что устойчивость пептидов гораздо выше. Многие компании уже поняли это и выпустили ряд продуктов, содержащих пептиды глютамина. **IM**

Ссылка:

1. Garlick, P.J. (2001). Assessment of the safety of glutamine and other amino acids. *J Nutr.* 131:2556S-2561S.

Модель: Джон Коулджилл (John Cowgill)

Врачи применяют глютамин для лечения катаболических пациентов, например, людей, получивших ожоги, так как он тормозит потерю белка

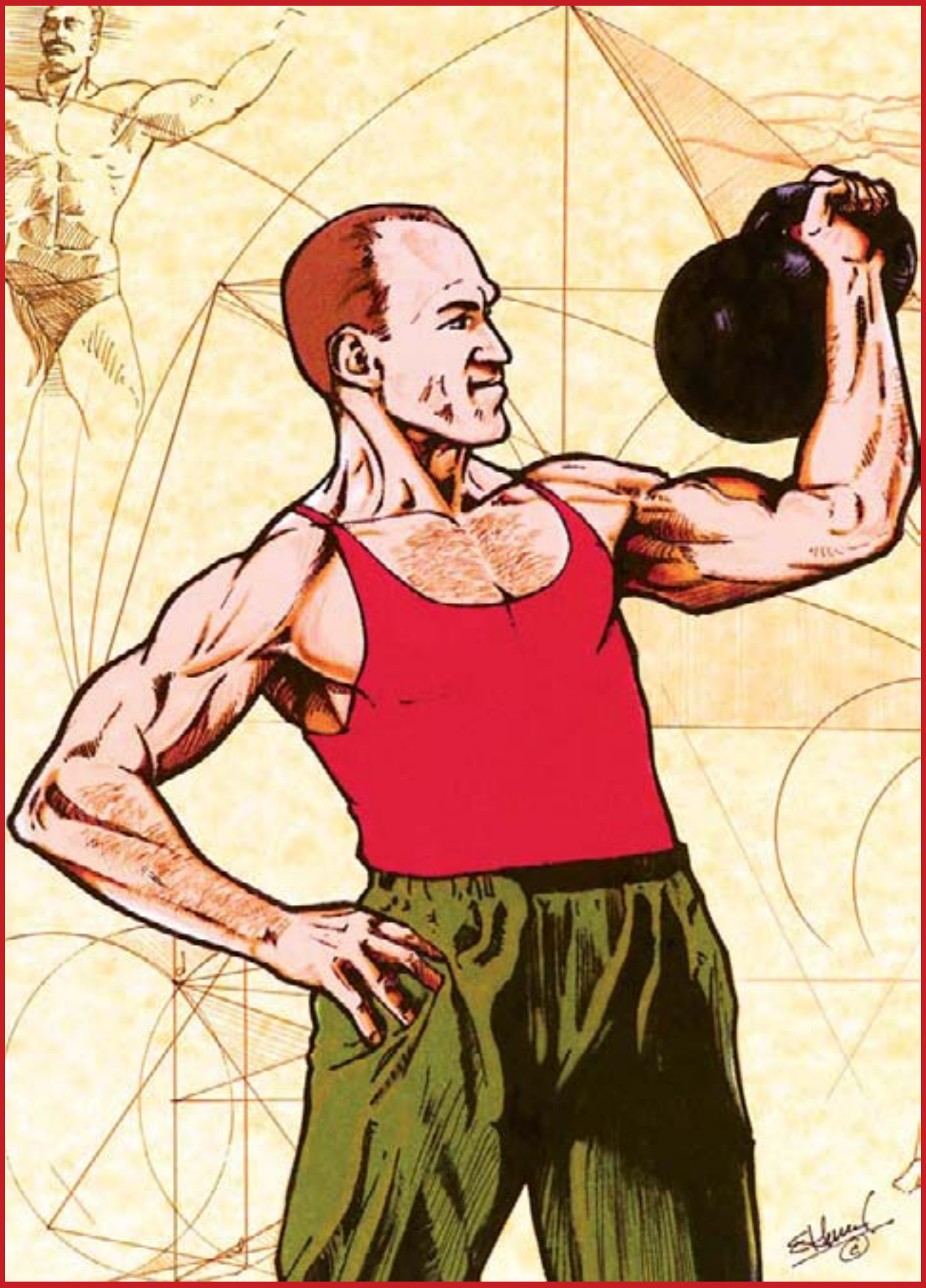


Иллюстрация: Ларри Экланд (Larry Eklund)

Тренинг по-русски

Часть 2

Уникальная методика Павла Цацулина

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

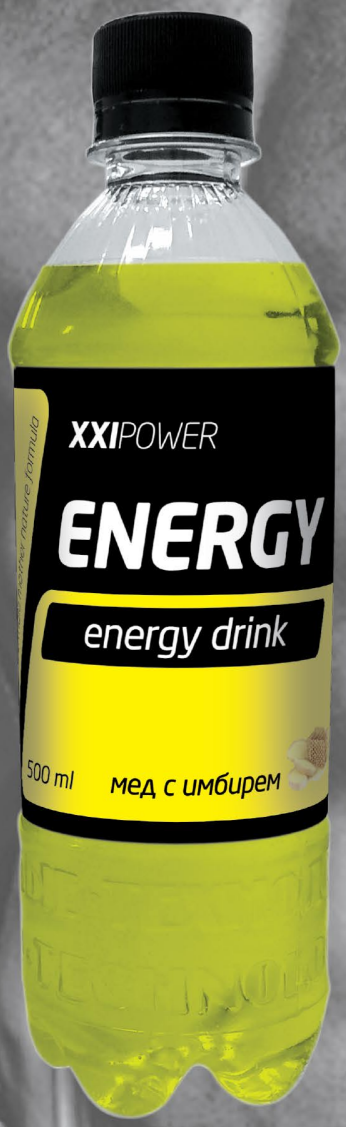
Сегодня мы продолжим беседовать с Павлом Цацулиным. Напомним, Павел – бывший инструктор советского спецназа, который сейчас служит в Военно-морском флоте США, в Национальном управлении ядерной безопасности в отделе энергетики и в секретной службе США. Он привез в Америку традиционный русский тренировочный 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.

IRONMAN: Что же не так в традиционных методах тренинга с отягощениями?

Павел Цацулин: Особенно меня бесит, когда проверенные временем тренировочные методы заменяются скороспелыми фаворитами месяца. Слишком многие из них разрабатываются только на спрос рынка или для изменений ради самих изменений. Это хорошо для женской моды, но не для спортзала.

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

Разговоры о сетах, повторениях и мышечном отказе все еще противоречивы, а вопросы остаются. Зачем изобретать колесо? Суровая правда в том, что, за немногими исключениями, сильнейшие люди планеты тренировались, тренируются и будут тренироваться одинаково – в низком числе повторений и не до отказа. Бодибилдеры, подобные Рэгу Парку, выполняли 10-20 сетов из пяти повторений, а разумные атлеты придерживались синглов, подходов в два и три повторения и много отдыхали между сетами. Однако, формула все та же – низкие повторения не до отказа.

Я не знаю ни одного человека, не построившего силу такими тренировками. Ни единого! Зато я знаю очень много людей, которые тренировались в низком количестве сетов и выполнявших до отказа высокое число повторений, и не сдвинувшихся с мертвой точки. Лишь некоторые из них иногда, очень редко достигали успеха.

Инновации в железной игре должны усовершенствовать реально работающие методы золотой эры бодибилдинга, а не вытеснять их.

Вы рекомендуете выполнять не более пяти повторений в сетах. Почему не больше?

Низкие повторения строят мышцы, которые так же сильны, как выглядят. Они менее опасны вопреки популярному мнению. Именно низкие повторения многие годы строили силу и размеры целых поколений атлетов, а высокие повторения вызывают слишком много споров и суеты.

Вот, что я прочитал в журнале Ironman за 1940 год. «Хотя высокие повторения обеспечили успех нескольким необычным людям, большинство атлетов все же считают, что низкие повторения работают лучше». Автор, Чарльз Смит, упоминает культуриста по имени Джордж Уолш, который не добился успеха, выполняя слишком много повторений в сете - если быть точным, то 7 повторений. Не забавно ли, что сегодня именно 7 повторений считаются низкими! А «когда он переключился на 3 повторения в сете, то сразу же стал прогрессировать!». Некоторые вещи никогда не меняются.

Отличаются ли тренировки на силу и на массу?

Общее только в низком числе повторений. Сила – это умение, в котором надо регулярно практиковаться. Как сказал Владимир Зацорский:

Модель: Даррелл Террелл (Darrell Terrell)

«Тренируйтесь так тяжело, как возможно, так часто, как возможно, оставаясь бодрым, насколько это возможно». У многих российских тренеров по пауэрлифтингу атлеты выполняют мертвые тяги четыре раза в неделю. Это строит выносливостную силу. Если вы хотите быть сильнее, чем выглядите, то это ваш метод. В своей книге «Обнаженный воин» я подробно об этом говорю.

Чтобы строить мышцы, человек должен стремиться к накачке с тяжелыми весами в низких повторениях. Если хотите узнать подробности, обратитесь к энергетической теории гипертрофии. Множественные низкоповторные сеты с короткими периодами отдыха решат задачу. Это мощностной бодибилдинг. Рэг Парк и другие великие атлеты выполняли по 10-20 сетов из пяти повторений и построили значительную силу и мышечную массу.

Многие серьезные силовые и строящие массу программы находятся в рамках упомянутого диапазона, например, классический протокол 5x5 – пять сетов из пяти повторений.

Способен ли тренинг с гирями эффективно сжигать жир?

Пропагандируя тренировки с гирями, мы наблюдаем исключительный жиросжигающий эффект в результате выполнения высокоповторных сетов в «быстрых» движениях типа махов и рывков. Однако этот вопрос я лучше адресую экспертам по сжиганию жира. Моя же цель – это сила для применения в боевых условиях. Сжигание лишнего жира – лишь позитивный побочный эффект наших тренировок.

Как лучше всего преодолеть тренировочное плато?

Эффективная стратегия изложена в «Beyond Bodybuildig», антологии моих статей, опубликованной издательством Dragon Door (www.DragonDoor.com). Она называется циклированием утомления. Российские бодибилдеры и пауэрлифтеры добились немалых успехов, следуя ей. Циклирование утомления подразумевает выполнение одних и тех же упражнений, сетов и повторений от тренировки к тренировке. Единственное отличие – это порядок.

Вот пример простой программы циклирования утомления. Например, вы тренируетесь два раза в неделю, в понедельник и четверг, чередуя три тренировки.

Тренировка А	
Жимы лежа	6x4
Приседания	3x4
Мертвые тяги	3x4
Тренировка В	
Приседания	3x4
Жимы лежа	6x4
Мертвые тяги	3x4
Тренировка С	
Мертвые тяги	3x4
Приседания	3x4
Жимы лежа	6x4

Скажем, на тренировке А в жиме лежа вы сделали со 115 кг предписанное число сетов и повторений, когда у вас еще было много сил. На следующей тренировке вам придется поработать в жимах тяжелее, поскольку они будут выполняться после приседаний. На третьей тренировке будет вдвойне тяжелее, потому что перед жимами будут мертвые тяги и приседания. Как только вы сможете во всех трех тренировках выполнить с запланированным весом все сеты и повторения (но не раньше), увеличьте вес на следующей «свежей» тренировке.

Перед каждой сессией разминайтесь, выполняя упражнения на пресс, также в низких повторениях. Плюс, если очень хочется, в воскресенье можете поработать во вспомогательных упражнениях, например, в сгибаниях рук.

Каким образом нужно преодолевать мертвую точку?

Понаблюдайте за тем, как жмет лежа опытный пауэрлифтер. Он работает цельно - все мышцы в единой команде. Начинающий атлет похож на ученика за рулем автомобиля – движения не плавные, а с рывками. Гриф останавливается, затем резко минует мертвую точку, когда одни мышцы передают работу другим.

Заметьте, что одни мышцы задействованы в работу на определенном отрезке амплитуды, а затем передают эстафету другим. Грудные мышцы в основном обеспечивают движение в нижней части амплитуды, а трицепсы в верхней. Лучшие жимовики тренируют работу задействованных мышц от старта до финиша. Искусство подъема веса без переключения скоростей требует регулярной практики. На выходе - мощность. На практике простейшей техникой преодоления мертвой точки и развития ровной силы - это пауза в нижней точке повторения, на несколько секунд, с сохранением напряжения во всех мышцах!

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

Вы рекомендуете работу в максимально широкой амплитуде, но тут же говорите о частичных повторениях, как эффективном методе построения силы и размеров. Как это совместить?

Вам необходимо использовать тяжелые веса и вырабатывать значительное мышечное напряжение. Полезную информацию о частичных повторениях я почерпнул у великого силача Бада Джефриса. Вместо того, чтобы на пару-тройку сантиметров двигать вес, который вы не имеете права двигать, выполняйте более длинные частичные повторения в районе мертвой точки. С нейрологической точки зрения это очень эффективная техника.

Какова концепция функциональной силы, и как она связана с бодибилдингом?

Начавшись как бунт против тренажеров, функциональный тренинг пришел к другой крайности. Сегодня некоторые ребята считают, что если вы не балансируете на носке одной ноги, то вы не функциональны. Моя точка зрения – не нужно усложнять. Сила – это самоуважение. Прекратите думать о своей внешности и стремитесь к силе!

В «Обнаженном воине» Вы говорите о тренировках без отягощений. Почему?

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Модель: Майк Моррис (Mike Morris)

Я люблю железо, но вынужден довольно много времени проводить в разъездах, и не хочу терять силу. В книге я рассказываю об экстремальных упражнениях с собственным весом – это приседания на одной ноге или отжимания на одной руке с упором одной ногой (упражнение, с трудом дающееся даже очень сильным бодибилдерам), а также учу начинающих, как постепенно подняться до этого уровня.

Вы утверждаете, что помощь во время выполнения сета – это создание условий для отказа. Также Вы говорили, что форсированные повторения при помощи тренировочного напарника могут служить эффективным средством расширения лимитов тренирующегося и улучшения его силовых результатов. Объясните.

Все зависит от того, как именно выполняются форсированные повторения. Посмотрите, как слабый атлет выполняет максимальный жим лежа: он взрывает гриф с груди, замирает через 5 сантиметров и сдается. Теперь взгляните на опытного пауэрлифера. Когда впечатляющий вес замедляет свое движение вверх и уже готов рухнуть на грудь атлету, наш силач каким-то образом находит в себе силы, чтобы все-таки выжать его на прямые руки.

Ученые объясняют это особым типом выносливости – нейральной выносливостью. Ваш мощностной выход снижается уже через 2 секунды, и вы должны тренировать свои способности выдавать его столько, сколько длится максимальная попытка. Как сказал один молодой, многообещающий пауэрлифтер: «Вы должны учиться тяжелой работе».

Модель: Ли Апперсон (Lee Apperson)

Один из способов тренировки нейрального драйва – это разумное использование форсированных повторений. Скажем, ваш максимум в жиме лежа - 115 кг. Выполните 84x2, 95x1, 100x1, 105x1, 110x1, (115-120x1), а затем форсированные повторения со 117,5 кг. Не со 125 или 135 кг! Это ведь не день тренировки трапеций у вашего тренировочного напарника. Убедитесь, что он помогает вам лишь слегка. Гриф должен медленно проходить через мертвую точку, а не пролетать мимо, или зависать в ней, заставляя вас извиваться на скамье! Все должно происходить точно так же, как при максимальной попытке. Вам нужен опытный напарник, а не случайный человек.

Никакого отказа! Если ваши мышцы дрожат и готовы сдаться, то вы ограничиваете рост своей силы. Совет: не нервничайте в форсированных повторениях. Выполняйте их со спокойной уверенностью. Вес сверхмаксимальный, но вы точно знаете, что он пройдет весь путь вверх.

Выполняйте 2-3 форсированных сингла, не более, и заканчивайте их тремя сетами из 5 повторений. Я гарантирую заметный рост силы, если, конечно, вы забудете о своем самолюбии.

Вы не верите в изолирующие упражнения. Почему?

В то, что подразумевается под этим термином, - работает одна мышца или мышечная группа, пока все остальные отдыхают, - нет. Но я верю в односуставные упражнения, выполняемые в низком числе повторений с сохранением напряжения во всем теле. Они эффективны.

Канадский исследователь доктор Дигби Сэйл (Digby Sale) обнаружил индивидуальную схему активации у каждой мышцы, принадлежащей мышечной группе, и даже у моторных единиц отдельной мышцы в соответствии с типом выполняемых упражнений. Другими словами, вы задействуете разные части квадрицепса в приседаниях и экстензиях ног.

Польза от выполнения бодибилдерами изолирующих упражнений

очевидна: вы можете задействовать и, возможно, стимулировать рост ранее неактивных волокон. Выгоды для мощностных атлетов не так очевидны, и причина в том, что вновь активированный пул моторных единиц может не понадобиться в соревновательных упражнениях. Но что если существует способ обойти закон Сэйла и задействовать работающие в экстензиях мышцы во время выполнения приседаний?

Существует гипотеза, возникшая в результате исследований тренировок Пола Андерсона. Чудо Природы, как его называют русские, Пол выполнял свои пауэрлифтерские и вспомогательные упражнения в круговой манере. Он делал несколько приседаний, немного отдыхал, выполнял сет наклонов вперед со штангой на плечах и затем снова приседал. Таким образом Большой Пол координировал силу, строящуюся вспомогательными упражнениями, с мощными соревновательными упражнениями. Теперь мы знаем, что соседние нейроны, при регулярной активации, испытывают тенденцию связываться между собой и превращаться в части единой нейральной сети. В результате мышцы, используемые при наклонах со штангой, которые раньше не работали, также включаются в работу в ходе приседаний.

То же самое может происходить и с односуставными упражнениями. Тяжелые сеты трицепсовых экстензий, чередуясь с жимами лежа, могут усилить последние. Односуставное упражнение построит и нейрально усилит некоторые новые волокна, а его чередование с целевым компаундным упражнением интегрирует их в пул работающих в этом движении волокон.

Если вы решите испробовать эту технику, работайте в изолирующих упражнениях так, как будто вы пауэрлифтер, - тяжело и в низком числе повторений. Пэт Кейси (Pat Casey), первый атлет, пожавший 275 кг, невероятно тяжело работал в подъемах в сторону одной руки. Попробуйте чередовать подходы в три повторения в односуставном вспомогательном упражнении с такими же сетами в пауэрлифтерском или другом любимом упражнении.

Пока непонятно, какие интервалы отдыха следует использовать между сетами, но ясно, что это не суперсеты. Поэкспериментируйте и сообщите мне о результатах.

Как строится Ваше тренировочное расписание?

Я чередую дни мертвых тяг с днями упражнений с гирями (рывки, махи, жимы и так далее) и периодическими днями отдыха. Я выполняю тяжелые повторения, но никогда больше пяти, и тренирую пресс почти ежедневно. Цель – выносливостная сила.

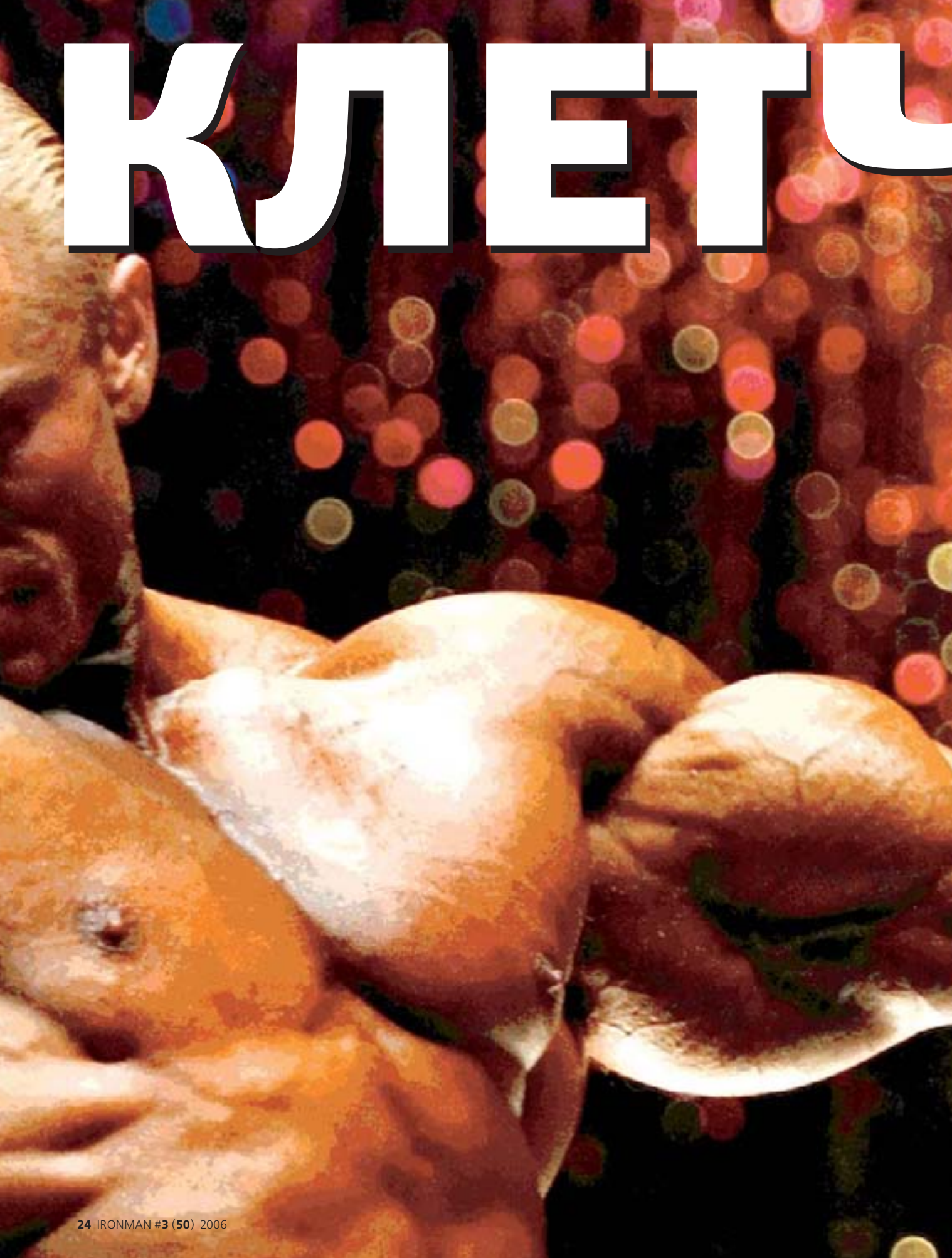
Павел, при таких напряженных тренировках, как Вы питаетесь? Какой диеты придерживаетесь?

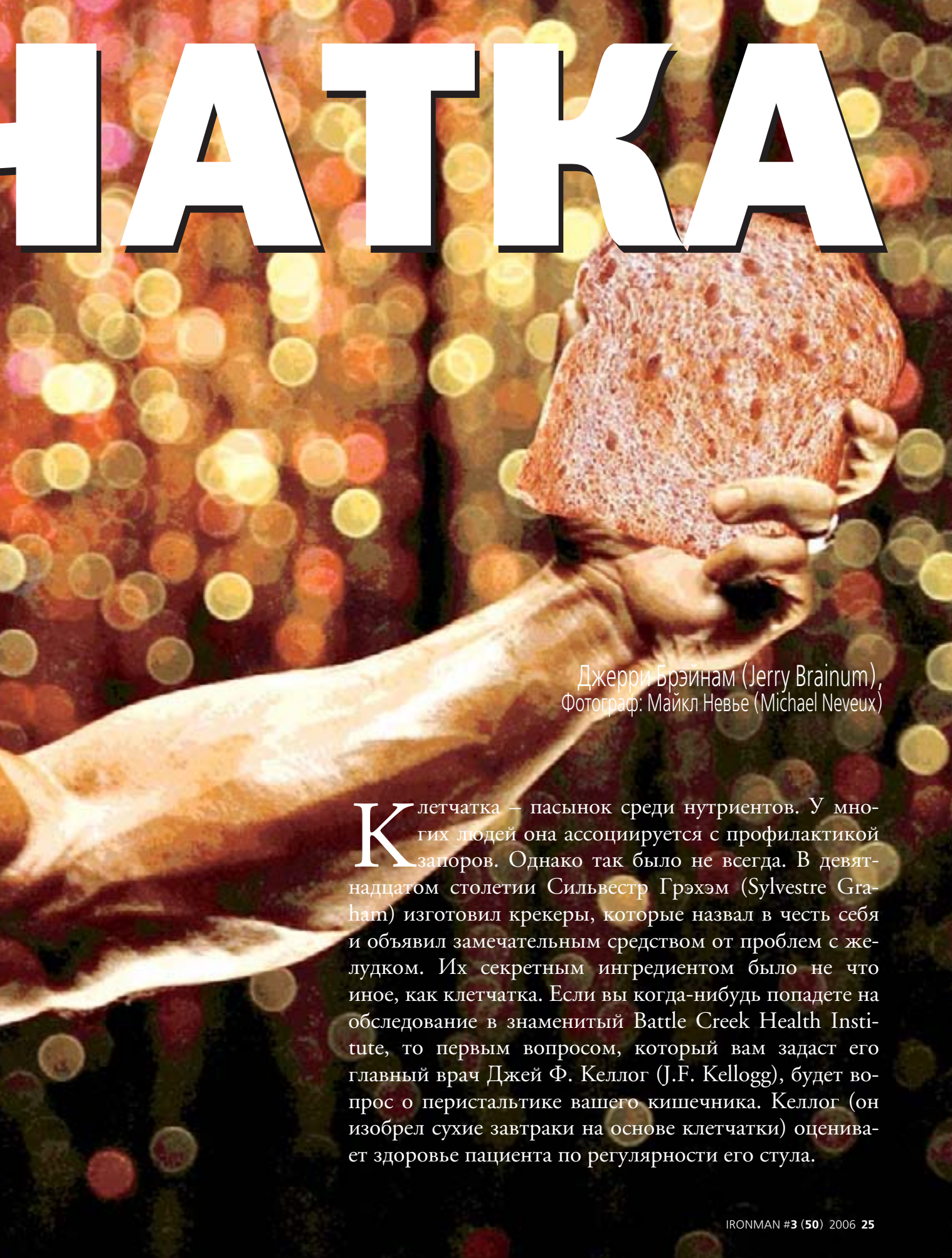
Я следую вашей «Диете Воина» уже больше года. Она великолепна! У меня никогда не было столько энергии и самоконтроля. Я стал боле поджарым, хотя и не стремился к этому. Диета Воина нравится мне своей простотой и эффективностью, она не доставляет хлопот! **IM**

Модель: Майк Малер (Mike Mahler)

Я люблю железо, но вынужден довольно много времени проводить в разъездах, и не хочу терять силу. В книге я рассказываю об экстремальных упражнениях с собственным весом – это приседания на одной ноге или отжимания на одной руке с упором одной ногой (упражнение, с трудом дающееся даже очень сильным бодибилдерам)

КЛЕТ





ЧАТКА

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

Клетчатка – пасынок среди нутриентов. У многих людей она ассоциируется с профилактикой запоров. Однако так было не всегда. В девятнадцатом столетии Сильвестр Грэхэм (Sylvestre Graham) изготовил крекеры, которые назвал в честь себя и объявил замечательным средством от проблем с желудком. Их секретным ингредиентом было не что иное, как клетчатка. Если вы когда-нибудь попадете на обследование в знаменитый Battle Creek Health Institute, то первым вопросом, который вам задаст его главный врач Джей Ф. Келлог (J.F. Kellogg), будет вопрос о перистальтике вашего кишечника. Келлог (он изобрел сухие завтраки на основе клетчатки) оценивает здоровье пациента по регулярности его стула.

Первые сторонники клетчатки подвергались гонениям как шарлатаны. Фактически, клетчатка только недавно получила заслуженное признание в медицинских кругах, в основном, благодаря исследованиям в Африке и появлению первых статей на эту тему в медицинских журналах около тридцати лет назад. В те времена такие ученые, как Денис Беккет (Dennis Burkitt), заметили, что африканцы, питавшиеся по своим правилам, демонстрировали отсутствие болезней, характерных для более «цивилизованных» людей. Например, рак кишечника встречался среди африканцев очень редко.

Такой феномен очевидно был связан с относительно высоким потреблением африканцами клетчатки. Тогда никто на самом деле не знал о волшебных свойствах этого нутриента, хотя существовало предположение о его связи с функционированием желудка и кишечника. Только позднее ученые установили взаимосвязь между потреблением клетчатки и процессами сжигания жира, ее профилактические свойства сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и диабетов.

Диетарная клетчатка – это неотъемлемая часть продуктов растительного происхождения. Она содержится во всех овощах, фруктах, бобах, орехах и цельных зернах. Неперевариваемой клетчатку делают длинные цепочки углеводов, настолько прочные, что пищеварительные энзимы не могут их расщепить. Тем не менее, клетчатка входит в состав многих продуктов, которые организм успешно усваивает.

Обычно клетчатку делят на две главные категории: растворимую и нерастворимую. Хотя оба вида играют свою роль в предотвращении запоров, каждый из них делает это по-своему. Нерастворимая клетчатка, содержащаяся в особенно больших количествах в пшеничных отрубях, в основном состоит из целлюлозы. Среди источников растворимой клетчатки фрукты, зерна, овес и бобы.

Статистика показывает, что чаще всего люди потребляют в день около 15 граммов клетчатки при рекомендуемой норме 25-30 граммов. Как и современные африканцы, люди каменного века почти не страдали дегенеративными заболеваниями, терзающими цивилизо-

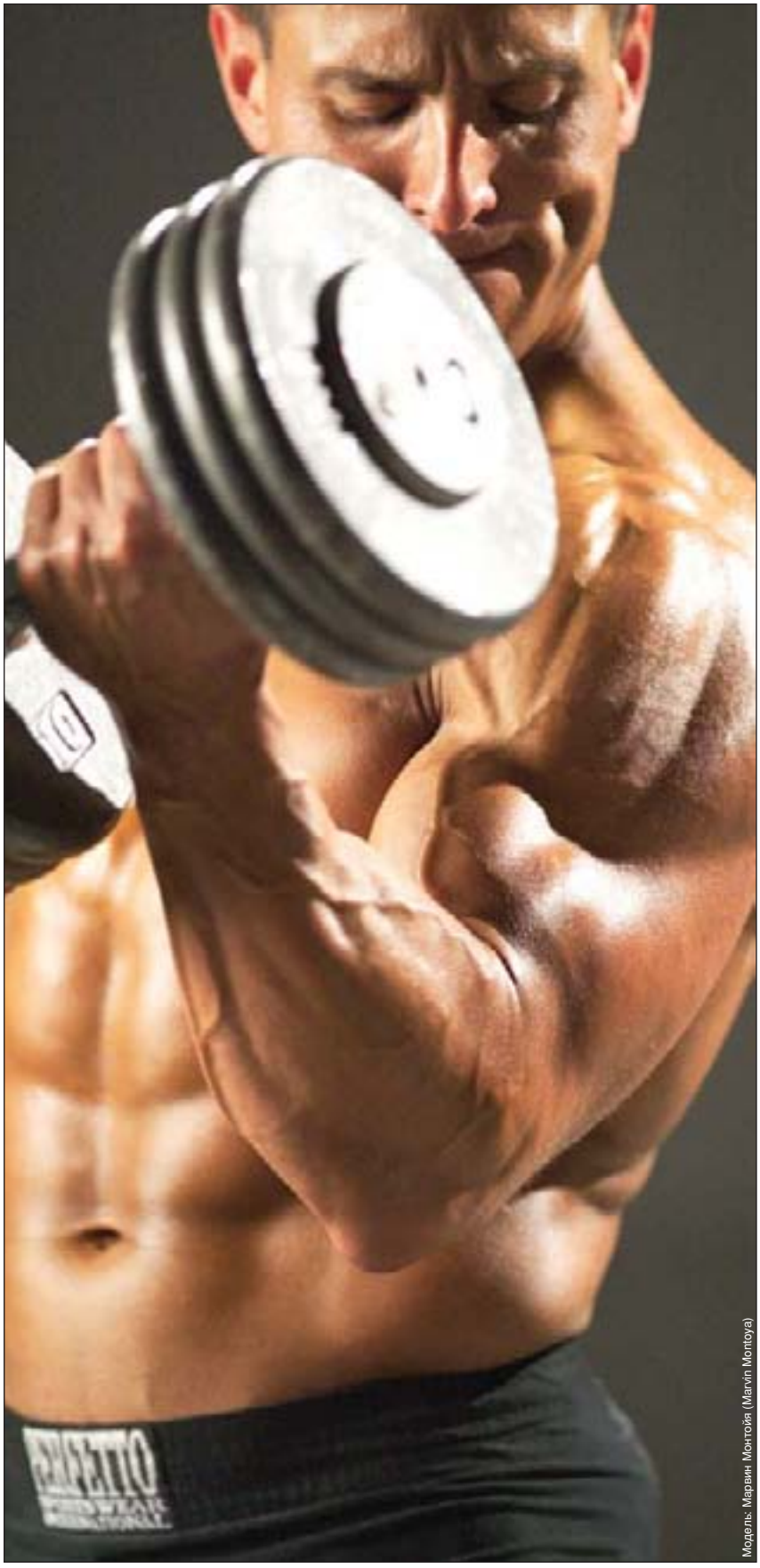
MD
MUSCULAR DEVELOPMENT

Напиток без сахара L-Carnitine

0 калорий
600 мг Л-Карнитина

Вкус: ананас-грейпфрут

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


Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Пищевые источники нерастворимой клетчатки
Пшеничные отруби
Продукты из цельного зерна
Сухие завтраки с клетчаткой или дробленая пшеница
Хрустящие овощи
Ячмень
Злаки

Пищевые источники растворимой клетчатки
Овес
Овсяные отруби
Овсянка
Яблоки
Цитрусовые
Клубника
Сушеные бобы (приготовленные)

ванное общество сегодня – сердечными болезнями, диабетами и раком. Обычной причиной смерти для них, как и для современных африканцев, были бактериальные и вирусные инфекции.

В диету пещерного человека входило огромное количество клетчатки – 77-120 граммов в день, а это в 5-8 раз больше, чем потребляет современный человек. Наш далекий предок был поджарым и мускулистым. Около 59% американцев имеют лишний вес, тем временем как среди жителей Кении, Уганды и Малави полных людей всего лишь 15%. Хотя пищи в этих странах, конечно же, не хватает, потребление клетчатки находится на уровне 60-80 граммов в день.

Можно привести более близкий к нам пример – это индейцы племени Пима. Те из них, которые живут в Мексике, питаются более традиционно, потребляя больше клетчатки, чем их соплеменники, проживающие в Аризоне. Первые потребляют около 50 граммов клетчатки в день, вторые лишь 19. В результате среди аризонских Пима процент ожирения выше, как и сердечно-сосудистые заболевания и диабеты.

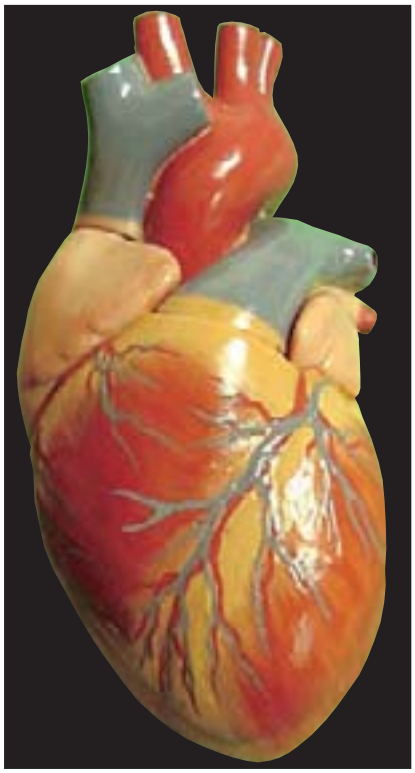
Так как же клетчатка может помочь вам в борьбе за мышцы и против жира? Об этом далее.

Клетчатка и сердечно-сосудистые заболевания

Водорастворимая клетчатка в наибольшей степени ассоциируется с профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний. Она снижает уро-

вень общего холестерина в крови, как и уровень липопротеинов низкой плотности (LDL), способствующих развитию болезней сердца и сосудов. Еще в 1963 году исследование 21 мужчины в возрасте от 30 до 50 лет обнаружило, что потребление овса (одной из форм растворимой клетчатки) приводит к снижению уровня общего холестерина на 11% всего за три недели. (1) В ходе другого трехнедельного исследования ученые выяснили, что люди, потреблявшие 17 граммов растворимой клетчатки в день, показали снижение уровня холестерина в крови на 19 % и падение уровня LDL на 21%. Другое исследование показало, что прием всего лишь 3 граммов растворимой клетчатки в день благоприятно влияет на уровень холестерина в крови.

Растворимая клетчатка снижает уровень жиров в крови, потому что, попадая в желудок, формирует вискозный гель. Кроме всего прочего, она связывает желчные кислоты в желудочно-кишечном тракте. Сам организм не способен сжигать холестерин, поэтому единственным способом его уничтожения становится усиленное выделение желчных кислот, которые в основном производятся из холестерина. Тем временем как организм уничтожает холестерин при помощи клетчатки, печень использует больше холестерина для производства новых желчных кислот, тем самым понижая его уровень в крови. Одно из исследований показало, что овсяные отруби усиливают выделение вторичных желчных кислот, производимых в кишечнике, на 240%. (2)



Высокожировая диета обычно приводит к подавлению активности рецепторов LDL, поэтому уровень LDL в крови возрастает. Однако эксперименты над хомячками показали, что даже если маленькие обжоры сидели на высокожировой, высокохолестериновой диете, уровень их LDL-рецепторов оставался неизменным, если они потребляли много растворимой клетчатки. (3) Более того, использовавшаяся в эксперименте растворимая клетчатка, псиллиум, в четыре раза подняла уровень энзима, ограничивающего синтез холестерина в печени.

Другое исследование на морских свинках, перерабатывающих кровяные жиры так же, как человек, показало, что кормление животных двумя типами растворимой клетчатки – пектином и псиллиумом - привело к падению уровня холестерина на 32%, к снижению уровня триглицеридов (жиров) в крови на 25% и торможению оксидации LDL. (4) Это очень важно, так как оксидация LDL напрямую связана с развитием сердечно-сосудистых заболеваний.

Недавнее исследование с участием 2902 молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет, продемонстрировало, что уровень потребления клетчатки связан с уровнем инсулина, набором веса и факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний более тесно, чем потребление жиров, в том числе и насыщенных. (5) Клетчатка предотвращает ожирение, снижая уровень инсулина в крови.

В ходе продолжительного наблюдения за 10000 субъектов на протяжении 19 лет ученые обнаружили, что у людей, потреблявших в течение этого времени больше клетчатки, на 12% меньше риск сердечно-сосудистых заболеваний, чем у тех, кто редко включал клетчатку в свой рацион. (6) Причем у субъектов, потреблявших растворимую клетчатку, риск был на 15% меньше.

Кроме своей способности избавлять организм от лишнего холестерина при помощи связывания с желчными кислотами, растворимая клетчатка ферментируется в кишечнике резидентными бактериями, в результате чего высвобождаются жирные кислоты с короткими цепочками. Одна из них, пропионат, переносится в печень, где подавляет синтез холестерина. Пектин также помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, тормозя образование тромбов в артериях. (7) Многие сердечные приступы и параличи начинаются именно с образования тромбов в зауженных сосудах.

Клетчатка и рак кишечника

Уже многие годы клетчатка считается замечательным профилактическим средством рака кишечника. После рака легких, рак кишечника - это второе по смертности заболевание в мире, и нерастворимая клетчатка служит наимощнейшим оружием против него. Ускоряя прохождение пищи по желудочно-кишечному тракту, нерастворимая клетчатка ослабляет контакт между клетками выстилки кишок и вторичными желчными кислотами, производимыми в кишечнике, которые раздражают кишечные стенки, инициируя процессы, заканчивающиеся развитием опухолей.

Растворимая клетчатка тоже помогает, участвуя в процессах бактериальной ферментации. В этом случае pH или кислотность в кишечном тракте снижается, что способствует профилактике рака. Кроме того, высвобождаются жирные кислоты с короткими цепочками. Одна из них – бутират – служит прямым источником энергии для кишечных клеток, как и глютамин для клеток тонкого кишечника, что также защищает организм от рака. Кроме того, бутират заставляет латентные раковые клетки убивать самих себя в ходе процесса, носящего название апоптоз.

Однако исследование 88 тысяч кормящих женщин в 1999 году не обнаружило, чтобы клетчатка каким-то образом помогала в защите против рака кишечника. (8) Два других исследования, результаты которых были опубликованы в 2000 году, тоже пришли к заключению, что клетчатка вовсе не работает так, как об этом заявляют. По-видимому, эффекты клетчатки лучше проявляются в комбинации с рыбьим жиром или омега-3 жирными кислотами. (9)

Последние снижают активность энзима COX-2, который способствует синтезу эйкозаноидов, связанных с формированием опухолей и предотвращающих саморазрушение раковых клеток. Все, что подавляет или блокирует COX-2, помогает в защите от рака. Бутират способствует самоубийству раковых клеток, но только в случае, если уровень COX-2 уже низкий. Этим можно объяснить, почему некоторые исследования не обнаружили противораковых свойств клетчатки – для явных результатов должны присутствовать как растворимая клетчатка, так и омега-3 жиры.

Модель: Марвин Монтойя (Marvin Montoya)

Одно из последних исследований, в котором приняли участие 400 тысяч человек девяти разных национальностей, обнаружило, что потребители клетчатки демонстрируют на 40% меньше случаев рака кишечника. Еще одним препятствием для получения положительных результатов в плане защитных эффектов клетчатки может стать тот факт, что участники того или иного эксперимента принимали ее слишком мало – в три раза меньше, чем в тех исследованиях, где был обнаружен положительный эффект.

Как сообщил International Journal of Cancer в 2001 году, потребление клетчатки помогает предотвратить рак горла и гортани. Потребители больших количеств фруктов, овощей и цельного зерна в два раза реже болеют этой формой рака.

Продукты с высоким содержанием клетчатки также содержат вещества,

известные под общим названием фитохимикалиев, большинство из которых выступают в роли мощных антиоксидантов, подавляющих и блокирующих рост раковых клеток. Например, фитиновая кислота, содержащаяся в цельных зернах, блокирует развитие рака кишечника.

Помогает ли клетчатка избавляться от жира?

Диета, богатая клетчаткой, понижает энергетическую плотность потребляемой пищи. Это значит, что вы наедаетесь гораздо быстрее и получаете меньше калорий. Простое пережевывание пищи с клетчаткой заставляет вас есть медленнее, позволяя мозгу отслеживать поступление пищи и соответственно снижать аппетит. Когда вы едите растворимую клетчатку вместе с высокогликемичными углеводами, она замедляет попадание углеводов в кровь. Это в свою очередь уменьшает подъем инсулина, делая быстрые углеводы более медленными. Меньше инсулина означает больший контроль глюкозы в крови, как и меньший синтез жира.

Некоторые исследования отметили, что растворимая клетчатка способствует выработке кишечного гормона, пептида глюкагона, который замедляет опустошение желудка и притупляет голод. Тучные люди высвобождают меньше CLP-1, чем поджарые.

Клетчатка способна даже несколько обуздать диетарные жиры, замедлив их абсорбцию. Одно из исследований отметило, что соединение Орлистата (препарата, подавляющего липазу или жиропереваривающий энзим) с псиллиумом уменьшает такие побочные эффекты приема клетчатки, как газообразование, желудочные спазмы и недержание. (10)

Клетчатка может быть полезна бодибилдерам еще и тем, что замедляет абсорбцию высокогликемичных углеводов. Это снижает инсулиновую реакцию, что способствует ускорению сжигания жира. Когда атлеты перед тренировкой едят пищу, богатую высокорастворимой клетчаткой, то во время тренировки у них сохраняется более стабильный уровень глюкозы в крови. Включение в протеиновый коктейль некоторого количества клетчатки дает вам чувство сытости.

Исследование с участием 50 мужчин и 94 женщин в возрасте от 30 до 80 лет сравнило эффекты потребления завтрака с высоким и низким содержанием клетчатки. (11) В первом случае наблюдалось меньшее эмоциональное недомогание, уменьшение когнитивных затруднений и меньшая утомляемость. Хотя авторы не объяснили этих эффектов, по-видимому, все дело в улучшении контроля глюкозы в крови.

Что касается недостатков клетчатки, то резкий переход на нее может вызвать некоторые проблемы с желудком, в основном связанные с излишним газообразованием и вздутием живота. Постепенно увеличивайте долю клетчатки в рационе, стремясь хотя бы к 35 граммам в день и помня, что, чем ее больше, тем больше польза для здоровья. Одно из исследований женщин, которые принимали более 35 граммов клетчатки в день в течение года, не показало каких-либо негативных желудочно-кишечных эффектов. (12)

Другие исследования позволяют заключить, что прием клетчатки вместе с каротиноидами, такими, как ликопен и бета-каротин, может нивелировать положительные эффекты последних. Выход прост: потребляйте клетчатку отдельно.

Одна из форм клетчатки, называемая лигнанами, входит в состав популярной пищевой добавки льняное масло. Она связывает стероидные гормоны, такие как тестостерон и эстроген, выводя их из организма. (13,14) Научных данных по этому вопросу еще недостаточно, чтобы предпринимать какие-либо действия, но я думаю, что единственными, кому стоит беспокоиться, будут вегетарианцы, которые потребляют лигнаны в больших количествах. Конечно, большинство исследований фиксирует низкий уровень тестостерона у таких людей, хотя причиной тому может быть и низкожировая диета.

Хорошие новости в том, что лигнаны ускоряет вывод эстрогена из организма, а это означает меньшую вероятность рака груди, матки и других раковых заболеваний, связанных с избытком этого гормона. (15)

Итак, клетчатка делает нечто большее, чем просто предотвращает запоры и связанные с ними заболевания, такие как дивертикулез. Кроме того, в дополнение к диете и другим жиросжигающим действиям она усиливает защиту организма от рака и сердечно-сосудистых заболеваний - двух лидеров по смертности в мире. Словом на букву «К», описывающим полезные эффекты клетчатки, может стать «классно»! **IM**

Ссылки:

1. DeGroot, A.P., et al. (1963). Cholesterol-lowering effects of rolled oats. Lancet. 2:303-304.
2. Marlett, J.A., et al. (1994). Mechanism of serum cholesterol reduction by oat bran. Hepatology. 20:1450-57.
3. Horton, J.D., et al. (1994). Regulation of hepatic 7 alpha-hydroxylase expression by dietary psyllium in the hamster. J Clin Invest. 93:2084-92.
4. Vergara-Jimenez, M., et al. (1999). Pectin and psyllium decrease the susceptibility of LDL to oxidation in guinea pigs. J Nutr Biochem. 10:118-24.
5. Ludwig, D.S., et al. (1999). Dietary fiber, weight gain, and cardiovascular disease risk factors in young adults. JAMA. 282:1539-46.
6. Bazzano, L.A., et al. (2003). Dietary fiber intake and reduced risk of coronary heart disease in U.S. men and women. Archives Int Med. 163:1897-1904.
7. Veldman, F.J., et al. (1997). Dietary pectin iflences fibrin network structure in hypercholesterolemic subjects. Thromb Res. 86:183-96.
8. Fuchs, C., et al. (1999). Dietary fiber and the risk of colorectal cancer and adenoma in women. N Eng J Med. 340:169.
9. Lupton, J.R. (2000). Is fiber protective against colon cancer? Where the research is leading us. Nutrition. 16:558-61.
10. Cavaliere, H., et al. (2001). Gastrointestinal side effects of Orlistat may be prevented by concomitant prescription of natural fibers (psyllium mucilloid). Int J Obesity. 25:1095-99.
11 Smith, A., et al. (2001). High-fiber breakfast cereals reduce fatigue. Appetite. 37:249050
12. Mceligot, A.J., et al. (2002). High dietary fiber consumption is not associated with gastrointestinal discomfort in a diet intervention trial. J Am Dietetic Assoc. 102:549-551.
13. Shultz, T.D., et al. (1986). In vitro binding of steroid hormones by natural and purified fibers. Nutr Cancer. 8:141-7.
14. Ross, J.K., et al. (1990). Dietary and hormonal evaluation of men at different risks for prostate cancer: Fiber intake, excretion, and composition, with in vitro evidence for an association between hormones and specific fiber components. Am J Clin Nutr. 51:365-70.
15. Rose, D.P., et al. (1991). High-fiber diet reduces serum estrogen concentrations in premenopausal women. Am J Clin Nutr. 54:520-25.

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

Модель: Скип Ла

тренировка БЛАГОРАЗУМИЯ

Как выйти из состояния перетренированности

Часть 2

Леонид Остапенко
руководитель Научно-исследовательского отдела
фирмы EAM Спорт Сервис

Итак, сегодня мы поговорим о программе, которая выведет вас из состояния перетренированности. Только сразу хочу предупредить вас (настоятельно попросить, если хотите) о нежелательности игнорирования этой программы. Не скрою, некоторым она покажется странной, выходящей за рамки задачи строительства мышц. Но я вам гарантирую, что вы не потеряете ни грамма ваших мышц, которые приобрели за это время, вы не потеряете силу, которую нарастили, а ваши показатели согласно тестам, которые я вам рекомендовал, изменятся в том направлении, которое будет свидетельствовать в пользу улучшения вашего функционального состояния.

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

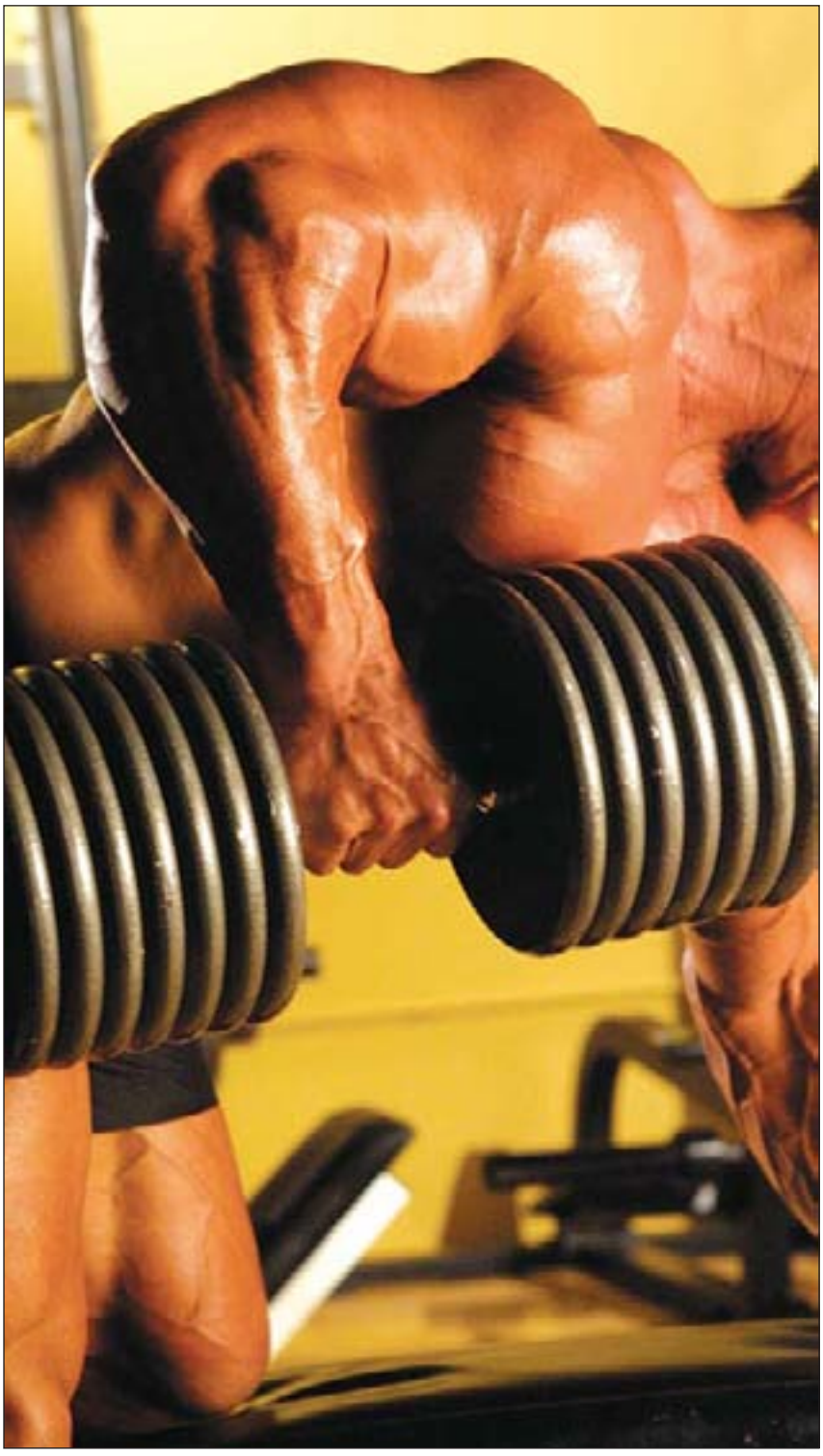
ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Кстати, эта программа поможет не только тем, кто тренируется или тренировался по моим рекомендациям. У меня не было случая, когда я бы не восстанавливал атлета после перетренированности; я искренне рекомендую ее и тем атлетам, которые уже выступают на соревнованиях. Например, после соревновательного выступления, когда вы начинаете новый полугодовой или годовой цикл подготовки, посвятите 5-6 недель моей программе, вместо того, чтобы сломя голову бежать в зал и начинать тягать неподъемные веса. Поверьте мне, в первый месяц после соревнований, как бы вы ни старались, вы не нарастите ни грамма мышц, до тех пор, пока организм не восполнит адаптационный потенциал, пока не отдохнут рецепторы, отвечающие за процессы анаболизма в мышечных клетках, пока не восстановится ферментативная активность всех цепей механизма мышечных сокращений.

Для этого нужно определенное время, и лучше посвятить его совершенствованию аэробных способностей и проработке белых и промежуточных мышечных волокон, чем усугублять утомление тяжелым «долбежом». Напомню, что сила и объемы мышц - это функция белых, быстросокращающихся волокон, а выносливость и капилляризация мышечных тканей - заслуга красных, или медленносокращающихся волокон. Более того, есть данные, что для еще одного важного типа гипертрофии – саркоплазматической, - нужно повышенное число повторений, что и подразумевает моя реабилитационная программа.

Промежуточные же волокна, занимая среднюю позицию между этими крайними типами, легко приспосабливаются к любому типу нагрузки, содействуя развитию того качества, которое вы в данный период времени совершенствуете. Так что вреда не будет - это точно!



Теорией и практикой спортивной подготовки давно доказано, что периодические циклы аэробной подготовки, или же такое построение режима выполнения силовых упражнений, который бы приближал общий характер всей тренировки к аэробному, повышают функциональные возможности сердца и периферических сосудов, раскрывают дополнительные капилляры (а это помогает устранять накопившиеся в мышцах продукты распада и улучшать качество восстановления), дают возможность отдохнуть тем двигательным центрам головного мозга, которые отвечали за напряженную силовую работу. После таких «переключающих» циклов атлеты отмечают новый скачок результативности, применительно и к силе, и к строительству мышечных массивов. Полагаю, что вы к настоящему времени, если продолжали внимательно читать, уже достаточно хорошо подготовлены в теоретическом плане, поэтому давайте перейдем непосредственно к самому «переключающему» циклу.

Он будет состоять из трех мини-циклов по две недели - всего шести недель. В течение первых двух недель вы выполняете в неделю две аэробные тренировки длительностью 25-30 минут, и одно занятие с отягощениями (схема понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

Для аэробных занятий вы должны обзавестись часами, кроссовками и спортивным костюмом, соответствующим времени года, т.к. проводиться они будут на воздухе. Можно также делать эту работу и в зале или клубе, если у вас есть беговая дорожка или стационарный велотренажер. Для занятий с отягощениями вам нужно будет, конечно, ходить в ваш тренажерный зал.

Итак, вот схема и содержание занятий в первые две недели:

Среда - занятия с отягощениями в тренажерном зале по следующему комплексу *(таблица 1)*.

Задача этого комплекса - подготовить организм к круговому тренингу с отягощениями, который, сохраняя силу, будет помогать восстановиться вашей сердечно-сосудистой системе. Отягощения должны быть подобраны таким образом, чтобы утомление наступало примерно к 18-19 повторению. Исключите натуживание и задержки дыхания. Дышать обязательно следует так: на счет «один, два» - вдох, на счет «один, два, три» - выдох. Помните о том, что задача этого комплекса - открытие резервных капилляров, поэтому ваша цель - максимальная накачка мышц, какая только возможна в пределах этих двух сетов по 20 повторений. Но рабочие отягощения должны быть достаточно легкими, чтобы элемент натуживания был совершенно устранен.

Понедельник, пятница - аэробный тренинг по следующим схемам *(таблица 2)*.

Таблица №1

Занятия в тренажерном зале	
1. Разминка (растягивание).	5 минут
2. Разведения рук с гантелями лежа на горизонтальной скамье	2x20
3. Тяга за голову на высоком блоке средним хватом	2x20
4. Выпрямление ног сидя в тренажере	2x20
5. Сгибание ног лежа в тренажере	2x20
6. Пуловер с гантелью лежа поперек высокой скамьи	2x20
7. Разведения рук с гантелями стоя в стороны	2x20
8. Разведения рук с гантелями в наклоне	2x20
9. Подъем на бицепсы с гантелями сидя на наклонной скамье	2x20
10. Французский жим стоя с EZ-грифом	2x20
11. Подъем коленей в висе на перекладине	2xMax
12. Растягивание 5-6 минут	

Таблица №2

Аэробный тренинг	
День недели	**Продолжительность аэробной тренировки**
1-й понедельник	30 минут (1 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).
1-я пятница	35 минут (1,5 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).
2-й понедельник	40 минут (2 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).
2-я пятница	45 минут (3 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).

Модель: Джей Каттер (Joe Cutler)

Как вы, наверное, поняли, вы медленно бежите трусцой в течение рекомендуемого времени, затем переходите на быструю ходьбу, затем снова бежите и так далее, до исчерпания лимита времени, отпущенного на аэробное занятие. Эта схема сохранится для всех аэробных занятий курса.

Очередные две недели вы посвящаете тренировкам в зале дважды в неделю (понедельник, пятница), и одно занятие проводите на воздухе (среда) *(таблица 4)*.

Понедельник, пятница - занятия с отягощениями *(таблица 3)*.

Таблица №3

Занятия в тренажерном зале	
1. Разминка (растягивание)	6 минут
2. Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	2x20
в суперсете с тягами к животу на низком блоке	2x20
3. Выпрямления ног лежа в тренажере	2x20
в три-сете со сгибаниями ног лежа в тренажере	2x20
и пуловером с гантелью лежа поперек высокой скамьи	2x20
4. Сгибания рук со штангой стоя	2x20
в суперсете с французским жимом лежа на скамье с EZ-грифом	2x20
5. Подъем штанги вперед выпрямленными руками стоя	2x20
в суперсете с разведениями рук с гантелями сидя в наклоне на краю скамьи	2x20
6. Подъем ног лежа на наклонной доске	2x20
в суперсете с подъемами торса со скручиванием на наклонной доске	2x20
7. Растягивание 5-6 минут	

Вы уже заметили, что все упражнения этой части восстановительной программы, тренирующей кроме мышц и ваше благоразумие, выполняются в суперсетах и в повышенном, как раньше, числе повторений. Ее предназначение - дальнейшее восстановление мышц, связок и сухожилий, улучшение состояния капиллярной сети, удаление накопленных в мышцах продуктов метаболизма. Опять же работать следует так, чтобы максимально прокачивать мышцы. Не отдыхайте между отдельными упражнениями суперсета, но между самими суперсетами отдыхайте до восстановления глубокого, ритмичного дыхания.

Последние две недели восстановительного, переключающего, благоразумного (называйте его, как вам нравится) цикла содержат в каждой неделе две тренировки в тренажерном зале и одну тренировку на воздухе.

Понедельник, среда - тренировки в зале с отягощениями *(таблица 5)*.

Не удивляйтесь тому, что я указал всего один подход в каждом упражнении. Дело в том, что все эти упражне-

Для аэробных занятий вы должны обзавестись часами, кроссовками и спортивным костюмом, соответствующим времени года, т.к. проводиться они будут на воздухе

Таблица №4

Аэробный тренинг	
День недели	**Продолжительность аэробной тренировки**
1-я среда	30 минут (1 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).
2-я среда	40 минут (5 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 1 мин быстрой ходьбы).

Таблица №5

Занятия в тренажерном зале	
1. Разминка (растягивание)	7 минут
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье	1x20
3. Подъемы на носки стоя в тренажере	1x20
4. Тяга штанги в наклоне обратным хватом	1x20
5. Сгибание ног лежа в тренажере	1x20
6. Жим гантелей стоя от плеч (попеременно или одновременно)	1x20
7. Выпрямление ног лежа в тренажере	1x20
8. Сгибания рук с гантелями стоя	1x20
9. Подъем торса на наклонной доске	1xMax
10. Отжимания на брусьях без отягощения	1x20

ния представляют собой один «круг», который на первой тренировке с отягощениями (а всего их будет четыре в этом цикле) нужно выполнить всего с 30-секундной паузой между каждым из упражнений, проделывая каждое в 20 повторениях. Закончив круг, вы можете отдохнуть до восстановления дыхания (возможно, вам потребуется на это около 5 минут), и повторить круг еще раз. Итак, схема по тренировкам этой части такова *(таблица 6)*.

Таблица №6

День недели	Пауза между упражнениями	Число кругов
Понедельник	30 секунд	2
Среда	25 секунд	2
Понедельник	20 секунд	3
Среда	15 секунд	3

Таблица №7

Аэробный тренинг	
День недели	**Продолжительность аэробной тренировки**
1–я пятница	40 минут (5 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 30 сек быстрой ходьбы).
2–я пятница	40 минут (6 мин очень медленного бега трусцой, чередуемого с 30 сек быстрой ходьбы).

Такие паузы между кругами, конечно, потребуют от вас предварительной подготовки всех нужных снарядов, а также понимания ваших коллег по тренировочному залу, но таков закон кругового тренинга!

Аэробные тренировки вы проводите в пятницу *(таблица 7)*.

Очень важно на весь период восстановления от перетренированности организовать тщательно рассчитанный пищевой рацион. Если вы будете пытаться восстановиться при белковой и углеводной недостаточности, то ваши попытки ни к чему хорошему не приведут. Состояние перетренированности при этом сохранится. Итак, вот диетические правила реабилитации:

1. Повысить количество потребляемого белка до уровня не менее 2-2,5 грамм на каждый килограмм веса тела (лучше всего – за счет изолята сывороточного протеина, который способен повышать уровень функционирования иммунной системы, например, 90% сывороточный изолят IRONMAN)

2. Сделать комплексную витаминизацию и восполнить запас требуемых минералий и других важных неорганических веществ (это должна быть формула, специально рассчитанная на спортсменов, например, Вита Формула IRONMAN)

3. Принимать за 15 минут до каждого тренировочного занятия минимум 1000-1500 мг L-карнитина для улучшения процессов транспорта и окисления жиров (скажем, Супер L-Карнитин IRONMAN)

4. Желательно с каждым приемом пищи принимать 2-3 капсулы комплексных аминокислот для исключения несбалансированности пищевого белка и устранения явления усиленного перетренированностью катаболизма (лучший вариант – Амино 3600 IRONMAN)

5. Пить дополнительно не менее 1,5 литра чистой воды для оптимизации выведения побочных продуктов обмена из организма.

На эту программу следует выделить не менее 4-5 недель. После этого вы, убедившись в нормализации давления, пульсовой реакции на нагрузку и, если необходимо, кардиограммы, можете постепенно снижать число повторений в упражнениях, доводя их до 10-12, увеличивать нагрузку на крупные группы мышц, постепенно добавляя по 1 подходу в неделю объем тренировочных занятий, и переходить на привычную для вас и (главное!) не перегружающую вас схему тренировок. Переход должен тоже занять где-то вас 1-1,5 месяца.

Разумеется, все эти рекомендации носят общий характер. Мы в Научно-исследовательском отделе EAM Спорт Сервис разрабатываем восстановительные программы под любого атлета, но только в порядке непосредственного общения и детального тестирования вашего организма. В этом случае мы гарантируем безошибочное попадание в цель и полное восстановление.

Еще раз прошу очень серьезно отнестись к рекомендуемой программе! Даже если вы не обнаружили у себя никаких признаков перенапряжения или перетренированности, даже если результаты трех рекомендованных вам тестов блестящи, - проделайте эту программу, и вы не пожалеете. Это в равной степени относится и к новичкам, и к опытным атлетам. Дело в том, что после этого цикла реакция всех мышечных групп на нагрузку будет совершенно иной, такой, которую вы и не предполагали. Вы будете жаждать перехода на любую схему высокоинтенсивного тренинга, обладая хорошей психологической готовностью, «драйвом», а главное - располагая достаточным адаптационным потенциалом. Эта программа даст вам все, и это вы реально ощутите! **IM**

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

‘05 IFBB Mr. Olympia

ФОТОРЕПОРТАЖ

Фотографы: Билл Комсток (Bill Comstock), Джон Балик (John Balik)

Место проведения: Лас-Вегас
Дата проведения: 15 октября
Победитель: Ронни Коулмэн
(восьмикратный победитель Олимпии)

Результаты «Мистер Олимпия» 2005

Место	Имя	Приз $
1	Ронни Коулмэн	150 000
2	Джей Катлер	85 000
3	Густаво Баделл	55 000
4	Гюнтер Шлиеркамп	45 000
5	Виктор Мартинес	35 000
6	Деннис Джеймс	27 000
7	Мелвин Энтони	16 000
8	Бренч Уоррен	15 000
9	Даррем Чарльз	14 000
10	Мустафа Мохаммад	12 000
11	Джонни Джексон	2 000
12	Джордж Фарах	2 000
13	Крис Кормье	2 000
14	Дэвид Генри	2 000
15	Маркус Рул	2 000
16	Крис Дим	2 000
17	Крэйг Ричардсон	2 000
17	Ронни Рокел	2 000
19	Куинси Тэйлор	2 000
19	Александр Федоров	2 000
19	Майк Шеридан	2 000

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

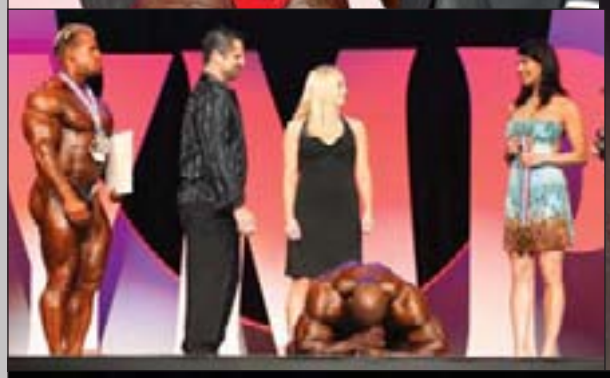
1. Ронни Коулмэн

2. Джей Катлер

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

3. Густаво Баделл
2005
16

4. Гюнтер Шлиеркамп



JOE WEIDER'

21
12

5. Виктор Мартинес

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

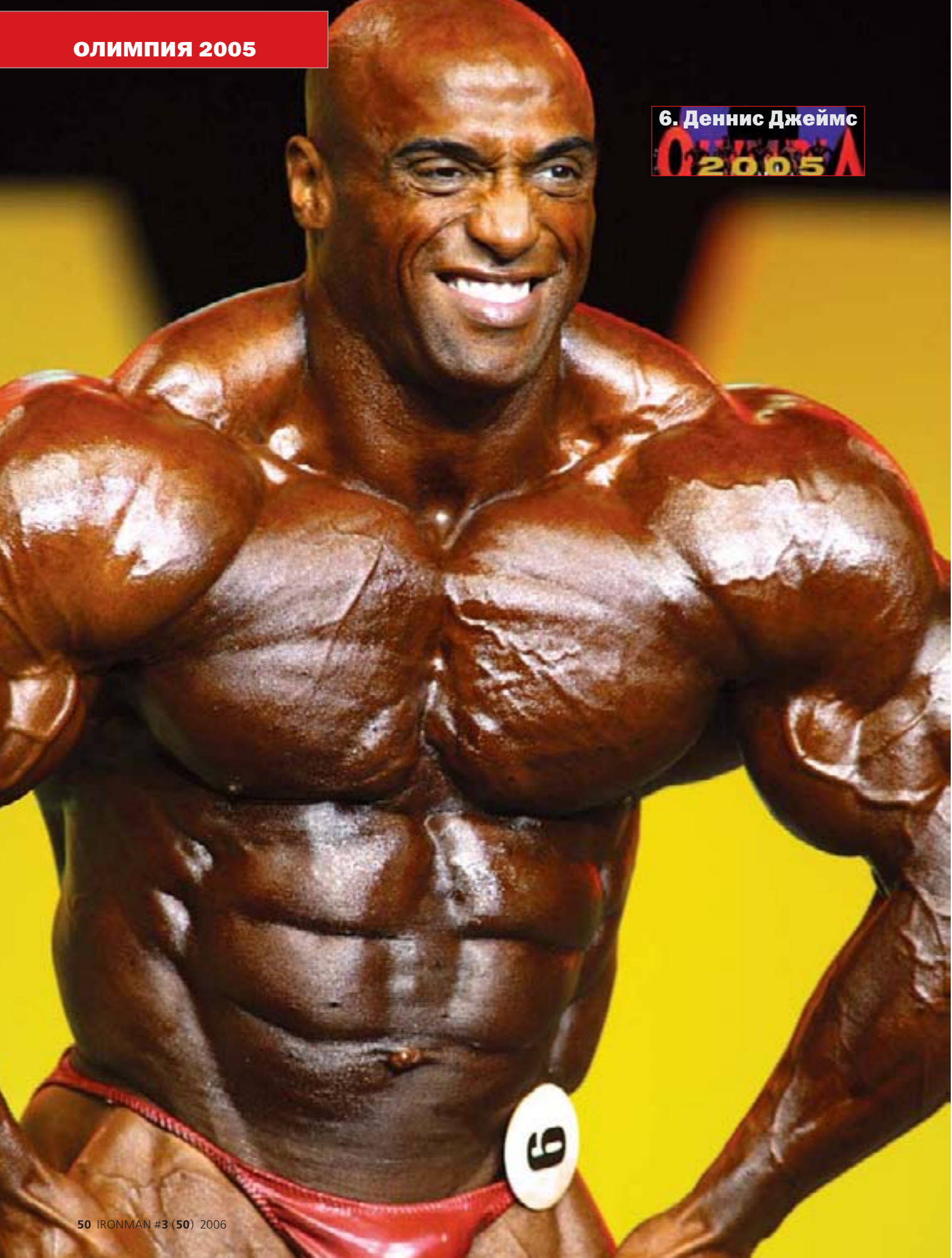
ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru



6. Деннис Джеймс

7. Мелвин Энтони
2005

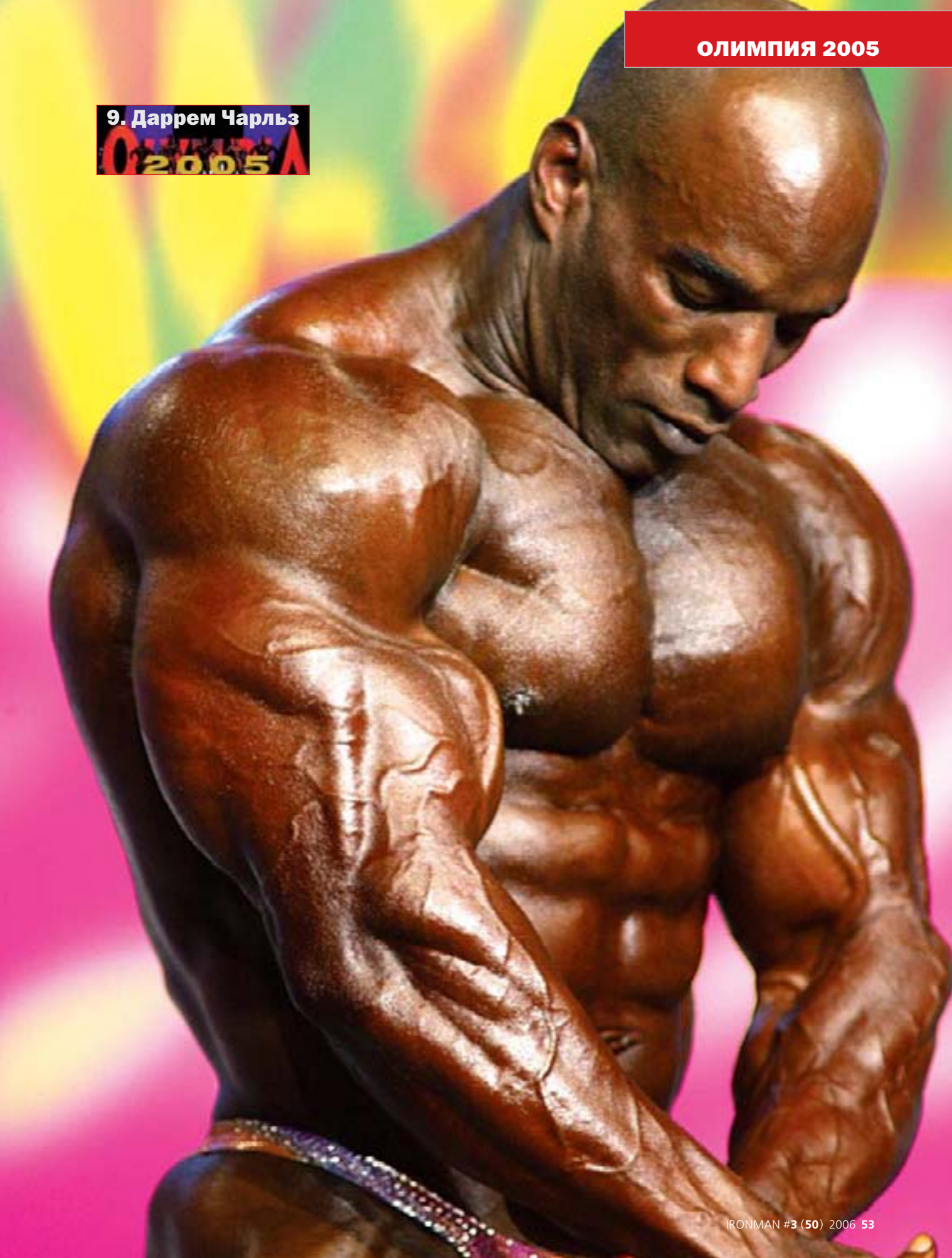
IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

8. Бренч Уоррен



9. Даррем Чарльз

10. Мустафа Мохаммад
2005
20

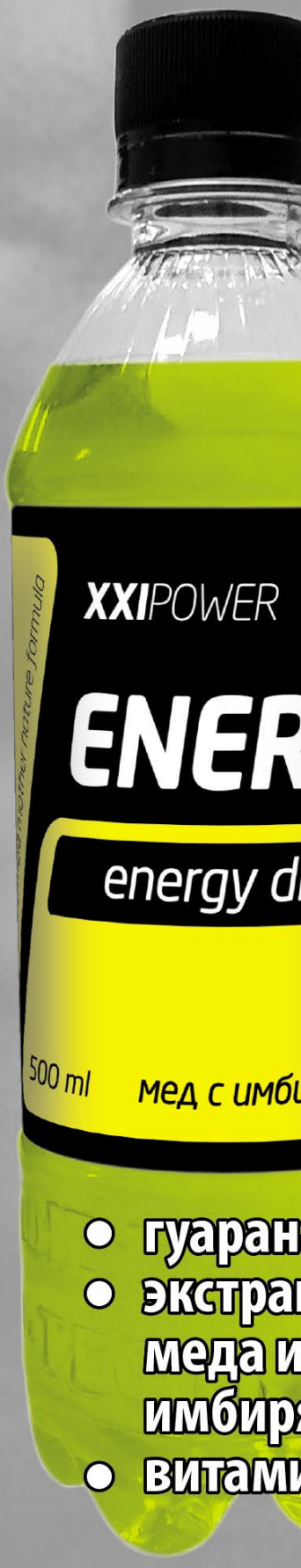
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

от АРТ Современные Научные Технологии

L-Carnitine

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

Energy



- гуаран
- экстра меда и имбир
- витами

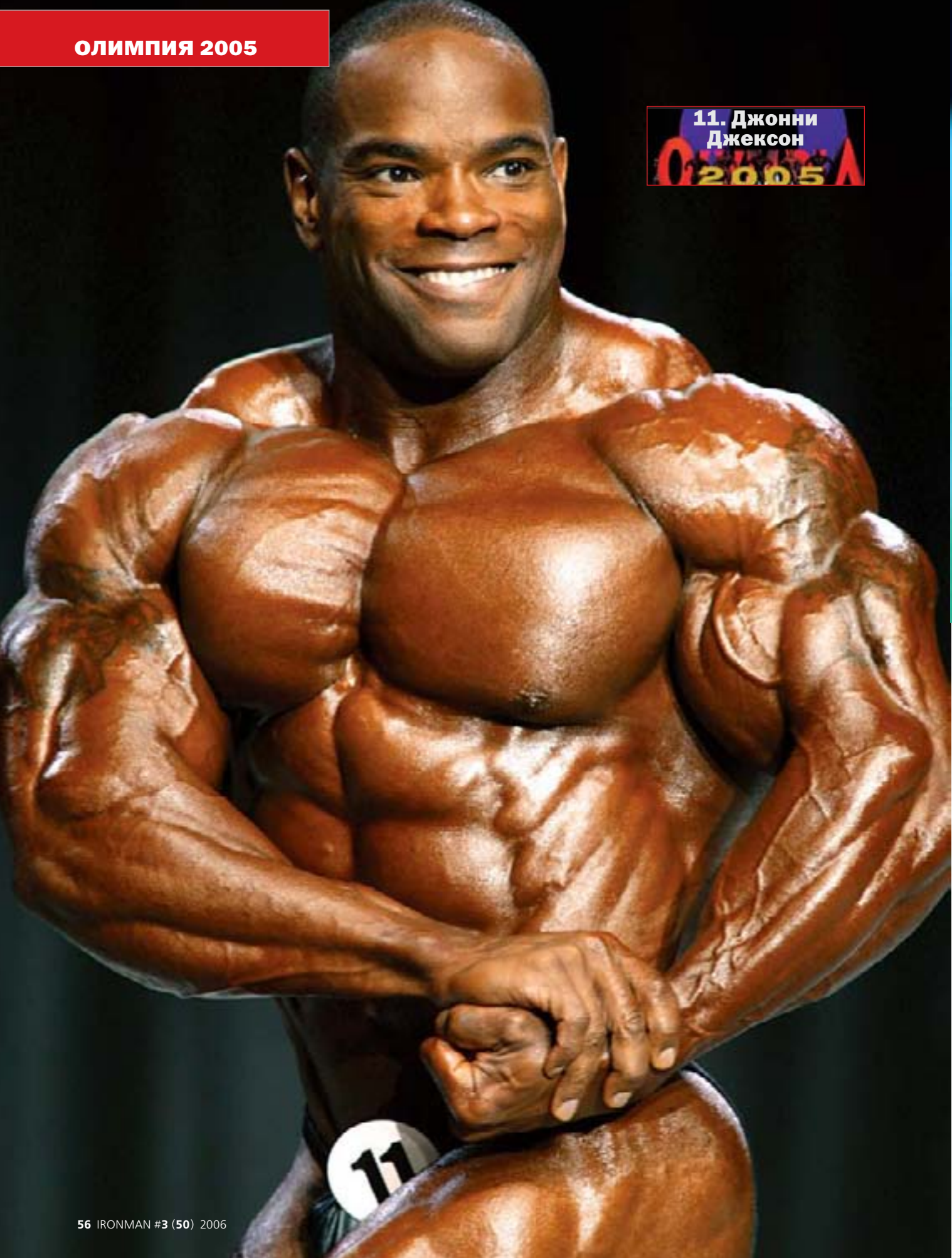
а
кты
я
ины

Isotonic Profi

- изотоник
- палатиноза
- GI=30

Water+

- минералы
- лайм и мята


11. Джонни Джексон
2005
11

12. Джордж Фарах

13. Крис Кормье

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

14. Дэвид Генри

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО
XXI power
Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!
СЫВОРОТОЧН
ПРОТЕИ
3000
ВИТАМАКС
3000
ГЛЮТАМАК
AMINO
TABS
СУПЕР
КРЕАТИН
Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов
Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

Построение великолепной ФИГУРЫ

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Часть 14
Организация годичного цикла

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

Согласитесь, что каждому из нас иногда становится скучно тренироваться. Но мы знаем, что тренироваться надо и поэтому работаем просто по инерции. Это нормальный физиологический отклик на повторяющиеся стимулы.

Но ведь когда скучно, о мотивации не может быть и речи, а без мотивации вы не сможете тренироваться с подобающей интенсивностью. В итоге вы никогда не достигнете своей цели, суть которой мышечный рост и физическое совершенство (ну, хотя бы максимальное приближение к совершенству).

Как же выйти из такой тренировочной летаргии? Ответ прост, хотя и очень важен - необходимо менять тренировочную программу каждый месяц! Ничего особенного, просто небольшие вариации на все ту же высокоинтенсивную тему.

Модель: Эли Ханна (Eli Hanna)

Модель: Скип Ла Кур (Skip La Cour)

Как это сделать? Тут вам на помощь придет ежемесячная специализация!

Знайте, путь к круглогодичному прогрессу – это специализация. Каждый месяц устраивайте специализацию на определенную мышечную группу так, чтобы охватить их все за год. На целевую мышечную группу должно приходиться максимум пять сетов (большее количество вынудит вас снизить уровень интенсивности), на остальные части тела оставьте по одному сету. Таким образом, вы добьетесь достаточно высокой для роста интенсивности, сохранив тренировки довольно короткими, чтобы избежать скуки и перетренированности. Вот несколько ключевых моментов:

1. Тренируйтесь не более трех раз в неделю.
2. Тренируйте все тело на каждой сессии.
3. Никогда не выполняйте более 12 сетов на каждой тренировке, для опытных бодибилдеров их число не должно превышать 10.
4. В рамках специализации новичкам не следует выполнять более 5 сетов на целевую мышечную группу, в каждом подходе интенсивность должна быть разумно высокой. Опытным бодибилдерам лучше не выполнять более 3 сетов на специализируемую мышечную группу.
5. Тренируйте специализируемую мышечную группу в самом начале тренировки, когда у вас еще много сил и энергии, а затем все остальные части тела, от больших к меньшим.
6. В конце недели, на последней тренировке, выполняйте негативы.
7. Через десять недель непрерывного тренинга устройте себе недельный отдых.
8. В отсутствии специализации тренируйтесь по базовой программе.
9. Каждый месяц специализируйтесь на новой части тела, чтобы сохранить баланс в развитии и предотвратить перетренированность какой-либо мышечной группы.

А теперь пример годичного цикла:

Февраль: тренировки на все тело.
Март: специализация на дельтоидах.
Апрель: специализация на ноги – квадрицепсы, бицепсы бедер и икры. В середине апреля - недельный отдых. Возможны низкоинтенсивные упражнения и аэробика.
Май: специализация на руки.
Июнь: специализация на спину, включая трапеции.
Июль: специализация на грудь. Отдохните первую неделю, выполняя лишь упражнения с умеренной интенсивностью, такие как плавание, езда на велосипеде, бег и т.д.
Август: тренировки на все тело.
Сентябрь: специализация на дельтоидах. Отдохните третью неделю сентября, выполняя лишь аэробику.
Октябрь: специализация на ноги.
Ноябрь: специализация на руки.
Декабрь: специализация на спину. Отдохните первую неделю декабря, выполняя только аэробику.
Январь: специализация на грудь.

Возьмите все вышеизложенное за основу для составления вашего собственного цикла. Не забывайте об отды-

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

Модель: Джей Катлер (Jay Cutler)

хе через каждые 10 недель высокоинтенсивного тренинга. Это восстановит вашу энергию и тренировочный энтузиазм, предотвратит скуку и перетренированность, которые начинают проявляться после периода непрерывных тренировок.

Раз в неделю выполняйте все ваши упражнения в манере негативов. Для этого берите вес, на 40% больший, чем обычно, и попросите тренировочного напарника поднимать его в верхнюю точку. Опускайте вес самостоятельно. Стремитесь выполнять негативное повторение в течение 8 секунд. Продолжайте сет до тех пор, пока больше не сможете контролировать опускание веса – он опустится в стартовое положение за 2 секунды, а не за 8, как рекомендовано.

Так же помните, что в дни так называемого отдыха вы будете выполнять аэробные упражнения. Они должны быть не тяжелыми и приятными. Это может быть бег, танцы, просто ходьба, бадминтон, плавание, занятия боевыми искусствами или езда на велосипеде. Низкая интенсивность не приведет к перегрузке рекуперативных подсистем. Эта неделя должна наполнить вас мотивацией и желанием тренироваться на следующей неделе. Кроме того, аэробная активность будет сжигать лишние калории, которые без нее превратятся в жир.

Если вы дополните эту тренировочную программу сбалансированной сокращенной диетой, то будете выглядеть и чувствовать себя как никогда раньше. Если подумать, разве не ради этого вы начали заниматься бодибилдингом? Теперь перейдем к первому месяцу тренировок.

Конечно, идеальная базовая программа должна быть достаточно интенсивной для стимуляции мышечного роста и предусматривать нечастые тренировки, чтобы после восстановления мышцы смогли вырасти. Итак, три тренировки в неделю.

Уже слышу вопрос: «Что плохого в разделении тренировок на две и работе все те же три раза в неделю, вместо того, чтобы тренировать все тело, да еще и три раза?» Вы можете поступить и так. Именно такой сплит приводил в пример Майк Ментзер. Но если предлагаемая программа стимулирует максимальный рост всего 1-2 сетами на часть тела (разумеется, эти сеты должны быть высокоинтенсивными), то зачем вообще разделять программу? Если ради интенсивности тренировки должны быть короткими, и они являются достаточным стимулом максимального роста, зачем еще больше нагружать свои восстановительные подсистемы, тем самым, тормозя процессы роста? Я лично не вижу никакой логики в сплите. Другое дело – круглогодичные тренировки на все тело.

Вопроса специализации на различные мышцы я коснусь в следующих статьях этой серии.

Вам никогда не понадобится другая тренировочная программа. Как только какая-нибудь часть тела начнет отставать в развитии, вы сразу же сможете справиться с этой проблемой при помощи специализации.

Несколько слов о повторениях

До недавнего времени никто наверняка не знал, сколько повторений необходимо для стимуляции максимального роста. Обычная рекомендация была выполнять 5 повторений. Практика показала ее ошибочность. Еще одна рекомендация: «Чтобы вырасти от приседаний, следует выполнять в них 20 повторений!» Но эти и многие другие рекомендации оказались полным абсурдом.

Исследования, проведенные Nautilus Sport/Medical Industries, показали, что работающее для одного человека число повторений не обязательно сработает для другого. Более того, это относится не только к разным людям, но и к разным мышечным группам. Например, стимулировать рост ног у одного атлета смогут пять повторений в приседаниях, а другой не добьется никакого прогресса, потому что такой нагрузки

будет недостаточно, чтобы адекватно перегрузить его восстановительные возможности.

Многое зависит от нейромышечной эффективности, то есть, количества мышечных волокон, которые могут быть включены в работу в процессе сокращения мышцы. Одним для роста достаточно низкого числа повторений, у них очень высокая нейромышечная эффективность, другим понадобится не менее 20 повторений, что говорит о низкой нейромышечной эффективности.

Очевидно, что никто не сможет назвать вам точное количество повторений, которое необходимо для роста. Но как же все-таки определить этот диапазон? Существует один очень простой метод.

Шаг 1: Определите свой максимум в одном повторении определенного упражнения в правильной технике, а затем после небольшого отдыха (около пяти минут) выполните в этом же упражнении максимальное число повторений в правильной технике с весом в 80% от найденного максимума.

Например, если ваш максимум в одном повторении в жиме лежа -100 кг, то 80% будет 80 кг.

Шаг 2: Умножьте количество выполненных повторений на 0,15 и округлите результат до ближайшего целого значения. Например, если вы сделали 6 повторений, то после умножения получите 0,9 или 1.

Шаг 3: Сложите полученное число с выполненными в шаге 1 повторениями. В нашем случае это будет 1+6=7. Это и будет верхний предел необходимого диапазона, то есть, число повторений, которого вы должны достичь, прежде чем увеличить вес отягощения на 5%.

Модель: Берри Кабов (Berry Kabov)

Модель: Джей Каплер (Jay Cutler)

Шаг 4: Результат шага 2 вычтите из количества повторений, полученного в шаге 1, а именно 6-1=5. Это нижний предел диапазона ваших повторений для данной мышечной группы, с него вы должны начинать после повышения веса отягощения на 5%.

Такой простой способ поможет вам определить идеальный для вас диапазон повторений для каждой мышечной группы. В нашем примере такой диапазон для грудных мышц будет от 5 до 7.

Тренировочная программа

Разминка: Пять минут наклонов вперед, растяжки, умеренных по интенсивности упражнений и велотренажера. Задача – подготовить суставы, особенно коленные, к тренировке, чтобы избежать травм.

В нижеприведенной программе ISR означает диапазон повторений, найденный вами в ходе четырех шагов, которые мы описали в предыдущем разделе.

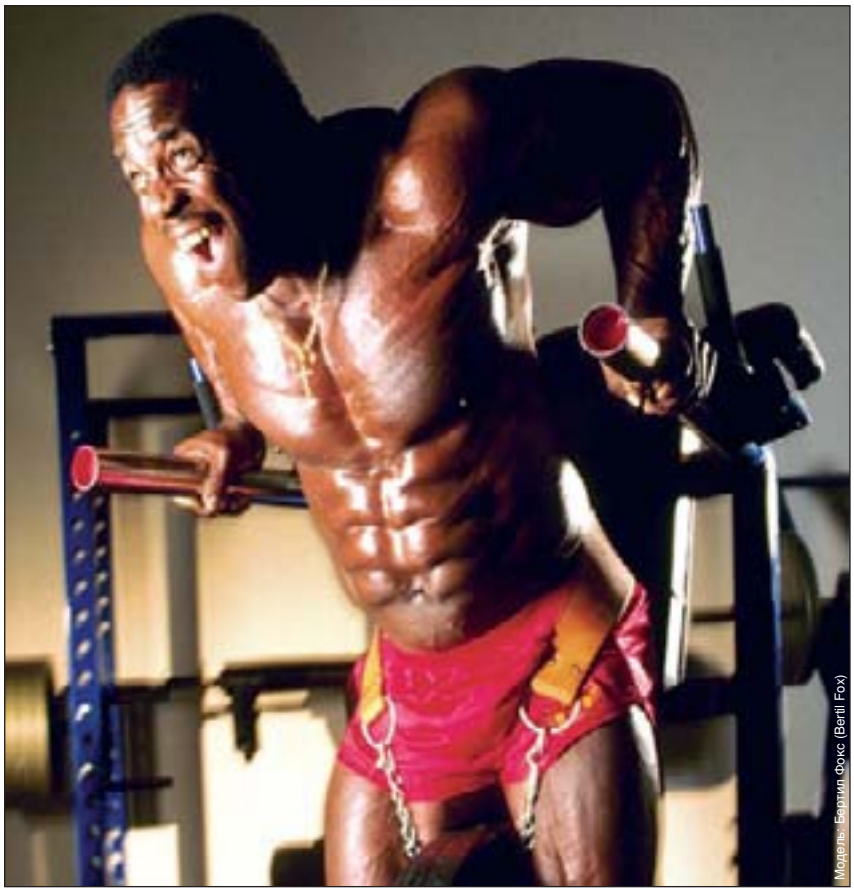
Приседания	2xISR
Тяги вниз	2xISR
Жимы гантелей лежа	2xISR
Жимы с груди	2xISR
Сгибания рук со штангой	2xISR
Отжимания на узких брусьях	2xISR

В этой программе важны не столько упражнения, сколько то, как вы их выполняете. Работайте в правильной технике, и всегда стремитесь добавить повторение в первом подходе, пока не достигнете верхнего предела вашего диапазона повторений. Действительно, работы не слишком много, но ваша цель не выяснить, сколько упражнений сможет перенести организм (это будет уже выносливостной тренинг), а понять, каков минимум упражнений, требующийся для максимальной стимуляции мышечного роста.

Выполняйте все упражнения медленно. Поднимайте отягощение за 2 секунды, опускайте за 4. В верхней точке сохраняйте максимальное сокращение мышцы на 2 секунды, прежде чем начнете опускать вес. Техника должна быть безукоризненной, даже идеальной, поскольку, таким образом, вы сильнее нагрузите мышцы и увеличите интенсивность.

Эта высокоинтенсивная тренировка должна занимать у вас не больше часа. Фактически, 45 минут будет более чем достаточно. Как только вы достигните верхнего предела диапазона повторений (при этом, соблюдая хорошую технику), увеличьте вес на 5% и снова начинайте с нижнего предела.

Если вы очень худой, то программа должна быть дополнена высококалорийной диетой, это поможет вам набрать до 10 кг веса в месяц, а опытные тренирующиеся смогут набрать, как минимум 4 кг (чем ближе вы к нормальному для вашего роста весу, тем


Модель: Бертил Фокс (Bertil Fox)

медленнее будет дальнейшее его увеличение). Тем, кто сейчас тренируется согласно другим тренировочным системам, я предлагаю отдохнуть неделю, чтобы выйти из состояния перетренированности. А на следующей неделе начинайте тренироваться по нашей программе и приготовьтесь к стремительному мышечному росту!

Когда, следуя этой программе, вы увеличите свою силу в два раза, то для дальнейшего прогресса вам необходимо будет перейти на две тренировки в неделю. К этому моменту ваши способности по выработке интенсивности будут настолько высокими, что вам потребуется дополнительный день на восстановление и еще один на рост. Помните, что сила – это понятие относительное. Конечно, Арнольд смог бы обойти меня в жиме лежа, но такие пауэрлифтеры, как Эд Коан (Ed Coan) или Билл Казмэйер (Bill Kazmaier), легко одолеют Арнольда. Как только вы увеличите свою силу в два раза, сократите число тренировок.

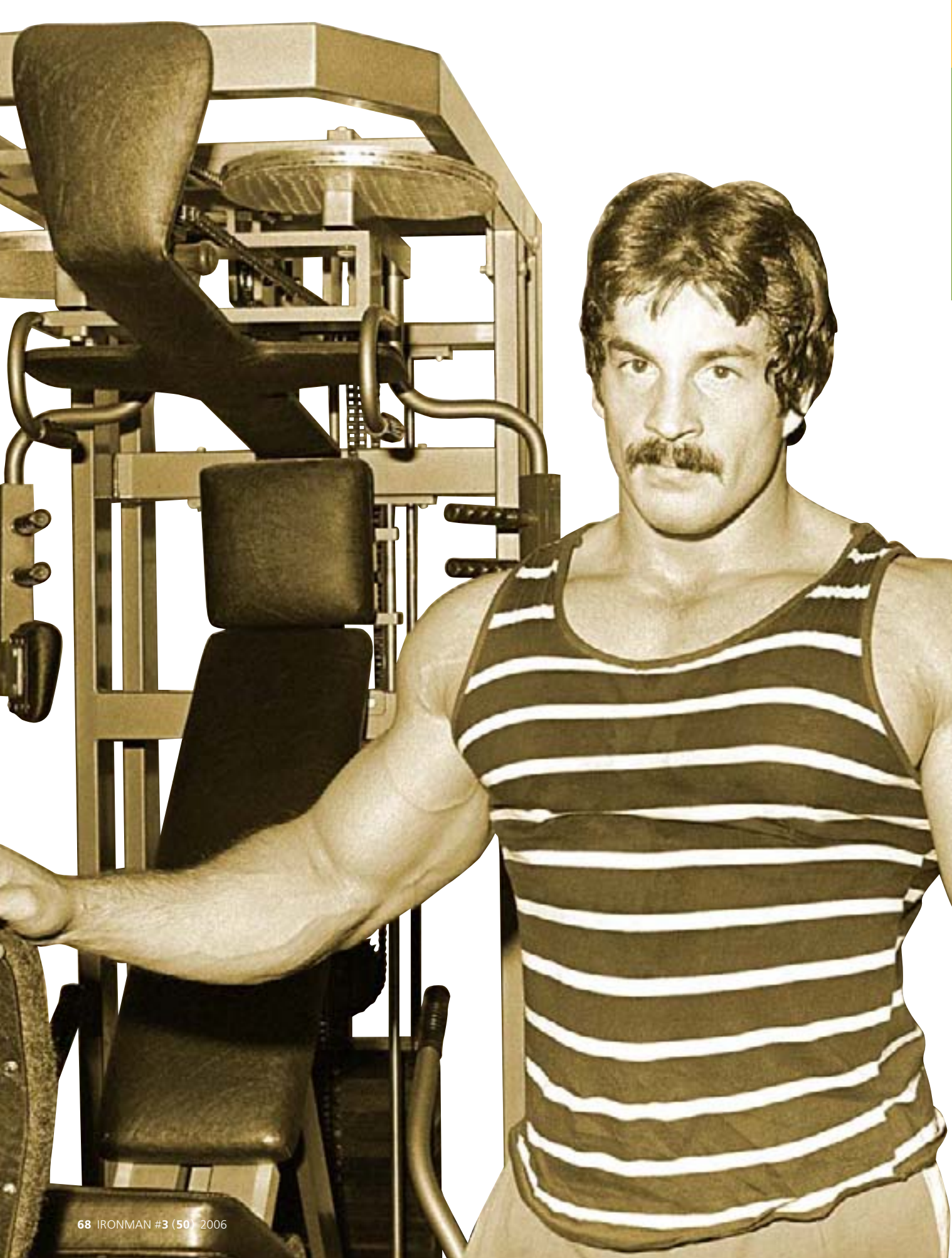
Эта базовая программа может служить вам всю оставшуюся жизнь, она не только даст великолепные результаты, но и сэкономит вам время. **IM**

IM IRONMAN

Эффективные жиросжигающие комплексы

Супер L-карнитин - это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию.
Одна капсула Супер L-карнитина содержит 1500 мг высокочистого L-карнитина, полученного методом микробиологического синтеза.
Такой L-карнитин не включает в себя примесного D-карнитина, а также иных нежелательных примесей.

Супер Сжигатель жира - это новый напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счет балластного жира. Содержит L-карнитин - известный переносчик жирных кислот и натуральный экстракт гуараны, эффективно стимулирующий переработку жира в полезную энергию



Heavy Duty

Высокоинтенсивный тренинг
Майк Ментзер и тренажеры «Наутилус»

Часть 2

Джон Литтл (John Little)
Фотограф: Джон Балик (John Balik)

После поездки в Калифорнию, Майк вернулся в Мэриленд, где столкнулся все с той же проблемой: он не мог найти спортзал, полностью укомплектованный «Наутилусами». Однако он по-прежнему тренировал все тело три раза в неделю, используя все «Наутилусы», какие смог найти. Помнится, однажды я спросил его, какие упражнения он выполнял, готовясь к «Мистер Америка».

НОВИНКИ

ОТ IRONMAN

БАТОНЧИКИ БЕЗ ГЛАЗУРИ,
БЕЗ ГЛЮТЕНА
И ДОБАВЛЕННОГО
САХАРА

10 ГРАММ ГИДРОЛИЗАТА
КОЛЛАГЕНА,
МИНИМУМ КАЛОРИЙ,
НАТУРАЛЬНЫЙ СОК

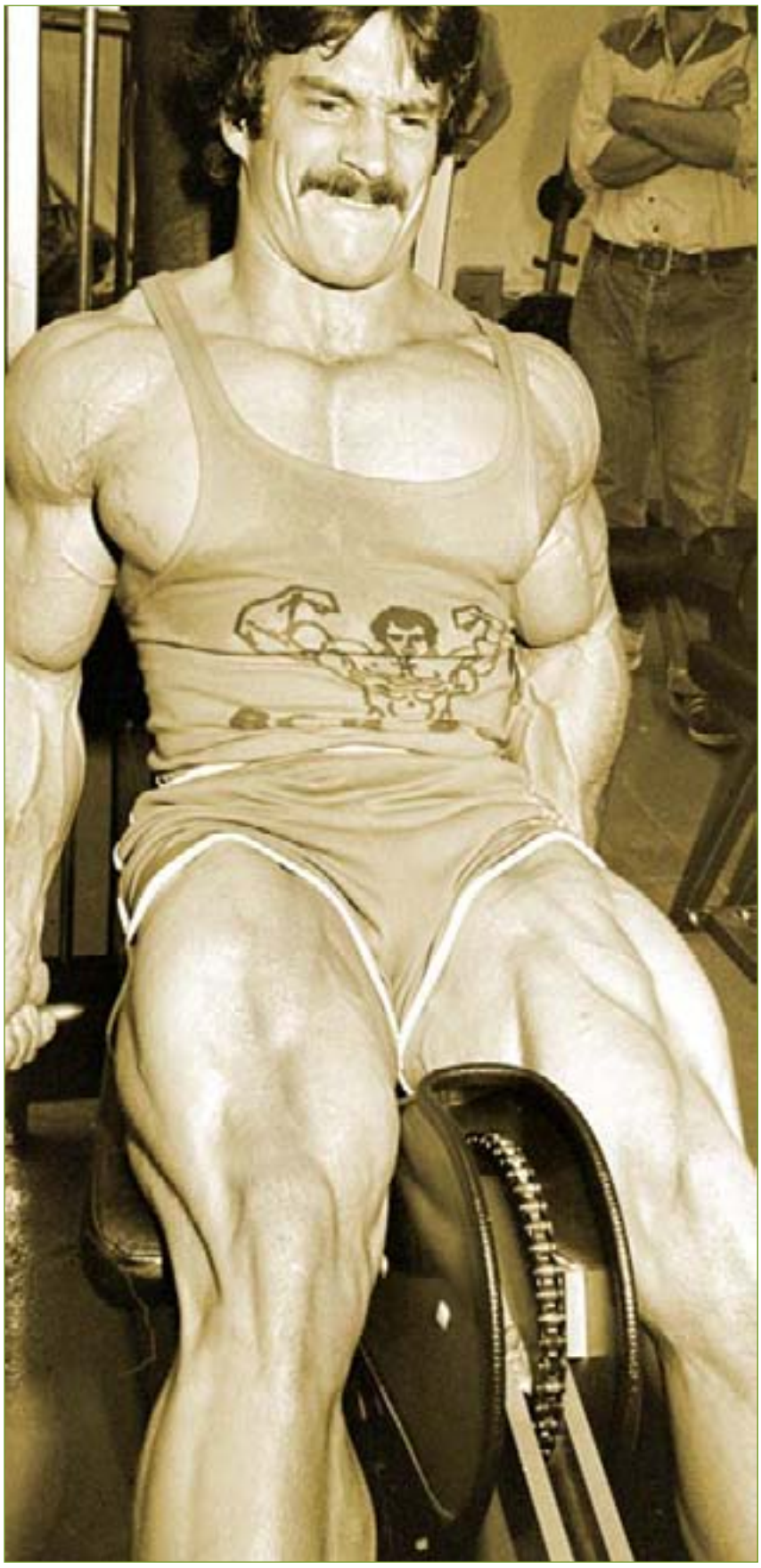
ironman.ru ironman_russia

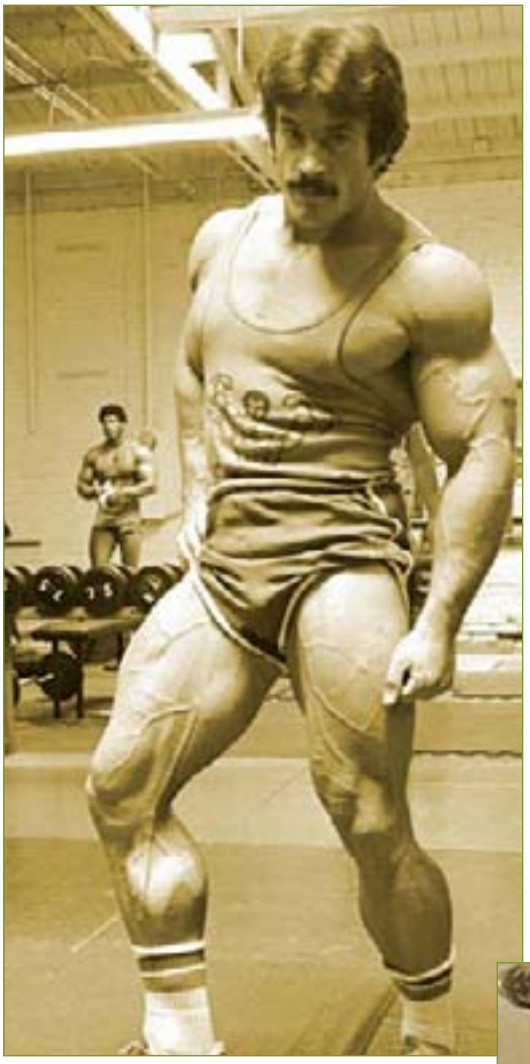
ТЕЛ: +7-499-9686240
E-MAIL: SALE@SPORTSERVICE.RU

«Программа была построена в основном вокруг базовых упражнений и работы на «Наутилусах», - сказал Майк. Хотя в спортзале были не все тренажеры этой линии, все-таки те, которые были, позволяли выполнять целый ряд упражнений».

Тренировочная программа

Предварительное утомление	
Экстензии ног в «Наутилусе»	1x12
Жимы ногами в «Наутилусе»	1x12
Приседания	1x12
Сгибания ног	2x8
Подъемы на носки в «Nautilus Multi-exercise»	3x12
Предварительное утомление	
Тяги за голову в «Nautilus Behind-the-Neck Torso»	1-2x8
Тяги вниз обратным хватом	1-2x8
Тяги штанги в наклоне	2x8
Предварительное утомление	
Перекрещивание рук в тренажере «Наутилус»	2x8
Жимы на скамье с обратным наклоном в «Nautilus Compound Chest»	2x8
Предварительное утомление	
Подъемы рук в стороны в тренажере «Наутилус»	2x8
Жимы над головой в «Nautilus Compound Shoulder»	2x8
Тяги для задних дельтоидов в тренажере «Наутилус»	2x8
Сгибания рук в тренажере «Наутилус» и/или сгибания рук на скамье Скотта	3-4x8
Тренажер «Nautilus Triceps»	1x8
Отжимания на брусьях	1x8
Подъемы корпуса	1x20





«Не все из этих упражнений я выполняю на каждой тренировке, - вспоминает Ментзер, - сет был обычно один, иногда два-три. Все зависело от моих сил на данный момент. Я всегда выполнял 2-3 форсированных повторения и 3-4 негатива в каждом сете на каждой тренировке».

Как эта программа сработала для Ментзера? Магически – за год он набрал 7 килограммов мышц! В 1975 году он вернулся из ДеЛанда, веся 89 кг с прекрасным рельефом! Годом позже, тренируясь по полторатри часа в неделю, он весил уже 96 кг при таком же рельефе и выиграл «Мистер Америка» второго октября 1976 года. *«Я следовал принципам тренировки на «Наутилусах» Артура Джоунза еще строже и добавил 7 кг чистой массы к уже очень неплохой фигуре, чем поразил публику»*, - говорил Майк.

Роджер Швэб был среди зрителей. *«Майк показал поразительную фигуру, - говорит он. – Если бы вам захотелось найти ее недостатки, то можно было бы сказать, что грудь у него было генетически несколько более плоской, чем у соперников, таких как Денни Гэйбл, Денни Падилла или Роджер Гэллард, но он компенсировал этот недостаток плотностью ног и мускулистостью спины, плюс руки, особенно трицепсы. Он был такой массивный!»*

С этого момента карьера Ментзера хорошо известна. Он постоянно ездил на Западное Побережье, вел образ жизни профессионала и писателя, колесил по всему миру с показательными выступлениями и семинарами по своему варианту высокоинтенсивного тренинга. Ментзер пересмотрел свою концепцию, позже назвав ее Heavy Duty, сделав основной акцент на критически важный аспект восстановления. Несмотря на отход от рекомендуемой Джоунзом программы тренировок всего тела, который Майк нашел слишком утомительным, он все еще занимался на «Наутилусах» при первой же возможности на протяжении всей своей карьеры, которая ознаменовалась победой на «Мистер Вселенная» с единственным в истории единогласным мнением судей и первым местом в своей весовой категории на «Мистер Олимпия-79»!

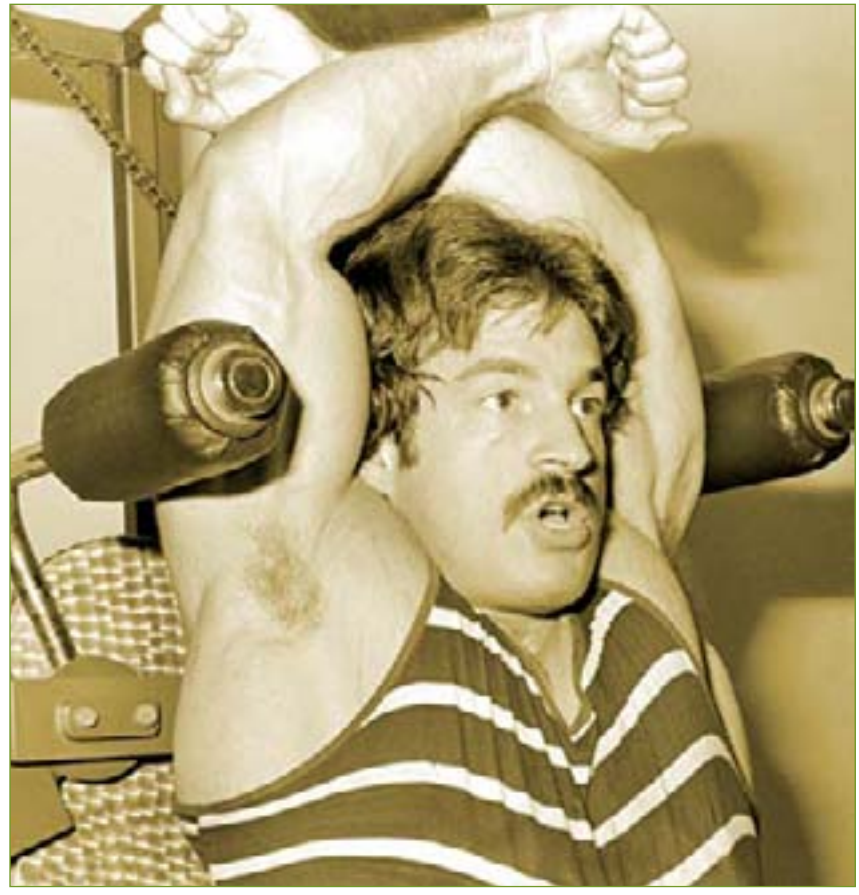
Неподдающиеся

Швэб вспоминает один замечательный эпизод в Gold's Gym в 1980 году. Он рассказал его доктору Эл-

Я следовал принципам тренировки на «Наутилусах» Артура Джоунза и добавил 7 кг чистой массы к уже очень неплохой фигуре, чем поразил публику

лингтону Дардену, в те времена научному директору Nautilus Sports/Medical Industries, а тот опубликовал его письмо в The Nautilus Bodybuilding Book (Contemporary Books, 1983 год). Речь шла об уникальной демонстрации силы и недопонимании бодибилдерами причинно-следственных связей между интенсивными упражнениями и мышечным ростом, даже если демонстрация этих связей проходит прямо у них на глазах. Швэб написал следующее: *«Я приехал в Калифорнию и договорился с Майком Ментзером о совместной тренировке. Майк собирался выполнять скрещивания рук в «Nautilus Double Chest». Рядом юный бодибилдер выполнял сет за сетом сведений рук в кроссовере. Он уже сделал около 15 подходов с легкими весами, которые очевидно не были для него силовым испытанием. К пятнадцатому сету его грудные мышцы покраснели и опухли.*

Когда Майк поработал в медленных скрещиваниях рук в «Double Chest» с полным набором весов в тренажере, юноша был совершенно поражен! Майк сделал десять повторений, достигнув отказа на одиннадцатом.



Его лицо пылало, сердце усиленно билось, а грудь выглядела огромной.

Простояв целую минуту в оцепенении, парень вернулся к своим блокам и продолжил прорабатывать грудь все в той же низкоинтенсивной и непродуктивной манере. Некоторые из нас совершенно не способны чему-либо учиться!»

Швэб и я часто обсуждали этот эпизод. *«Это была великолепная демонстрация силы, - говорил Швэб, - потому что, если вы когда-нибудь занимались в тренажере «Double Chest», то знаете, насколько тяжело работать с полным набором весов в основном упражнении. Демонстрацией силы было бы даже одно повторение – это был очень тяжелый вес, наверное, около 110 кг! Это и был тот вы-*

тренировал все остальные мышечные группы».

Далее мы приводим одну из тренировок Майка Ментзера с комментариями Швэба в скобках.

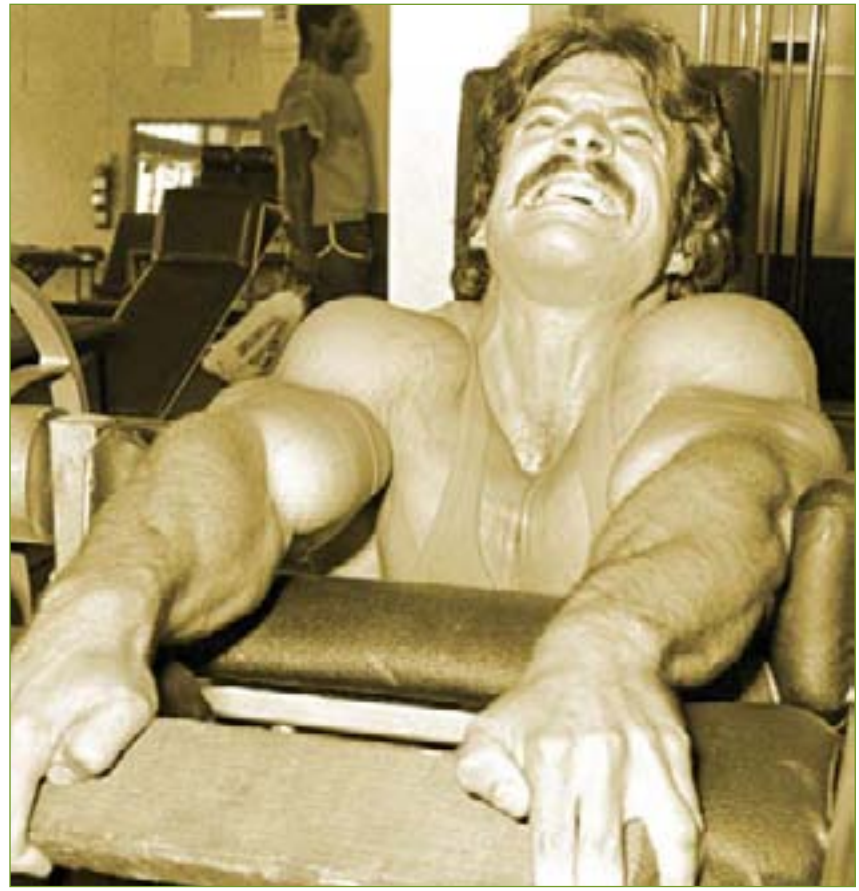
• ***Тренажер «Nautilus Hip and Back».*** *(«Майк предпочитал вариант этого тренажера, где работали обе ноги одновременно. Машина была огромной и весила, наверное, тонну. Сегодня вы таких не встретите. Майк ложился в нее, и его лицо наливалось кровью с первого же повторения. Он мог использовать огромные веса, но технику всегда сохранял строгой».)*

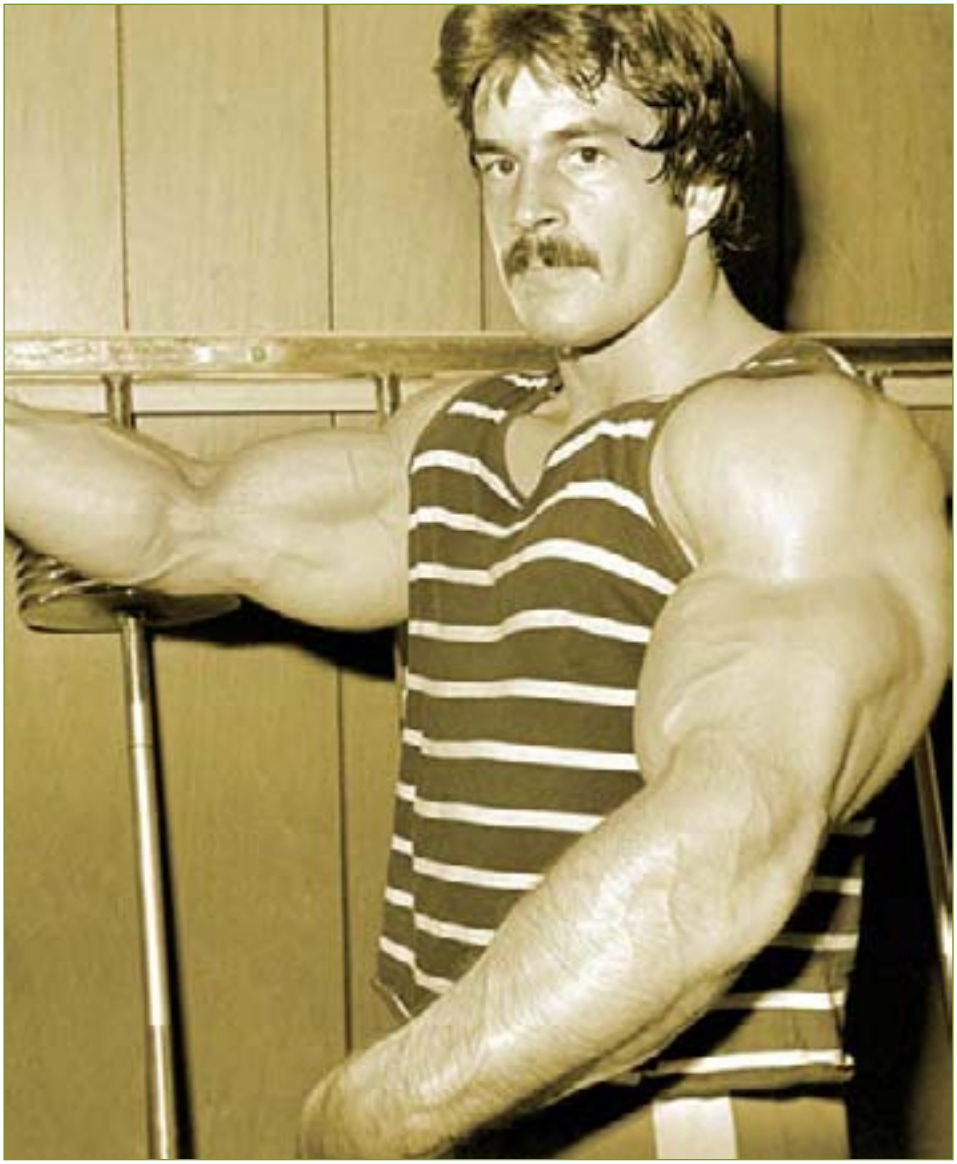
• ***Предварительное утомление: Экстензии ног и жимы ногами.*** *(«Майк выполнял суперсет в «Nautilus Compound Leg» (в нашем спортзале их было четыре штуки), после экстензий сразу же переходя к жимам ногами. Его ноги раздувались, как дирижабли».)*

• ***Сгибания ног лежа в «Nautilus Prone leg Curl»***

• ***Подъемы на носки в «Nautilus Multi-exercise»***

• ***Предварительное утомление:*** *«Nautilus Behind-the-Neck Torso»/»Nautilus Torso Arm/neck». («Майк выполнял*





сокоинтенсивный тип мышечных сокращений, который построил чемпионскую фигуру Майка. А тут этот парень, который выглядит как бегун на длинные дистанции и выполняет сведения рук в кроссовере с весом 10-15 кг на каждой стороне.

Это был феномен! Парень смотрел на работу Майка, а тот был красным, пульс стремительным, он боролся за каждое повторение, начиная с первого, но не нарушал технику. Тем не менее, парень продолжал свою безобидную тренировку, а между сетами смотрел, как Майк перешел ко второй части – жимам лежа, и снова с полным набором весов, медленно и подконтрольно.

Затем Майк отошел от тренажера и присел на ближайшую скамейку, дыша, как паровоз – грудные мышцы просто бугрились. Наш юный атлет только что увидел, как нужно стимулировать мышечный рост, но вместо того, чтобы применить новые знания на практике, он снова приступил к своим монотонным сетам в кроссовере, которые я даже не знаю, что стимулировали».

Скрещивания рук в кроссовере по Майку Ментзеру

Швэб также вспоминал, как Майк сводил руки в «Nautilus Double Chest» в совершенно оригинальной манере. *«Это не было ни унилатеральным, ни билатеральным упражнением. Он начинал с правой руки и, дойдя до точки полного сокращения правой грудной мышцы, начинал движение левой, одновременно выполняя негатив правой. То есть, он чередовал руки, как это обычно делают при выполнении попеременных сгибаний рук с гантелями, но делал это для грудных мышц в «Double Chest». Пока правая рука делала негативную работу, левая выполняла позитивную, и наоборот.*

Майк считал, что при сведении двух рук одновременно вы не можете достичь полного мышечного сокращения. Его манера позволяла расширить амплитуду на 5 сантиметров, так как две руки не встречались перед корпусом, а каждая из них могла миновать его серединную линию, что и давало более полное сокращение грудным мышцам».

Использование «Наутилусов» при подготовке к «Мистер Олимпия-80»

В этом году Швэб стал свидетелем тренировок Ментзера в тренажерах «Наутилус» еще раз – последний. *«Это случилось прямо перед «Олимпией-80», - вспоминает Швэб. – Майк остановился у меня в доме и тренировался в моем клубе Main Line Health and Fitness за две недели до турнира. Он постоянно путешествовал, но его семья находилась здесь, в Ефрате, недалеко от меня.*

Он хотел добиться наилучшей в своей жизни формы, быть очень поджарым, что означало немного больше аэробики. Он много тренировался на велотренажере и сидел на очень строгой диете. В то время, как и все бодибилдеры, он ел, тренировался и спал, но в отличие от других тренировался понемногу и редко. Я могу точно описать вам его тренировки, потому что лично на них присутствовал, и добавить, что все они проходили исключительно на тренажерах «Наутилус». Каждая из них охватывала все тело – по одному рабочему сету до отказа, как и в старые времена».

Швэб вспоминал, что Ментзер начинал тренировку с выпрямлений бедер в «Nautilus Hip and Back». *«Я никогда не видел, чтобы кто-нибудь из бодибилдеров использовал эту машину. Они ее избегали, потому что работать на ней было очень трудно с точки зрения координации, но только не для Майка. Тогда в 1980 году в нашем клубе он начинал с ног, а затем*

все четыре упражнения для спины в «Наутилусах». У нас было два сдвоенных тренажера».)

• ***Предварительное утомление: Перекрещивание рук/жимы на скамье с обратным наклоном в тренажере «Nautilus Compound Chest».*** *(«В то время Майк выполнял суперсет для грудных мышц, между упражнениями для спины, реализуя концепцию чередования тяговых и жимовых упражнений».)*

• ***Предварительное утомление:*** *(Подъемы рук в стороны и жимы над головой, все на «Наутилусах».)*

• ***Тяги к поясу для задних дельтоидов на «Наутилусе».***

• ***Nautilus Compound Biceps*** *(«Майку очень нравился этот тренажер, но тогда выпускалось два его вида. Один позволял тренировать обе руки одновременно, другой только поочередно. Майк предпочитал работать двумя руками, но сгибал сначала одну, затем одновременно с ее разгибанием начинал сгибать другую. Впервые сократив бицепс за головой в этом тренажере, он почувствовал судорогу и вынужден был просто бросить вес. После этого его бицепсы сокращались непроизвольно и были просто огромными!».)*

• ***Nautilus Compound Triceps*** *(«На этом тренажере было очень тяжело работать, и этим он нравился Майку. Не знаю, было ли дело в эксцентрике или во мне, но на этой машине никто не мог работать с большими весами».)*

• ***Подтягивания на «Nautilus Multi-exercise»***

• ***Отжимания на «Nautilus Multi-exercise»*** *(«Майк всегда выполнял или сет подтягиваний после сгибаний рук, а затем сет отжиманий после работы на трицепсы, или работал на тренажерах для бицепсов и трицепсов, а затем переходил к подтягиваниям и отжиманиям, иногда выполняя их в манере чистых негативов с огромными весами, прикрепленными к поясу».)*

«Были люди, которые пытались копировать его тренировки, - вспоминает Швэб, - но, конечно же, у них ничего не получалось. Во-первых, вам пришлось бы работать с такими же огромными весами, а во-вторых, у Майка была исключительная мотивация, необходимое условие таких интенсивных тренировок».

Швэб говорит, что Майк был очень гордился той формой, которую достиг к «Олимпии-80», проходившей в Сиднее. *«И у него были на то причины. Посвященные знали о его проблемном регионе – ниже пупка он всегда задерживал немного жира. Но в 1980 году у него даже там появились вены! Он был прорисован до костей и все еще феноменально массивен.*

А ведь он не вводил себе ничего такого, как делают сегодняшние ребята. Он был поджарым. Если вы посмотрите на фотографии с той «Олимпии», то увидите, что он был самым мускулистым на сцене».

Весил Ментзер 102,5 кг при 3% жира. *«Можно ли было сравнить его верх тела с Арнольдом, я не знаю, - продолжает Швэб, - меня там не было. Тогда я был главным судьей Профессионального дивизиона IFBB и мог бы присутствовать на турнире, но женщина, на которой я собирался жениться, как раз приехала в страну, и я решил остаться дома. IFBB это мало волновало, потому что проводил соревнования Пол Грэхэм, президент австралийского отделения IFBB. В общем, я не поехал. Однако я был несказанно удивлен, услышав о пятом месте Майка, потому что был уверен в его победе».*

Ментзер тоже так думал. «Когда я увидел Арнольда, - говорил он позже Швэбу, - я подумал, что не только выиграю «Олимпию», но и побью Арнольда Шварценеггера».

Однако история пошла другим путем. Ментзер получил совершенно незаслуженное пятое место и в результате навсегда ушел из соревновательного бодибилдинга.

Эпилог

Из Сиднея Майк сразу же отправился в Калифорнию. Теперь у них со Швэбом было мало причин для встреч, поскольку Майк больше не собирался выступать на соревнованиях. Однако они не теряли связи, и у Швэба остались яркие воспоминания о своем друге и бывшем тренировочном напарнике.

«Я очень скучаю по Майку, - говорит Швэб, - он был хорошим другом и очень знающим человеком в области бодибилдинга. С ним всегда было приятно проводить время, он был одним из самых вдохновленных бодибилдеров всех времен».

Оставив соревновательный бодибилдинг, Ментзер продолжал работать в этой сфере, исследуя и совершенствуя упражнения и теорию высокоинтенсивного тренинга. В 1983 году он некоторое время работал на компанию «Наутилус». Он продолжал продвигать их продукцию, рекомендуя ее клиентам до самой своей смерти в июне 2001 года.

Мы не хотим сказать, что Ментзер был противником штанг и гантелей. Он просто верил, что последнее поколение тренажеров «Наутилус» более эффективно и безопасно стимулирует мышечный рост. Видя результаты, которых он сам достиг с помощью «Наутилусов», его рекомендации кажутся вполне обоснованными. **IM**

Ментзер пересмотрел свою концепцию, позже назвав ее Heavy Duty, сделав основной акцент на критически важный аспект восстановления. Несмотря на отход от программы тренировок всего тела, который Майк нашел слишком утомительным, он все еще использовал «Наутилусы» при первой же возможности на протяжении всей своей карьеры, которая ознаменовалась победой на «Мистер Вселенная»

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER

Возможно, это один из лучших продуктов для набора сухой массы, представленных сегодня на рынке спортивного питания!

ARTLAB MUSCLE MASS GAINER – продукт нового поколения, высокоэффективная формула для интенсивного набора «сухой» мышечной массы.

MMG специально разработан для интенсивно тренирующихся атлетов с целью быстрого восстановления запасов гликогена после тренировки и для эффективной поддержки синтеза мышечных волокон.

LGI™ – формула, обладающая низкогликемическим углеводным комплексом, в сочетании с большим количеством белков, обеспечивает длительное равномерное поступление глюкозы и аминокислот в кровь.

Входящие в состав этого эффективного продукта высококачественные сывороточные белки получены по специальной технологии, которая позволяет сохранить ценнейшие пептидные микрофракции.

Muscle Mass Gainer обогащен также специальной смесью энзимов и витаминным комплексом для наиболее полного и эффективного усвоения белковой составляющей продукта. Кроме того, продукт усилен мощным анаболическим комплексом и важнейшими аминокислотами в свободной форме.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru

ARTLAB

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

ЧЕЛОВЕК Ренессанса

Лонни Тепер (Lonnie Teper)
Фотограф: Майкл Невье (Michael Neveux)

Сказать, что Майкл О'Герн (Michael O'Hearn) достиг многого, значит не сказать ничего. Один взгляд на его послужной список вызывает восхищение. Чемпион-бодибилдер, чемпион-пауэрлифтер, чемпион по боевым искусствам, персональный тренер, супермодель, чье фото более 463 раз появлялось на обложках мировых журналов, включая 12 раз в IRONMAN, писатель, профессиональный борец, актер... Ко всему этому он надеется в скором будущем добавить еще и титул звезды Голливуда!

Многогранный талант поднял О' Герна на высочайшие вершины

Первый фильм О'Герна «Варвар», режиссера Роджера Кормэна (Roger Corman), вышел в августе 2003. Второй, «Хранитель времени» в 2004 году. Великолепный атлет ростом 188 см и весом 107 кг отправляется в путешествие в Россию, где будет сниматься в собственном фильме «Заговор».

В своей колонке в «Los Angeles Times» Джанин Стейн (Jeannine Stein) недавно назвала О'Герна парнем, «который выглядит так, будто выиграл в лотерее». Отличное сравнение!

Майкл родился 36 лет назад в Киркленде, штат Вашингтон. Его восхождение к славе началось на «Мистере Олимпия-90» в Чикаго, где его заметил Марти Демирьен (Marty Demirjian), работавший в индустрии бодибилдинга до того, как AWOL сошла со сцены в середине 90-х годов.

«Я отправился посмотреть шоу, и там на меня обратили внимание Марти и Джо Вейдер. Марти сказал, что я прекрасно выгляжу, и спросил, насколько серьезно я занимаюсь спортом. Я ответил, что выступал на соревнованиях и был персональным тренером, но хотел бы достичь большего. Тогда он предложил мне приехать в Калифорнию, познакомиться с некоторыми людьми.

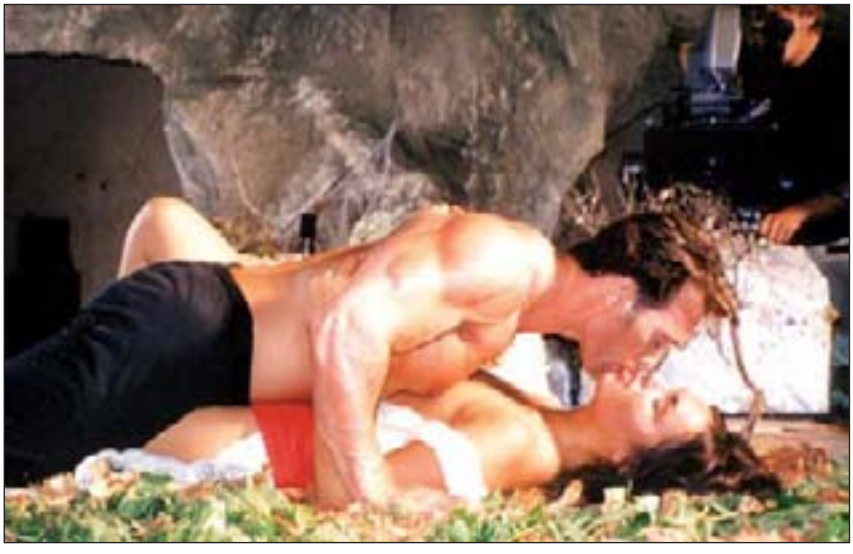
Я приехал на «Nationals-91», где познакомился с вами и Рутом Силверманом (Ruth Silverman) в «The Pantry», знаменитой закусочной в Лос-Анджелесе. Марти представил меня сразу нескольким фотографам. Не прошло и двух недель, как мне позвонили из «Muscle & Fitness» и пригласили на первую фотосессию в Мексику, оплатив билет до Кабо Сан Лукас. Закончилось это фотографиями на двух обложках. Вот так все и началось!».

После этого Майкл, второй по старшинству в семье (всего детей было 10), бывший игрок школьной футбольной команды и борец, получил дальнейшую поддержку, теперь со стороны совладельца «Gold's Gym» Эдда Коннорса (Ed Connors), который пригласил его в Венецию тренировать клиентов в своем спортзале. «Я работал там до восьми вечера и в перерывах между клиентами мог заниматься сам. Годом позже я начал выступать на соревнованиях. Я

участвовал в «USA Natural», «Mr. International Natural», «Mr. Natural America» и везде победил, после этого я стал появляться гораздо чаще на обложках журналов.

Наконец, натуральный атлет решил усложнить себе задачу. «В 2000 году после трех побед на «Natural Universe» я решил посоревноваться с более сильными соперниками». О'Герн выступил на «NPC California Championships» и при весе 107 кг (самом легком в супертяжелой весовой категории) выиграл в своем классе, став третьим в общем зачете.

Хотя в это трудно поверить, Майкл выступал еще и на соревнованиях по боевым искусствам и пауэрлифтингу. «В Калифорнии я познакомился с людьми, которые занимались дзюдо, и через год выиграл «Mr. California Judo Championships». В Вашингтоне я получил два титула в пауэрлифтинге, а потом трижды выиграл «California Powerlifting Championships»». Его достижениями в пауэрлифтинге стали 230 кг в жиме лежа, 346,5 кг в приседаниях и 335 кг в мертвой тяге при собственном весе 110 кг.



Куда столько нагрузки, Майкл?!

«Я с детства учился быть разносторонним атлетом, - говорит Майкл. - Прекрасно, если ты можешь стать отличным бойцом, но когда ты выходишь на татами против другого великолепного бойца, который сильнее тебя, то выигрывает он. То же самое в пауэрлифтинге: здорово быть сильным, но если при этом ты неважно выглядишь, ты не получаешь от этого особых дивидендов. Вот тут-то и подоспел бодибилдинг«.

Успех привел его на ток-шоу и в другие телевизионные проекты. «Меня пригласили на шоу «American Gladiators». Это было в конце 1993 года». О'Герн выступал под именем Тора, бога грома, и работал в шоу три года. «Это было великолепно, - вспоминает он. - Ты должен быть и быстрым, и сильным-очень атлетично!». Позже он перешел в другой телепроект, «Battledome», где под именем Майкла О'Делла продолжал радовать публику своими талантами.

Одновременно с этим О'Герн позирует для обложек почти 160 романтических книг издательства «Topaz». Это не только добавило ему популярности, но и существенно пополнило банковский счет. Гонорары по 500 долларов за фото на журнальных обложках преврати-

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

лись в 10000 долларов в день. Неплохие перемены!

«Это было отличное занятие, - говорит Майкл. - Шоу вроде «Entertainment Tonight» и «Extra» сыграли немалую роль в моем знакомстве с «Topaz». Я летал на трехдневные съемки в Нью-Йорк первым классом. У них был один главный фотограф, и я снимался с шестью-семью разными моделями в средневековых платьях. Приходила девушка и мы фотографировались 15-20 минут. Это почти всегда были любовные сцены - я целовал ее шею или грудь. Мастер делал снимки, которые потом отдавали художникам для выполнения иллюстраций к книгам.

Потом подвернулся «Battledome» - вспоминает О'Герн. - Это было похоже на «American Gladiators» - такое же неистовое шоу, но немного другое. Для участия в пилотном выпуске пробовались пять тысяч человек из Венеции, но попал только я. Мы сделали шоу, а потом путешествовали по стране, продвигая его. Попав в Нью-Орлеан, я провел три дня с Говардом Стерном (Howard Stern). Каких только глупостей не совершали женщины ради этого человека!

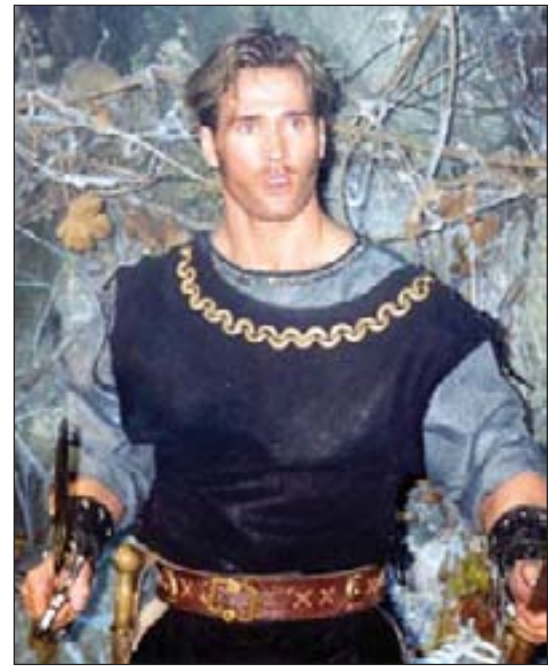
Организаторы, наконец, провели повторный кастинг - только для мужчин, на который пришли 15000 человек. Кроме Венеции пробы проходили в Нью-Йорке и Флориде. Они набирали лучших атлетов, давая им роли. Это продлилось два сезона и сейчас, кажется, возвращается, чему я очень рад».

Так как же все это привело к работе в кино?

«Вы знаете, что интересно? - говорит Майкл. - Все зависит от окружения: от того, с кем ты встречаешься, с кем знаком. Я знаю много безработных талантливых актеров... А ты кому-то просто понравился, и вот ты уже получил роль!

Четыре года назад на «USA» в Лас-Вегасе я познакомился с Кенни Кэсселлом (Kenny Kassell) (талантливый промоутер и агент из Нью-Джерси). Я подписывал постеры, когда он подошел ко мне и спросил, чем я занимаюсь. Он сказал, что хочет меня кое с кем познакомить, и через 24 часа я уже был представлен Роджеру Кормэну - владельцу кинокомпании «New Concord/New Horizon». Они искали кого-нибудь для контракта

Я был на съемках четыре месяца, а потом, спустя еще полгода, пришлось возвращаться и доснимать фильм. На этот раз у нас был новый режиссер, совсем молодой парень, и за две недели мы отсняли 30% фильма»



на три фильма. Претендентов было человек тридцать.

Потом мне позвонили и сообщили, что остались я и еще один бодибилдер-актер Энди Бриньярски (Andy Bryniarski), уже имевший успех в кино и на телевидении. Но мне повезло, выбрали меня!».

А как Энди принял это решение, не позеленел от злости?

«Он был рад за меня. Друзья всегда рады твоим успехам, а он хороший друг. Он сказал, что если уж выбрали не его, то эту роль должен получить я».

Однако, были моменты, когда у Майкла О'Герна не все шло гладко. «Я был доволен на 150%, когда отправился на Украину сниматься в первом фильме, «Варвар». Но за время работы у нас сменилось четыре режиссера! Не прошло и двух недель, как был уволен первый. Вторым режиссером был русский, который не говорил по-английски. Хотя актерский состав был великолепным, общаться с русскоговорящими людьми было трудно, мне потребовался переводчик.

Я был на съемках четыре месяца, а потом, спустя еще полгода, пришлось возвращаться и доснимать фильм. На этот раз у нас был новый режиссер, совсем молодой парень, и за две недели мы отсняли 30% фильма».

Через восемь месяцев после «Варвара», в середине 2002 года, О'Герн отправился в Литву на съемки «Хранителя Времени» - фильма, который сам Майкл описывает как нечто вроде «Властелина Колец». «Я пробыл там восемь недель; страна прекрасная, очень американская, - вспоминает он».

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

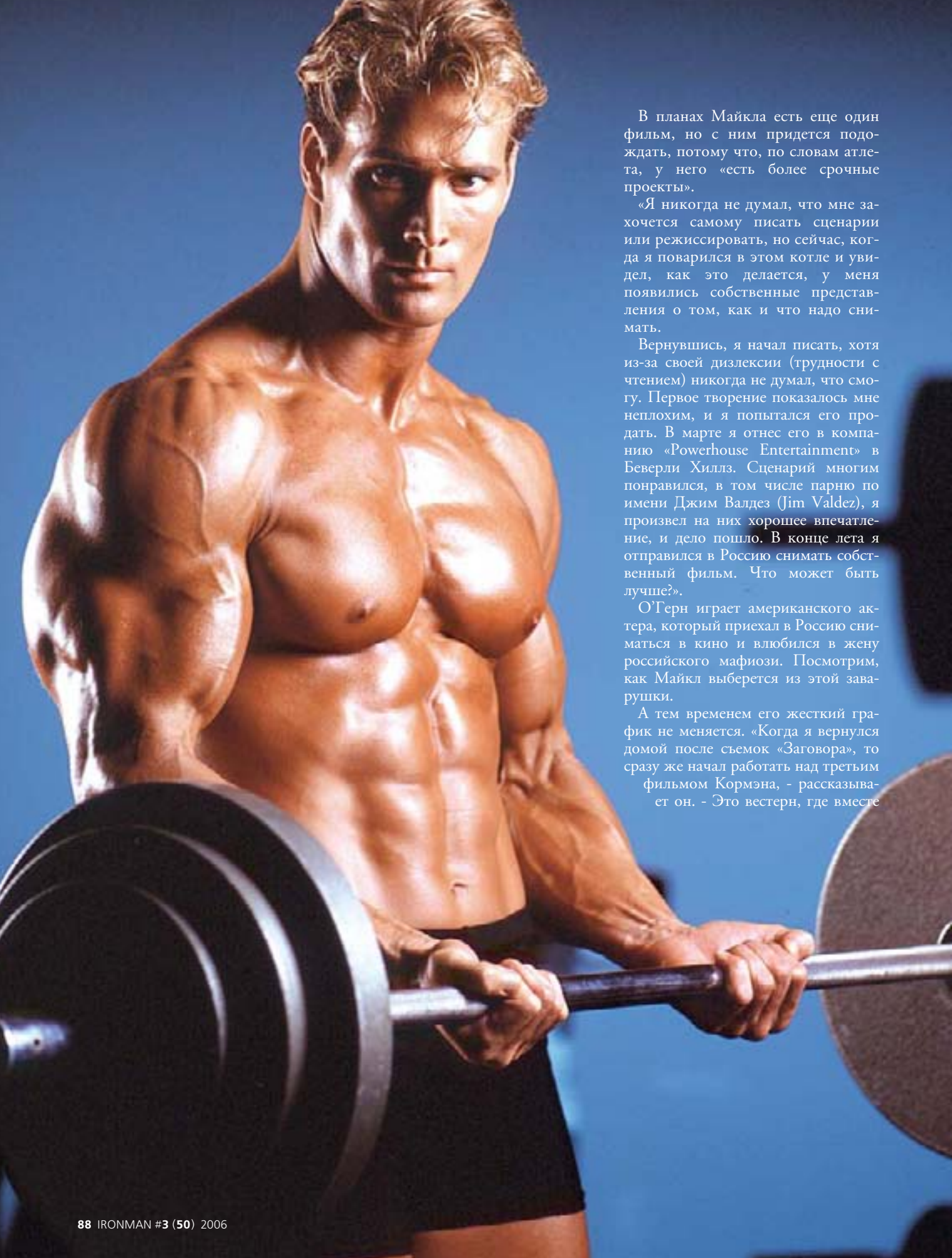
йцария)
белка
я)
а

ХИТ ПРОДАЖ!

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

ХИТ ПРОДАЖ!

Тел: +7-499-9686240



В планах Майкла есть еще один фильм, но с ним придется подождать, потому что, по словам атлета, у него «есть более срочные проекты».

«Я никогда не думал, что мне захочется самому писать сценарии или режиссировать, но сейчас, когда я поварился в этом котле и увидел, как это делается, у меня появились собственные представления о том, как и что надо снимать.

Вернувшись, я начал писать, хотя из-за своей дизлексии (трудности с чтением) никогда не думал, что смогу. Первое творение показалось мне неплохим, и я попытался его продать. В марте я отнес его в компанию «Powerhouse Entertainment» в Беверли Хиллз. Сценарий многим понравился, в том числе парню по имени Джим Валдез (Jim Valdez), я произвел на них хорошее впечатление, и дело пошло. В конце лета я отправился в Россию снимать собственный фильм. Что может быть лучше?».

О'Герн играет американского актера, который приехал в Россию сниматься в кино и влюбился в жену российского мафиози. Посмотрим, как Майкл выберется из этой заварушки.

А тем временем его жесткий график не меняется. «Когда я вернулся домой после съемок «Заговора», то сразу же начал работать над третьим фильмом Кормэна, - рассказывает он. - Это вестерн, где вместе

со мной будет блистать Марти Ков (Marty Kove) («Малыш карате», «Рэмбо»)».

Каждый бодибилдер мечтает стать следующим Арнольдом. Обретем ли мы, наконец, его преемника?

«То, что сделал Арнольд - приехал из-за границы с сильным акцентом и труднопроизносимой фамилией и добился потрясающего успеха в кино - беспримерно, - говорит О'Герн. - Как и Арнольд, я ценю те возможности, которые дала мне Америка».

Со своим менеджером Дэниэлом Паулом (Daniel Paul), а также с Мисси Халперин (Missy Halperin), Адамом Ветрай (Adam Vetri) и Джоном Вайснером (John Weisner) я с оптимизмом смотрю в будущее. Как говорит Дэниэл, пора вносить меня в список А».

О'Герн по-прежнему ходит в спортзал «Gold's Gym» в Венеции в четыре часа дня, но уже не других тренировать, а работать самому. Его часто можно видеть рядом с другим бодибилдером, «засветившимся» вне спортивной индустрии - Лу Ферриго (Lou Ferrigno). Вторым любимым спортзалом стал для Майкла «Powerhouse Gym» в западном Лос-Анджелесе, неподалеку от его дома.

«В спортзале я все еще умеренно тренируюсь. Когда я занимаюсь вместе с Лу, то мы прорабатываем одну часть тела за сессию, тренируясь пять дней в неделю. В выходные мы обычно отдыхаем.

Знаете, что мне нравится в совместных тренировках с Лу? Он не сдается. Своими бицепсами он меня убивает: в 51 год он сидя все еще поднимает на бицепс 45-килограммовые гантели! Иногда я тренируюсь вместе с Тито Реймондом (Tito Raymond). Он, как и Лу, очень интенсивно занимается».

Но этого Майклу мало. Три раза в неделю он ходит в школу рестлинга. «В 1994 году Шон Мак-Маон (Shane McMahon) (сын президента WWF - Всемирной федерации рестлинга Винса Мак-Маона (Vince McMahon)) прилетел в Калифорнию и пригласил меня с Ахимом Альбрехтом (Achim Albrecht) (бывший бодибилдер IFBB) на обед. Затем мы поехали в Коннектикут, чтобы подписать контракт, но «American Gladiator» прервала сделку, - вспоминает О'Герн. - Когда я работал в «Battledome», люди из WCW вновь связались со мной. Они хотели, чтобы я выступил на телевидении с их борцами, но на сей раз воспротивилась «Battledome».

Сейчас я впервые не участвую ни в одном телешоу, которое могло бы помешать рестлингу, и готов вести переговоры с Джони Эйсом (Johnny Ace) из WWE.

У меня так много дел. Чувствую себя, как школьник, заваленный уроками. Я даже тренирую пару ребят. Времени катастрофически не хватает!»

Думаю, ты со всем справишься, большой парень! До сих пор у тебя это получалось.

Резюме Майкла О'Герна

Полное имя: Майкл Патрик О'Герн

Место рождения: Кирклэнд, Вашингтон

Место жительства: Беверли Хиллз, Калифорния

Достижения в бодибилдинге: Чемпион «NPC California» в супертяжелом весе, трехкратный чемпион «Natural Universe». Но эти титулы не вершина моей карьеры - они просто позволили мне поездить по миру, познакомиться с людьми и узнать много нового.

Достижения в пауэрлифтинге: Лучшие результаты в приседе - 372 кг, в жиме лежа - 230 кг, в мертвой тяге - 346,5 кг.

Самое большое разочарование: Тот факт, насколько много людей принимают стероиды и как велики масштабы злоупотребления ими.

Ролевые модели: Мама и папа

Любимая часть тела: Пресс

Любимое упражнение: Приседания

Нелюбимое упражнение: Тяга штанги в наклоне

Наиболее ценимые качества в других людях: Искренность и честность

Любимый актер: Шон Коннери

Любимая актриса: София Вергара

Любимое блюдо: Стейк буррито

Любимая еда в межсезонье: Ванильное мороженое с клубникой и «Нутеллой»

Что больше всего нравится в бодибилдинге и пауэрлифтинге: Те качества, которые они мне дали - целостность, настойчивость, самоотверженность, мужество, стремление никогда не сдаваться и многое другое.

Пять самых важных вещей в жизни: Мама, семья, здоровье, безопасность, секс.

Любимое слово: Парадоксальный

Нелюбимое слово: Расизм

Когда Вы попадете на Небеса и предстанете перед Богом, что бы Вы хотели от него услышать? А за тобой забавно было наблюдать!

Любимые фильмы: «Old School», «Cat on a Hot Tin Roof», «North by Northwest», «The Ring» и «Shrek». **IM**

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

Программа №43
Центра Тренировок
и Исследований
IRONMAN

Тренинг, питание

РОСТ

Пришло время вхождения в фазу сушки, и мы решили обратиться к помощи нашего старого друга – гормона роста. Наш подход будет базироваться на научном методе естественного подъема уровня гормона роста: перед каждой тренировкой мы не едим три часа, потом принимаем бустер ГР и на самой сессии пытаемся добиться жжения в каждой тренируемой мышце.

Исследования выявили взаимосвязь между повышением уровня молочной кислоты в мышцах и высвобождением ГР (Journal of Strength and Conditioning Research. 10:256-262; 1996), то есть, чем большего мышечного жжения вы добиваетесь, тем больше высвобождаете ГР. До этого мы периодически выполняли сеты со сбрасыванием веса, а в последнем месяце даже включили подход с двойным сбрасыванием веса в упражнения в растянутой позиции в конце тренировки на каждую часть тела. Такой сет должен был обеспечить финальное жжение, однако, пришло время взяться за сеты со сбрасыванием веса и в упражнениях в сокращенной позиции. Обычно мы выполняем упражнение в сокращенной позиции между сетами упражнений в средней позиции для эффекта постактивации – вовлечения в работу большего числа мышечных волокон.

Например, для квадрицепсов мы выполняем тяжелый сет гак-приседаний, отдыхаем, затем выполняем подход со сбрасыванием веса в экстензиях ног перед тем, как снова вернуться к гак-приседаниям. Если к этому моменту мы не ощущаем желаемого жжения в квадрицепсах, то продолжаем выполнять форсированные повторения или статические удержания в последнем повторении, пока жжение не заставит нас закончить сет. Очевидно, что при такой схеме вам необходимо настроиться на преодоление болевого порога, но это главное условие для значительного подъема уровня ГР во время тренировочной сессии.

Для большей эффективности нашей стратегии подъема уровня гормона роста в спортзале мы начали использовать GH Stak. Мы растворяем несколько таблеток в воде и принимаем прямо перед первым разминочным сетом. Препарат лучше всего работает после 3-4 часов воздержания от пищи, поэтому перед тренировочной сессией мы ничего не едим.

Вот расписание Стива: Тренировка в 10.00, поэтому завтракает он в 6.45. Он съедает тарелку кукурузных хлопьев с растворенным в воде сывороточным протеином (ужас в глазах детей и жены, но поверьте – это очень вкусно), выпивает стакан апельсинового сока и полпорции заменителя пищи. Больше до тренировки Стив ничего не ест до 9.45, пока не приходит черед GH Stak. Чувство голода может появиться в середине тренировки, но обычно это не вызывает проблем. В сочетании с интенсивной тренировкой GH Stak вполне успешно держит в узде все пищеварительные соки.

Между прочим, это трехчасовое воздержание от пищи очень важно перед приемом GH Stak. Прежде всего, ничто не мешает пищевой добавке нормально усваиваться. Быстрорастворимые таблетки содержат некоторые гипофизные пептиды и специфические аминокислоты, которые могут быть нейтрализованы другими аминокислотами в желудке. Кроме того, небольшая голодовка перед тренировкой весьма анаболична. Ори Хофмеклер писал об этом на страницах “IRONMAN”.

Голодание или недоедание дает организму сигнал катаболического характера. Чтобы компенсировать нехватку пищи и предотвратить распад мышц, организм усиливает собственную анаболическую активность. Можете сами попробовать потренироваться на голодный желудок – это заставит организм сжигать жир и не давать ему откладываться вновь. Люди, которые тренируются рано утром или в другое время натощак, ставят себя именно в такое положение. Однако для извлечения максимальной пользы из этой техники, а также из анаболического состояния, возникающего после сессии, вы должны обеспечить организм всеми необходимыми в этот момент нутриентами.

Мы делаем это при помощи коктейля, содержащего быстроусвояемые протеины и углеводы в оптимальном соотношении. Мы извлекаем всю пользу из послетренировочного «анаболического окна» и предтренировочной голодовки, а затем еще через час едим обычную пищу. Эти пять вещей – трехчасовое воздержание от пищи перед тренировкой, GH Stak прямо перед сессией, мышечное жжение во время тренировки, послетренировочный коктейль и обычная пища через час после тренировки – обеспечивают нам новый рост!

Кроме того, мы перешли на пять тренировок в неделю при обычном пятидневном сплите. Больше никакой недели на восстановление для каждой мышцы, мышечная группа, работавшая в понедельник, тренируется уже в пятницу. Например, первая неделя тренинга выглядит так:

Понедельник: *дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти*
Вторник: *квадрицепсы, икры, пресс*
Среда: *грудь, камбаловидные мышцы*
Четверг: *бицепсы бедер, спина, сгибатели кисти*
Пятница: *дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти*

Заметьте, что дельтоиды, трицепсы, бицепсы и выпрямители кисти нагружаются дважды в неделю. На следующей неделе двойную нагрузку получают квадрицепсы, икры и пресс, на третьей – грудь и камбаловидные мышцы, на четвертой - бицепсы бедер, спина и сгибатели кисти. На пятой

Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

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

ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПРОГРАММА №43

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

Понедельник:
дельтоиды, трицепсы, бицепсы, выпрямители кисти

Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы в тренажере Смита*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Подъемы одной руки в сторону сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Трицепсовые экстензии лежа	1x15
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Жимы вниз	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (после отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Экстензии рук над головой на блоке (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сгибания рук с гантелями сидя на наклонной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15-20
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10

Вторник:
квадрицепсы, икроножные мышцы, пресс

Экстензии ног	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Гак-приседания*	2x8-10
Экстензии ног (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Сисси-приседания в тренажере Смита (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Жимы носками в тренажере для жимов ногами	3x20,20,10
Подъемы на носки стоя в гак-тренажере*	1x15
Подъемы на носки стоя в наклоне в тренажере (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x10,8,6
Подъемы коленей на наклонной	1x15
Подъемы коленей в висе	1x8-12
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет со сбрасыванием веса и частичными повторениями в конце сета в растянутой позиции)	1x8(6)
Кранчи в стороны	1x10

Четверг:
грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы лежа*	2x8-10
Разведения рук на блоках на горизонтальной скамье	1x8-10
Послешоковый суперсет	
Отжимания на широких брусьях (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Отжимания от пола	1 x максимум
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье в тренажере Смита*	2x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (сет 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	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10(6)
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x9
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
Пуловеры в тренажере	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы вниз*	2x8-10
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 к поясу в тренажере «Наутилус»*	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x1x8-10
Послешоковый суперсет	
Шраги с гантелями сидя	1x10
Шраги с гантелями (сет со сбрасыванием веса)	1x7(4)
Послешоковый три-сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15
Тренажер для низа спины	1x8-12

* От 2 до 5 медленных негативов в конце последнего сета.

неделе дельтоиды и руки снова тренируются два раза в неделю.

Очевидно, что стратегия весьма эффективна, поскольку мышцы периодически получают дополнительное время отдыха после того, как поработают два раза в неделю. На четвертой неделе снова две тренировки.

Почему мы решили отказаться от стратегии тренировки каждой мышечной группы раз в неделю? Во-первых, для сжигания жира. Интенсивные тренировки ускоряют метаболизм, поэтому наши нынешние жиросжигающие цели требуют пяти сессий в неделю, а не четырех, как было раньше. Почему бы просто не распределить программу на пять дней и продолжать нагружать каждую мышечную группу только раз в неделю? Если честно, то мы пока до конца не уверены, что нам достаточно работы на каждую группу мышц всего один раз в неделю. Зимой наша мотивация и

ПРОГРАММА №43 ДЛЯ ДОМАШНЕГО ТРЕНИНГА

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

Понедельник: дельтоиды, трицепсы, бицепсы, разгибатели кисти

Тяги гантелей к подбородку	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы штанги сидя*	2x8-10
Тяги гантелей к подбородку	1x8-10
Подъемы 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
Послешоковый суперсет	
Трицепсовые экстензии лежа	1x8-10
Жимы лежа узким хватом	1x8-10
Выпрямления рук с гантелями назад стоя в наклоне (после отказа продолжить поднимать назад прямые руки)	1x8-10
Экстензии рук над головой (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Сгибания рук на скамье Скотта	1x15
Послешоковый суперсет	
Сгибания рук на скамье Скотта	1x8
Сгибания рук с гантелями	1x8
Концентрированные сгибания (сет со сбрасыванием веса)	1x9(6)
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)	1x9,6,4
Послешоковый суперсет	
Обратные сгибания рук в запястьях	1x15
Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями	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
Послешоковый суперсет	
Кранчи на абдоминальной скамье (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Кранчи в стороны	1x20

Четверг: грудь, трицепсы, камбаловидные мышцы

Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с односекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на скамье с обратным наклоном*	2x8-12
Разведения рук с гантелями на горизонтальной скамье (с односекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Отжимания на широких брусьях или разведения рук с гантелями на скамье с обратным наклоном (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x9,6,4
Жимы на наклонной скамье (с односекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Жимы на наклонной скамье*	2x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (с односекундным стягиванием грудных мышц в верхней точке каждого повторения)	1x8-10
Разведения рук с гантелями на наклонной скамье (в нижних двух третях амплитуды движения) (сет 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	1x8-10
Сгибания ног (сет со сбрасыванием веса)*	1x8-10(6)
Послешоковый суперсет	
Мертвые тяги с прямыми ногами	1x10
Гиперэкстензии (сет со сбрасыванием веса)	1x10(6)
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения лопаток)	1x15
Постактивационный модифицированный суперсет	
Подтягивания*	2x8-10
Подъемы прямых рук назад стоя в наклоне (вращения 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 гантели одной рукой в наклоне с опорой грудью	2x8-10
Подъемы согнутых рук с гантелями в стороны стоя в наклоне	1x8-10
Шраги с гантелями (сет с двойным сбрасыванием веса)	1x12,6,4
Послешоковый три–сет	
Сгибания рук в запястьях	1x15
Сгибания рук в запястьях с гантелями	1x10
Вращения рук в запястьях	1x10-15

*От 2 до 5 медленных негативов в конце последнего сета.

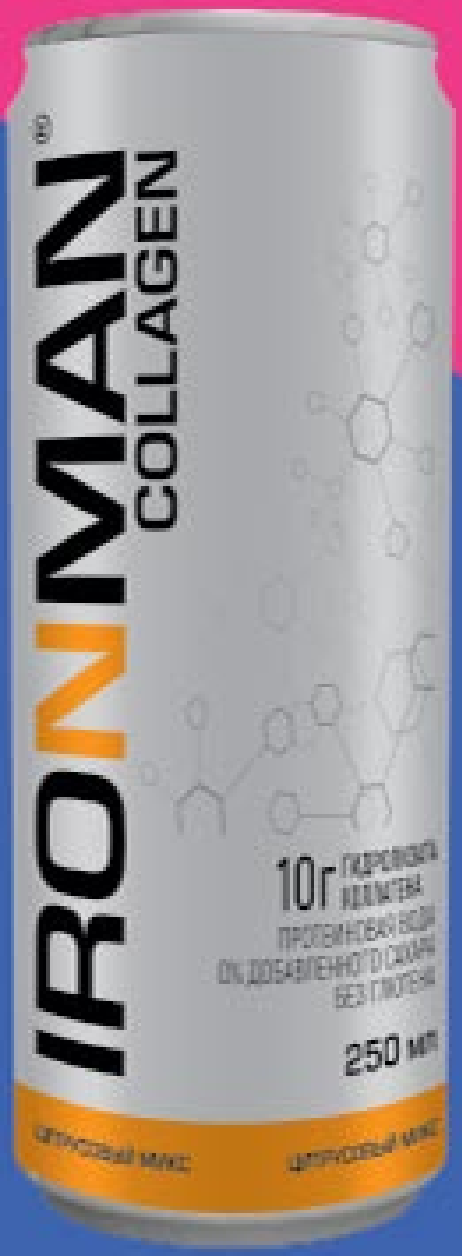
интенсивность сессий менялись, а с ними менялись и темпы прогресса. Потом мы можем вернуться к своему старому расписанию, но сейчас нам интересен новый метод – сжигание жира с более частой стимуляцией мышц, плюс один день для подъема уровней тестостерона и гормона роста. Именно это нам больше всего нужно после зимнего переедания!

Если вы тоже тренировали только одну часть тела в неделю, можете последовать нашему примеру. Однако если вы до сих пор прогрессируете, следуйте прежней программе и просто включите в свой арсенал описанные здесь тактики подъема уровня ГР. **IM**

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

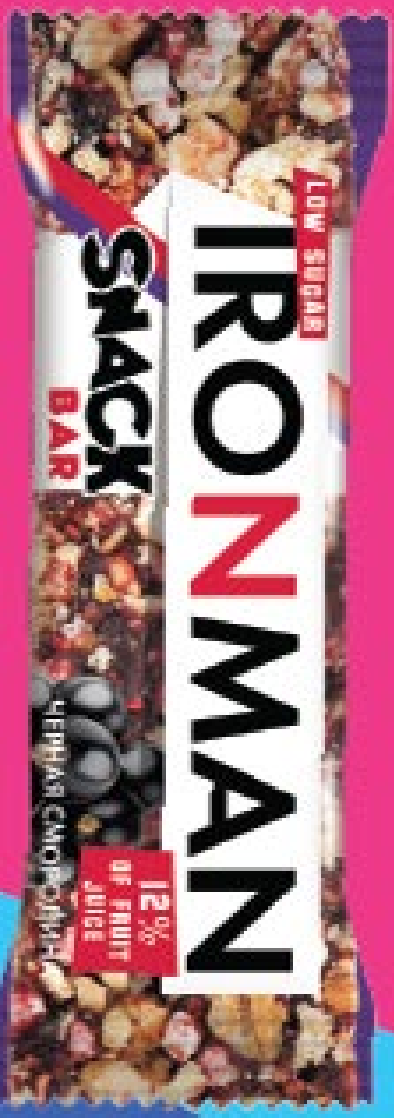


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



Дэвид Чепмэн (David Chapman)

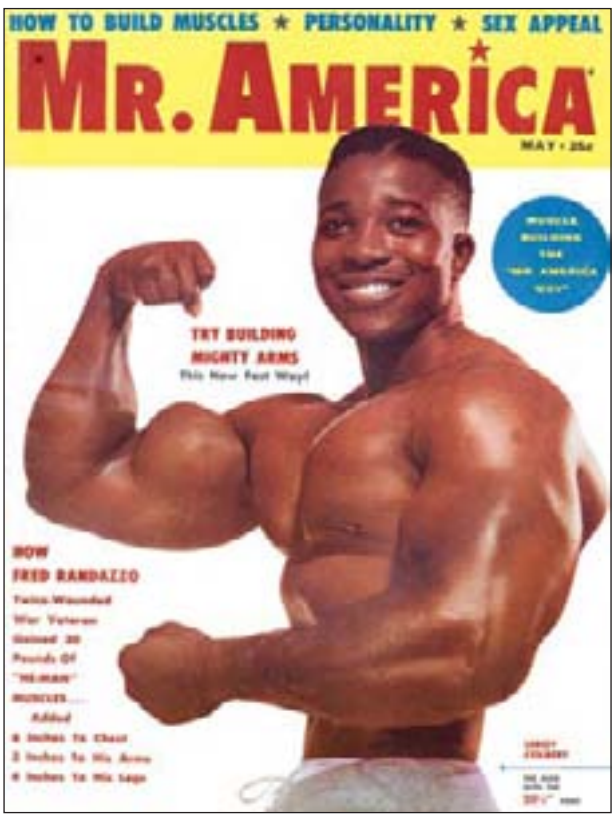
МОТИВАЦИЯ - СЕКРЕТНОЕ ОРУЖИЕ

Лерой Колберт

У него были массивные руки, громадная грудь и чемпионская генетика, но многообещающая карьера Лероя Колберта (Leroy Colbert) оборвалась задолго до того, как он добился триумфа на главных культуристических турнирах. Судьба предназначила ему стать одним из самых авторитетных судей и нутрициониcтов в бодибилдинге, но даже в этом случае он стал одним из вдохновителей целого поколения молодых атлетов.

Колберт родился 9 мая 1933 года в Нью-Йорке. После школы он стал работать в организации Джо Вейдера в одном из магазинов в Юнион Сити, Нью-Джерси. В начале 50-х годов бодибилдинг не был так популярен, как сейчас, и будущий чемпион еле сводил концы с концами. Однако в офисе Вейдера у него была возможность читать книги о тренинге и питании, и постепенно он построил великолепную фигуру с замечательными бицепсами – Лерой первый довел их размеры до 50 см!

Он начал выступать на соревнованиях в 18 лет, приняв участие в турнире «Мистер Восточная Америка» в 1951 году. Колберт стал шестым! В следующем году он занял первое место на «Мистер Нью-Йорк Сити», что было громадным успехом для подростка. На AUU «Мистер Америка» ему не так повезло (чернокожему



американцу выиграть этот турнир было крайне трудно), Колберт стал семнадцатым, но получил приз за лучшие руки.

К 1954 году он постепенно становился одной из величайших звезд бодибилдинга, но произошло трагическое событие, положившее конец столь многообещающей карьере. Лерой попал в аварию на своем мотоцикле и повредил правую ногу. Больше соревноваться он не смог.

Однако он не сдавался! Его фотографии появлялись на страницах вейдеровских журналов, и, рассчитывая на свой опыт по продаже пищевых добавок, он открыл собственный бизнес. Затем он переехал в Калифорнию, продолжая заниматься спортивным питанием. Где бы ни появлялся Колберт, он вдохновлял всех. Одним из его самых больших поклонников был Дэйв Дрейпер. Белый Бомбардировщик вспоминал, что руки Колберта «были больше 50 см в холодном состоянии, бицепсы походили на грейпфруты, а трицепсы на громадные подковы. Ради таких рук я бы тренировался день и ночь всю жизнь!». Такая мотивация – самое ценное наследие Лероя Колберта. **IM**

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru