Мускуляр

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

Гран-при IRONMAN

Строим ноги с Крисом Димом

ГЕННАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

РОДИОЛА РОЗОВАЯ травяной «тяжеловес» из России

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #1 2006

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

4 **От редакции**

28 **Гран-при IRONMAN 2005**
Елена Чувилина

64 **Строим ноги**
Рон Хэррис

Спортивная наука

14 **Отжимания в обратном наклоне**
Стивен Элвей

18 **Пейте воду!**
Дэн Гвартни

48 **Генная революция**
Томас Фэйхи

94 **Вопросы и ответы**
Стивен Джей Флек, Вильям Джей Крамер

Тренировки

6 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

52 **Мэлвин великолепный**
Мэлвин Энтони

58 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

76 **Уголок Криса Кормье**
Крис Кормье

82 **Спортзал победителей**
Виктор Мартинез

88 **Исповедь Ли Приста**
Ли Прист

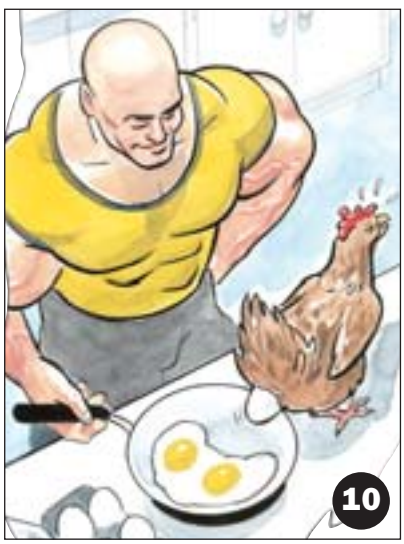
Питание

10 **Будьте здоровы**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

22 **Низкоуглеводные диеты**
Энси Мэнинен

44 **Родиола розовая**
Муса Абидов, Закир Рамазанов

На обложке: *Крис Дим (Kris Dim)*
Фотограф: *Пер Бернал (Per Bernal)*



Мускулар
СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Журнал **MD** (Muscular Development) издается компанией Advanced Research Press, 690 Route 25A, Setauket, New York 11733

Издатель/Шеф-редактор
Стив Блэкман
Главный редактор
Джон Романо
Исполнительный директор
Анжела Т. Фризалоне
Арт-директор
Алан Дитрих
Редакторы
Томас Фэйхи
Боб Лефави
Кэрол Голдберг
Ассистент арт-директора
Стефан Колбасюк
Информационный координатор
Джеймс Паркер

Российское издание
Главный редактор
Дмитрий Киселев
Редактор
Елена Чувилина
Верстка
Александр Клочко

Журнал **MD** (Muscular Development) издается на русском языке на основании эксклюзивного лицензионного договора.

Все права защищены

Учредитель российского издания
ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Адрес российской редакции:
Москва, Головинское шоссе, д. 5
Почтовый адрес:
125212, Москва, а/я 58

E-mail: md@sportservice.ru

Цена свободная
Номер отпечатан
ЗАО «Холдинговая компания «Блиц-Информ»
Свидетельство о регистрации
СМИ №019123
от 21 июля 1999 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 **MD** (Muscular Development), допускается только с разрешения редакции.

НОВЫЕ LAD

SLIM BAR!

В батончик
экстракт по
L-Карнитин

3 сногсшибательных вкуса:

соленая карамель+кукуруза

изюм+орех

кокос+банан

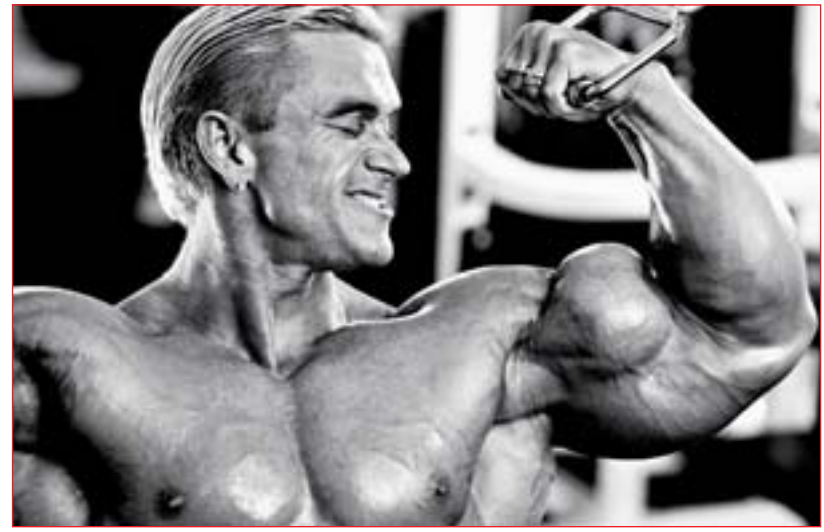
E-mail: sale@sportservice.ru

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

От редакции

Юрий Мельников

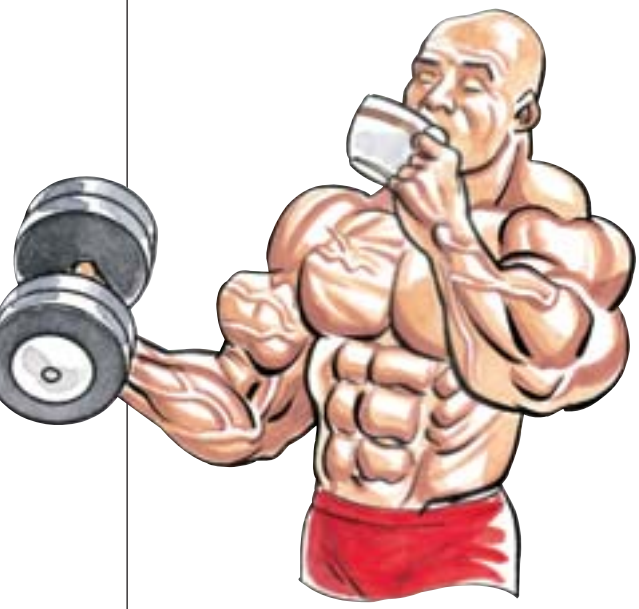
Ликвидируем безграмотность!



В свое время брошенный в массы тренировочный принцип Вейдера – интуитивность, по нашим наблюдениям, стал основным принципом тренировок большинства бодибилдеров. Почему-то люди больше полагаются на свои ощущения, чем на знания. Хотя сам принцип предполагает использование в тренировочном режиме всех теорий бодибилдинга и соизмерение применяемых методик с реакциями своего организма. В лучшем случае, человек, увлекшийся бодибилдингом, тратит все свои усилия на познание фармакологии, руководствуясь при этом, что самое страшное, неоднозначными публикациями в журналах, сторонними домыслами и советами «бывалых». Чтобы развиваться и прогрессировать в спорте, необходима либо совокупность знаний в разных научных областях, либо большой опыт, основанный на серьезных результатах. Таковым арсеналом в спорте обладают тренеры, получавшие образование и подготовившие какое-то число спортсменов. Наш спорт, так сложилось, сугубо самостоятелен, т.е. большинство спортсменов тренируются сами по себе. Да и точные советы можно дать только начинающим. «Продвинутые» просто должны уже сами строить свой тренировочный режим, потому как практически не существует тех людей, которые буквально с азов ведут спортсменов до первого места на пьедестале почета, как это принято в других видах спорта. Обусловлено это тем, что наш спорт сравнительно молод, вниманием государства обделен, нет никаких спортивных учебных структур, дающих возможность организовывать подготовку спортсменов по существующим в других видах спорта традициям. Поэтому каждый, кто вступил на путь спортсмена-бодибилдера, должен осознавать, что его прогресс в результатах напрямую зависит от прогресса в знаниях. И чтобы «прислушиваться» к себе, нужно обладать достаточным запасом знаний для правильных выводов из оценки своего состояния. Так что прежде или вместе с тем, как вы начали целенаправленно и усиленно тренироваться, позаботьтесь об уровне своих знаний в теории бодибилдинга. Безграмотным здесь не светит ничего. Долой безграмотность!

Тренинг

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)



Кофеин повышает результативность в высокоинтенсивных упражнениях

Если вы хотите добиться большей результативности в выносливостных, а также в кратковременных высокоинтенсивных упражнениях, которые длятся от секунды до семи минут, потребляйте кофеин. В ходе выносливостной активности кофеин сберегает гликоген (сохраненные углеводы) и снижает восприятие усилий, то есть, упражнения кажутся более легкими. При выполнении кратковременных высокоинтенсивных упражнений, таких как тренинг до отказа в бодибилдинге, кофеин облегчает выработку усилий и улучшает работу симпатической нервной системы, увеличивая мышечные усилия. Британские ученые обнаружили, что кофеин (5 мг на килограмм веса тела) увеличивает максимум выхода мощности на 6% и снижает перцепцию усилий у субъектов, тренирующихся с максимальными нагрузками на велотренажере. Мы можем сделать вывод, что прием кофеина (400 мг для 80-килограммового атлета) перед силовой тренировкой увеличивает потенциал тренирующегося и способствует мышечному росту.

Тренинг усиливает активность андрогенных рецепторов

Уровень тестостерона определяет степень мышечной гипертрофии (роста). Более десяти исследований доктора Базина (Bhasin) с коллегами из Медицинского Колледжа Дрю в Лос-Анджелесе показали, что мышечный рост прямо пропорционален уровню тестостерона в организме. Многие бодибилдеры и силовые атлеты повышают уровень тестостерона при помощи огромных доз фармакологических средств и пищевых добавок. Тестостерон действует, связываясь с андрогенными рецепторами в клетках, которые затем проникают в клеточные ядра и заставляют гены производить новые протеины. Активность рецепторов так же важна для мышечной гипертрофии, как и уровень тестостерона в крови – гормоны не будут работать без активных рецепторов. Исследования ученых из Университета Бэйлора показали, что регулярные высокоинтенсивные тренировки с отягощениями повышают активность андрогенных рецепторов. Другие исследования подтвердили, что у опытных силовых атлетов активность рецепторов выше, чем у начинающих. Андрогенные рецепторы откликаются на интенсивные тренировки. Одного лишь высокого уровня тестостерона в крови недостаточно для увеличения силы и объемов мышц – вы должны регулярно тренироваться в спортзале, чтобы повысить чувствительность андрогенных рецепторов.

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!

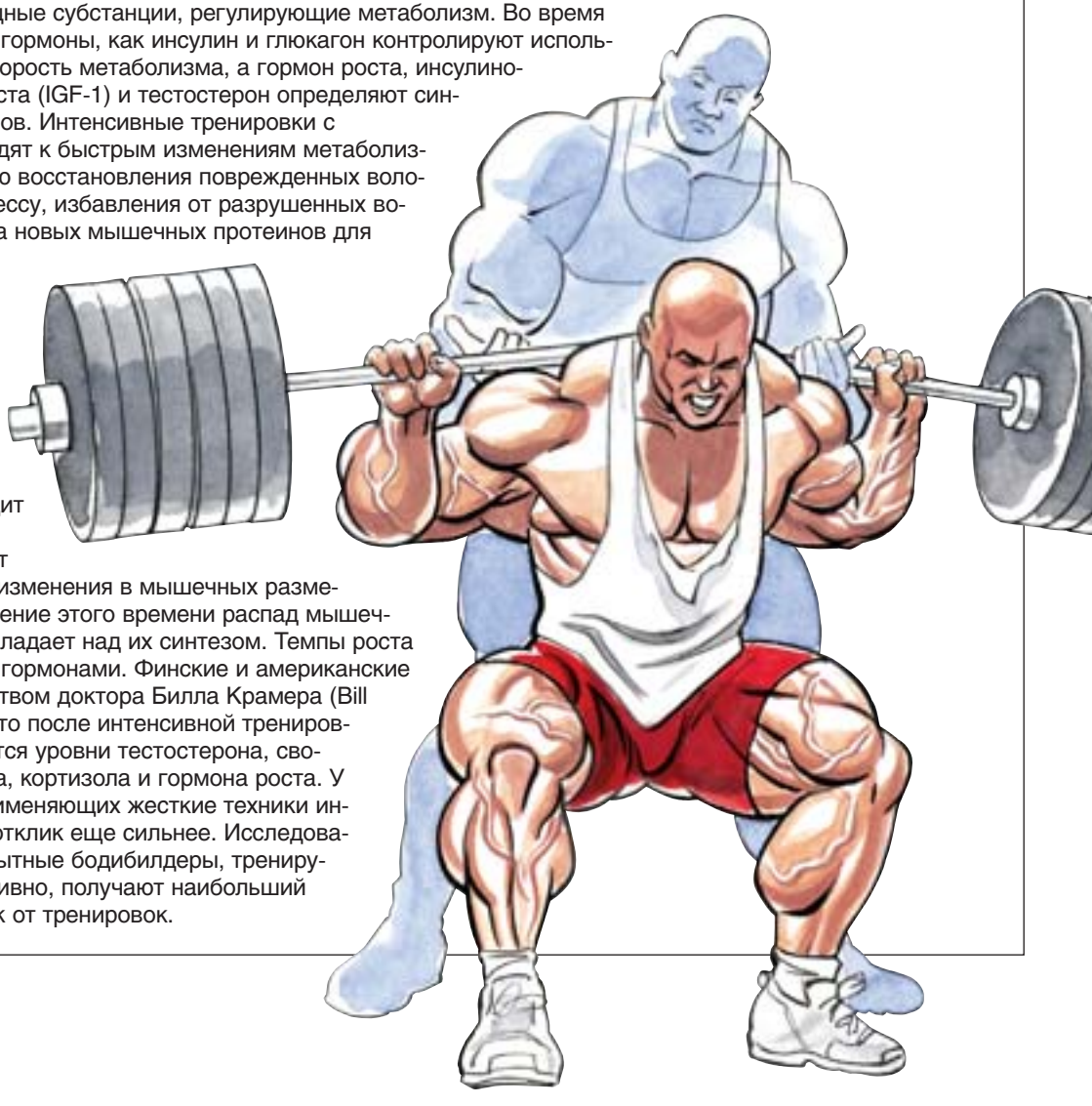
Тел: +7-499-9686240

Мозг защищает мышцы при помощи утомления

Такие хищники, как тигры и леопарды, иногда впадают в состояние, известное как «capture myopathy». Это происходит в момент стресса. В результате животные начинают разрушать собственные мышцы. Многие атлеты (особенно бодибилдеры) доводят тренировочные нагрузки до предела, чтобы победить на соревнованиях. Однако разрушение мышц – рамдомиолиз – явление весьма редкое. Южноафриканские ученые представили доказательство того, что для защиты мышц от разрушения мозг запускает механизмы утомления. Они идентифицировали вещество интерлейкин-6 (IL-6), секретируемый нервной системой и вызывающий утомление. После продолжительной физической нагрузки уровень IL-6 в крови возрастает в 60-100 раз. Если ввести бегунам IL-6, то они пробегут километр на минуту медленнее своих коллег, получающих плацебо. Сейчас ученые работают над препаратом, блокирующим эффекты IL-6 и позволяющим бороться с синдромом хронической усталости. По-видимому, этот препарат получит широкое применение среди атлетов.

В результате занятий бодибилдингом меняется гормональный фон

Гормоны – это мощные субстанции, регулирующие метаболизм. Во время тренировок такие гормоны, как инсулин и глюкагон контролируют использование энергии и скорость метаболизма, а гормон роста, инсулиноподобный фактор роста (IGF-1) и тестостерон определяют синтез и распад протеинов. Интенсивные тренировки с отягощениями приводят к быстрым изменениям метаболизма протеинов с целью восстановления поврежденных волокон, адаптации к стрессу, избавления от разрушенных волокон и производства новых мышечных протеинов для укрепления волокон. Мышцы растут или атрофируются в зависимости от соотношения следующих процессов: синтеза протеина и его распада. С начала тренировок у новичка проходит около шести недель, прежде чем начинают проявляться первые изменения в мышечных размерах, потому что в течение этого времени распад мышечных протеинов преобладает над их синтезом. Темпы роста мышц определяются гормонами. Финские и американские ученые под руководством доктора Билла Крамера (Bill Kraemer) показали, что после интенсивной тренировки в крови повышаются уровни тестостерона, свободного тестостерона, кортизола и гормона роста. У опытных атлетов, применяющих жесткие техники интенсификации, этот отклик еще сильнее. Исследования показали, что опытные бодибилдеры, тренирующиеся сверхинтенсивно, получают наибольший гормональный отклик от тренировок.



Будьте здоровы

Стив Блэкман и Томас Фэйхи (Steve Blechman & Thomas Fahey)

Мелатонин замедляет набор веса

Недосыпание - это одна из причин набора лишнего веса. А для адекватного сна очень важен гормон мелатонин, который естественным образом вырабатывается шишковидной железой. С возрастом секреция мелатонина ослабевает, также его не хватает людям, страдающим бессонницей. На сегодняшний день мелатонин весьма популярная пищевая добавка, улучшающая сон. Она полностью натуральная и не вызывает сонливости на следующий день после приема. Кроме того, прием мелатонина может способствовать потере веса. Французские ученые обнаружили, что мелатонин предотвращает набор веса у крыс, даже если они питаются по высокожировой, калорийной диете. Также мелатонин снижает уровени сахара в покое, лептина (гормона, регулирующего жироотложение) и триглицеридов (кровяных жиров). Конечно, необходимы дальнейшие исследования, в которых бы принимали участие люди, но результаты этого исследования все-таки подтверждают роль сна в контроле веса. Если вы хотите сохранить вес в норме, то вам необходимо хорошо спать.

Теперь в диету Аткинса входит меньше красного мяса и насыщенных жиров

Первоначально диета Аткинса предлагала людям потреблять много красного мяса и насыщенных жиров. Но эта рекомендация не выдержала натиска исследований, показавших, что даже небольшие изменения количества насыщенных жиров в рационе (как в ту, так и в другую сторону) оказывают влияние на такие факторы риска, как уровень холестерина в крови, HDL (хороший холестерин), кровяное давление и количество жировых отложений в абдоминальной области. Как минимум 17 исследований предположили, что диета Аткинса помогает людям похудеть без увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний, по крайней мере, в краткосрочной перспективе. Тем не менее, Организация Аткинса изменила свою политику и теперь рекомендует людям снизить потребление насыщенных жиров до 20% от общего калоража. Такая позиция стала реакцией на популярность родственных диет, таких как Диета Южного Побережья, которая советует людям в дополнение к упражнениям потреблять различные низкоуглеводные продукты, например, рыбу, постную говядину, курятину, овощные масла и моллюсков.

Ешьте больше яиц!

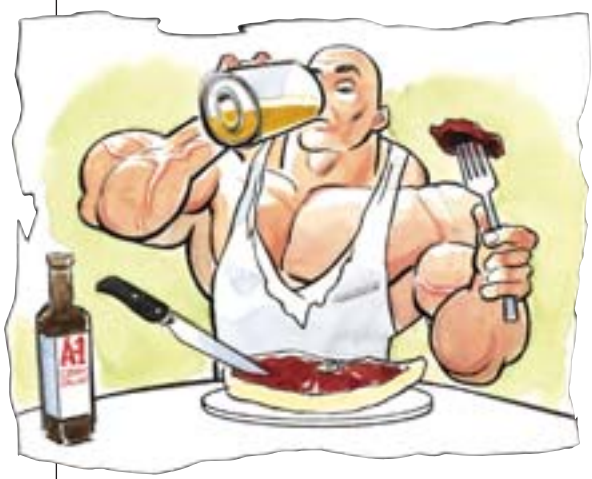
Все нутриционисты рекомендуют употреблять больше яиц (конечно, это не относится к людям с повышенным уровнем холестерина). Яйца – это очень полезный продукт: они низкокалорийны, в них много протеина, фолиевой кислоты, рибофлавина, селена, холина и витаминов B12, A, K, D. Яичные желтки обеспечивают нас необходимыми нутриентами для работы мозга и клеточных мембран, являясь незаменимым продуктом питания для маленьких детей и пожилых людей. Яйца должны стать важной составляющей диеты любого бодибилдера.

Будьте здоровы

Существует ли зависимость от углеводов?

Когда вы проходите мимо прилавков с продуктами, у вас возникает желание съесть все? Знайте, это голос вашего голода пытается заставить вас съесть что-нибудь вкусненькое! До недавнего времени многие нутрициологи не верили, что существует зависимость от углеводов, но сегодня все изменилось. Потребление слишком большого количества простых сахаров приводит хоть и к незначительной, но зависимости. Не беспокойтесь – это, конечно, не так страшно, как пристрастие к героину, никотину или алкоголю, однако, этого вполне достаточно, чтобы сделать вас толстым. Исследования показали, что блокаторы эндорфинов (веществ удовольствия, вырабатываемых мозгом) снизили тягу к сладкому у животных и у женщин с нарушенным аппетитом. Ученые считают, что переедание сладкого запускается примитивным рефлексом, связанным с потреблением дополнительных калорий с целью выживания. Мозг как бы говорит: «Съешь это, пока оно есть». Кроме того, исследования ученых Колумбийского Университета показали связь между компульсивными видами поведения, например, нарушениями в питании, алкоголизмом, перееданием и курением. Если вы неравнодушны к сладкому, постарайтесь заменить конфеты фруктами и есть больше клетчатки, чтобы поддерживать в норме уровень сахара в крови.

Диету Аткинса нельзя сочетать со спиртным



Основная идея диеты Аткинса состоит в том, что организм использует углеводы в качестве топлива перед тем, как перейти к сохраненным жирам. Соответственно, если вы не будете употреблять углеводы, то сожжете больше жира. Жиры содержат 9 калорий на грамм продукта, а углеводы и белки - 4. Организму больше «нравится» получать энергию из углеводов, потому что они легко расщепляются и способны дать значительное количество энергии в короткий срок. Алкоголь тоже легко усваивается, но содержит 7 калорий на грамм продукта. Если вы потребляете много алкоголя, организм усваивает его в первую очередь, а все полученные жиры откладывает про запас. Кроме того, мышцы не могут использовать алкоголь в качестве горючего, поэтому его чрезмерное потребление замедляет метаболизм и стимулирует аппетит. Люди, которые следуют диете Аткинса, не должны употреблять алкоголь, потому что он нивелирует все цели диеты – вместо жиров в качестве топлива используется алкоголь. Но не огорчайтесь, после месяца такой диеты вы сможете позволить себе кружку пива, бокал вина или мартини.

Послетренировочные углеводы поддерживают иммуннитет

Иммунитет очень важен для атлетов. Вы можете эффективно тренироваться, но простуда, так же как и травма, способна полностью выбить вас из колеи, затормозив путь к прогрессу. Ученые Университета Трумана обнаружили, что прием углеводов после тренировки улучшает функционирование иммунной системы. Отдыхайте, следуйте хорошо сбалансированной диете, содержащей много фруктов и овощей, тренируйтесь разумно, нагружайте мышцы систематически, давайте им достаточно времени на восстановление, и вам не будут страшны никакие болезни!

Стивен Элвей (Steven Alway)

Отжимания в обратном наклоне для накачки верха тела

Тренируемся во время отпуска

Длительные поездки могут доставить определенные трудности любому бодибилдеру. У серьезных атлетов каждый раз возникает чувство вины, когда они пропускают запланированную тренировку. Даже во время отпуска трудно избавиться от мысли, что мышцы, безусловно, растут во время отдыха, но только после определенной тренировочной стимуляции роста. Сегодня во многих отелях есть велотренажеры и набор хромированного оборудования, но если вы хотите серьезно потренироваться, то вам придется искать ближайший спортзал. Но, если у вас нет на это времени, отжимания в обратном наклоне - лучший способ для быстрой, но очень эффективной тренировки верха тела.

Конечно, отжимания не заменят жимов лежа, но это старое, доброе упражнение обеспечит вам великолепную накачку и утомит мышцы так, как будто вы потренировались в спортзале. Это упражнение редко встречается в тренировочной программе современных атлетов, но оно поможет вам добиться хорошей накачки во время поездки, или, может быть, перед выходом на пляж или к гостиничному бассейну.

Активируемые мышцы

Выполнение отжиманий с расположенными на возвышении ногами по своей эффективности превосходит обычные отжимания от пола. Во время упражнения значительно активируются грудные мышцы, трицепсы, передние зубчатые мышцы, верхний отдел трапеций, дельтоиды и некоторые мышцы суставной сумки плечевого пояса. У **веерообразной грудной мышцы** есть две головки. ***Ключичная*** начинается на фронтальной поверхности ключичной кости, а ***грудино-реберная*** – на латеральной части грудинной кости и шести верхних ребрах. Обе головки сходятся вместе и крепятся к плечевой кости рядом с плечевым суставом. Обе они приводят плечевую кость (тянут руку к серединной линии корпуса) и поворачивают ее внутрь. Во время отжиманий грудная мышца сгибает плечевой сустав (двигает плечевую кость вверх и вперед).

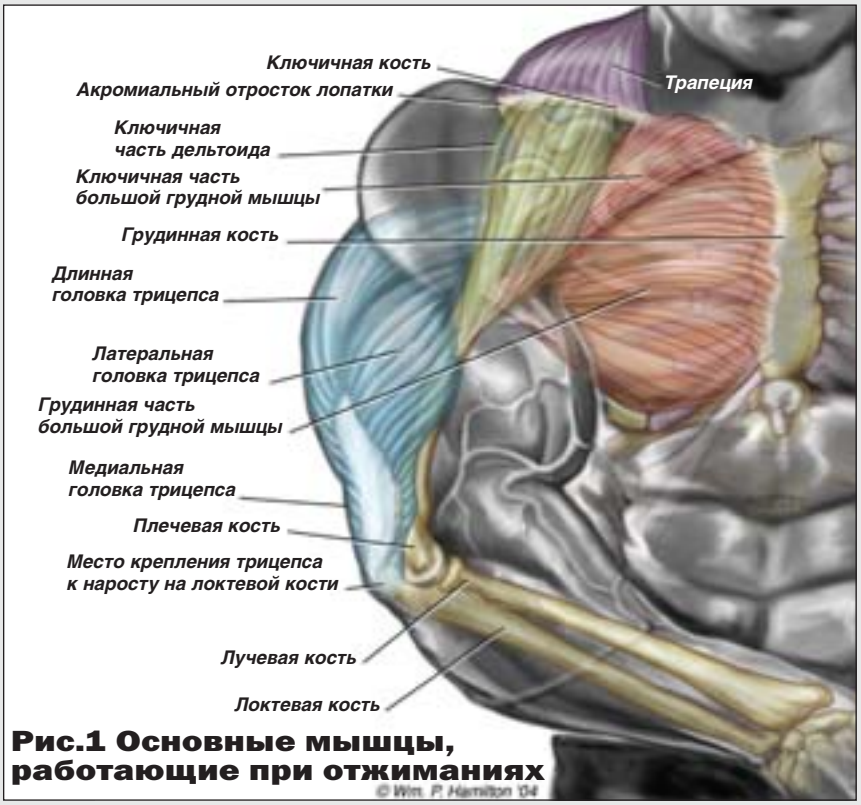


Рис.1 Основные мышцы, работающие при отжиманиях

При отжиманиях значительно активируется **трицепс,** особенно его ***длинная (или внутренняя) головка***. Из всех трех головок она получает наибольшую нагрузку, потому что выпрямляет как руку в плечевом суставе (тянет плечевой отдел руки назад при подконтрольном опускании), так и предплечье в локтевом суставе во время движения вверх. Длинная головка трицепса начинается на лопаточной кости чуть ниже плечевого сустава, чтобы потом слиться с ***медиальной и латеральной головками***. Общее сухожилие трицепса пересекает локтевой сустав и крепится к локтевой

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

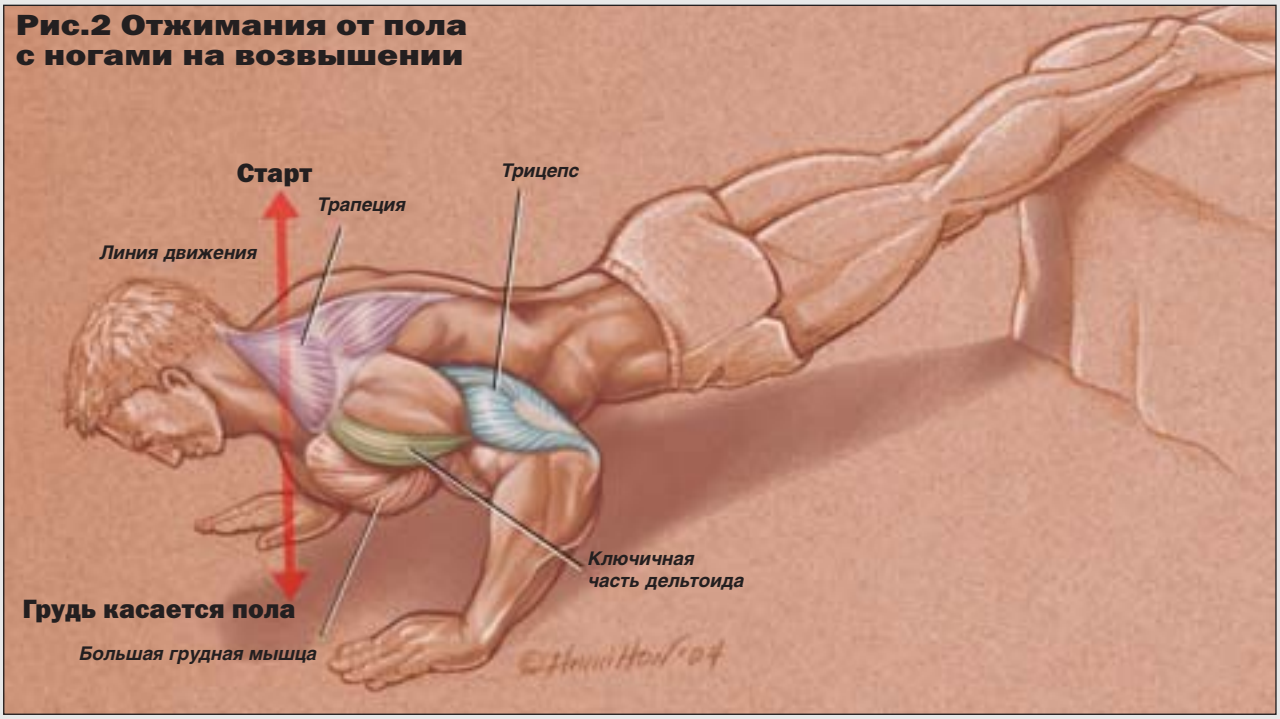


Рис.2 Отжимания от пола с ногами на возвышении

кости предплечья. Латеральная головка трицепса берет свое начало высоко на плечевой кости, но не пересекает плечевой сустав. Медиальная головка начинается на середине плечевой кости и прикрыта двумя другими головками, которые позволяют разглядеть лишь ее часть около локтя. Медиальная и латеральная головки помогают длинной головке трицепса выпрямлять локоть во время отжиманий.

Передняя зубчатая мышца довольно велика и располагается на внешней части грудной клетки. Ее волокна похожи на плотные тросы, выходящие из-под широчайшей мышцы спины по направлению к грудным мышцам, крепятся они к первым восьми ребрам. Место противоположного крепления передней зубчатой мышцы – это внутренний край лопаточной кости. Передняя зубчатая мышца тянет лопаточную кость вперед, прижимая ее к грудной клетке и делая неким якорем, чтобы другие мышцы могли использовать лопатку в качестве неподвижной кости (хотя сама по себе она таковой не является).

При выполнении отжиманий от пола с ногами, расположенными на возвышении, работает также верхний регион **трапециевидных мышц**. Трапециевидная мышца начинается у основания черепа и на шейных позвонках. Ее волокна спускаются вниз и в стороны, чтобы прикрепиться к внешним краям ключичных костей и вдоль лопаток. Верхний отдел трапеции поднимает плечевой пояс вверх (шраги).

***Передние волокна* дельтовидной мышцы** во время отжиманий тянут плечевую кость вперед. Они берут свое начало на внешней части ключичной кости и крепятся к головке и фронтальной поверхности плечевой кости. Отжимания от пола с ногами на возвышении активируют глубоко залегающую мышцу суставной сумки плечевого пояса – **подключичную мышцу** - при широком упоре (когда плечевые кости находятся далеко от торса). Подключичная мышца представляет собой толстую треугольную мышцу, расположенную на передней поверхности лопатки (ближе к ребрам). Она пересекает плечевой сустав спереди и крепится к плечевой кости, служа мощным ее ротатором. Еще она помогает удерживать головку плечевой кости в полости плечевого сустава.

Отжимания от пола с ногами на возвышении

1. Примите упор лежа на полу, расположив ноги на высокой скамье. (Постель в гостиничном номере вполне подойдет.) Руки на ширине плеч. Стартовое положение: локти согнуты, грудь касается пола.

2. Быстро (примерно за секунду) отожмитесь, выпрямляя руки.

3. Медленно опуститесь вниз за 3 секунды. Когда грудь коснется пола, снова отожмитесь. Выполните около 30 повторений, отдохните 30 секунд и приступайте к следующему сету.

4. В этом сете поставьте руки уже, чтобы расстояние между большими пальцами было очень маленьким. Выполните максимально возможное число повторений, чтобы добиться жжения в трицепсах.

5. Отдохните 30-45 секунд, слегка потряхивая руки. Теперь поставьте руки широко, с положением локтей, как при жимах лежа, - плечевые отделы рук находятся на одной линии.

6. Если после все этого у вас еще останутся силы, можете выполнить четвертый подход с упором на ширине плеч. Однако в случае достаточно интенсивной работы в трех первых сетах, вы должны довольно сильно утомиться.

Тренировочные советы

Широкий упор обеспечит более значительную активацию и растяжку ключичных головок больших грудных мышц. Если руки поставить близко друг к другу (особенно до касания большими пальцами), то вы больше активируете внутренние волокна в районе грудинной кости, а также трицепсы. Упражнение становится труднее при узком упоре (как при жимах лежа узким хватом),

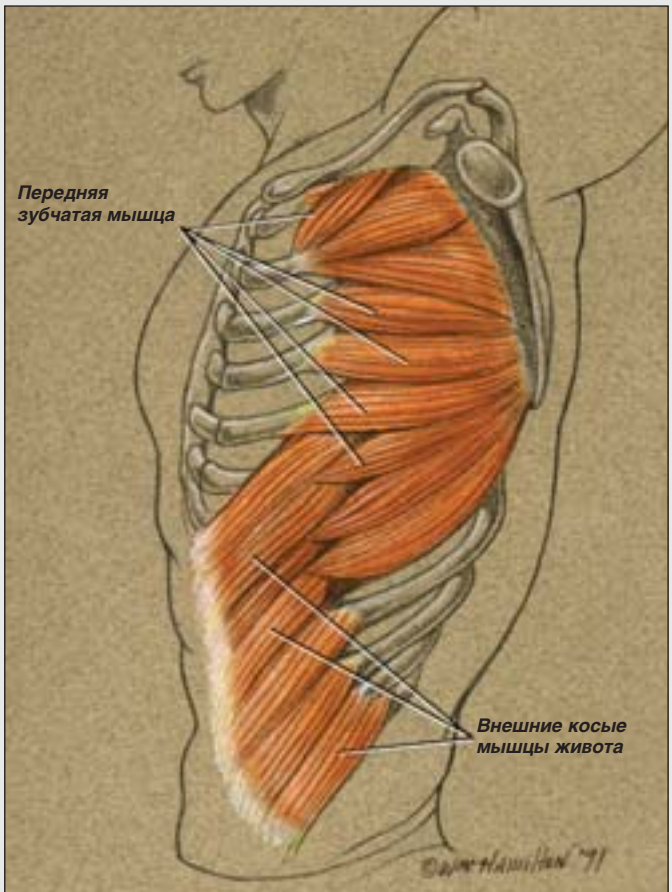


Рис.3 Передняя зубчатая мышца и внешние косые мышцы живота

потому что на трицепсы приходится большая часть нагрузки, и усилие в локтях приближается к 75% от веса вашего тела. При упоре на ширине плеч трицепсам приходится преодолевать нагрузку в 45%.

К тому же, положение ног на возвышении активирует нижний регион грудных мышц и верхние волокна трапеций в большей степени, чем при обычных отжиманиях от пола. И наоборот, бицепсы и нижний регион трапеций в этом упражнении не получают достаточной активации. В дополнение ко всему вы увеличиваете гибкость кистей. Улучшение их растяжки снижает нагрузку на сухожилия, тем самым уменьшая вероятность травм.

Конечно, вы не сможете поразить своих приятелей по спортзалу невероятными весами в этом упражнении, но вы будете удивлены накачкой, полученной за столь короткий период времени. Во время отпуска отжимания от пола с ногами на возвышении станут для вас замечательным способом профилактики атрофии ваших тяжело заработанных мышц во время отсутствия нормальных тренировок. Однако не стоит думать, что это очень легкое упражнение, потому что жжение в груди, плечах и трицепсах будет невероятным, учитывая короткие промежутки отдыха между сетами. ***MD***

Ссылки:

An,K.N., Chao,E.Y., Morrey,B.F., and Donkers,M.J. (1992). Intersegmental elbow joint load during pushup. Biomed Sci Instrum, 28: 69-74.

An,K.N., Korinek,S.L., Kilpela,T., and Edis,S. (1990). Kinematic and kinetic analysis of push-up exercise. Biomed Sci Instrum, 26: 53-57.

Crisco,J.J., Chelikani,S., Brown,R.K., and Wolfe,S.W. (1997). The effects of exercise on ligamentous stiffness in the wrist. J Hand Surg, [Am.] 22: 44-48.

Decker,M.J., Hintermeister,R.A., Faber,K.J., and Hawkins,R.J. (1999). Serratus anterior muscle activity during selected rehabilitation exercises. Am J Sports Med, 27: 784-791.

Decker,M.J., Tokish,J.M., Ellis,H.B., Torry,M.R., and Hawkins,R.J. (2003). Subscapularis muscle activity during selected rehabilitation exercises. Am J Sports Med, 31: 126-134.

Donkers,M.J., An,K.N., Chao,E.Y., and Morrey,B.F. (1993). Hand position affects elbow joint load during push-up exercise. J Biomech, 26: 625-632.

Lear,L.J. and Gross,M.T. (1998). An electromyographical analysis of the scapular stabilizing synergists during a push-up progression. J Orthop Sports Phys Ther, 28: 146-157.

Ludewig,P.M., Hoff,M.S., Osowski,E.E., Meschke,S.A., and Rundquist,P.J. (2004). Relative balance of serratus anterior and upper trapezius muscle activity during push-up exercises. Am J Sports Med, 32: 484-493.

Terbizan,D.J. and Seljevold,P.J. (1996). Physiological profile of age-group wrestlers. J Sports Med Phys Fitness, 36: 178-185.

Дэн Гвартни (Dan Gwartney)

Пейте воду!

Самый простой способ сжигания жира

Когда-нибудь в научно-фантастическом романе будет описана огромная клетка, в которой будет много свободных весов, фармакологии и, естественно, бодибилдеров и соревнующихся атлетов. Ученые будут наблюдать за их поведением, делать замечательные открытия в области контроля веса и мышечного развития. Правда, в реальной жизни ученые практически не обращают внимания на опыт обычных бодибилдеров. А жаль, потому что в противном случае могли бы быть развенчаны многие мифы, а действенные и эффективные методики стали бы доступны широкой публике.

Великий водораздел

Между атлетами и учеными существует огромная пропасть. Ученые отвергают небезопасные практики самодеятельных химиков, а атлеты устали от бесконечного ожидания применения тех или иных открытий на практике. Великий водораздел между двумя группами не дает им возможности извлечь взаимную пользу из опыта и знаний друг друга. Бодибилдинг существует в Америке уже около ста лет, но заметный прогресс в области грамотного применения фармакологии, пищевых добавок и диетарных практик достигнут только в последние несколько десятилетий.

Недавнее исследование наконец-то проверило одну из самых базовых аксиом, с которой бодибилдеры знакомы уже очень давно. Вопреки общественному мнению о неразрывной связи фармакологии и спорта, основу атлетического успеха составляет адекватная гидратация. Во время упражнений потребности организма в жидкости значительно возрастают - ему нужно поддерживать объем крови и обеспечивать адекватное самоохлаждение. (1,2) Однако недавно было обнаружено еще одно важное свойство воды, которое будет особенно полезно бодибилдерам.

Бодибилдинг - это не выносливостный спорт. У любого атлета всегда есть возможность не спеша выпить воды. Однако мы часто наблюдаем, как бодибилдеры носят с собой воду целыми литрами. Некоторые приносят с собой на соревнования дистиллированную воду и с ее помощью «вымывают» натрий, чтобы кожа на сцене была натянутой. Но многие бодибилдеры продолжают пить воду круглогодично, относясь к этому, как к части своей жиросжигающей программы.

Однако для ученых недостаточно демонстрации успешной практики, она должна быть доказана в ходе серьезного, хорошо контролируемого научного эксперимента в лаборатории. Благодаря группе ученых из Германии мы получили доказательства жиросжигающих свойств воды.

Вода сжигает жир!

Согласен, звучит, как реклама, которая обычно заканчивается предложением купить нечто за такую-то цену. Да, такова уж практика бодибилдинга - противостоять критическому анализу собственных открытий дотошными учеными.

В статье, опубликованной в Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, Бошман (Boschmann) с коллегами сообщили не только о результатах изучения влияния потребления воды на сжигание калорий, но и о соотношении сжигания субстратов (жиры по сравнению с углеводами) и о возможном механизме этого жиросжигающего эффекта. (3)

Пригласив для участия в эксперименте семь здоровых с нормальным весом мужчин и семь женщин, группа ученых изучила различные эффекты, вызываемые потреблением 500 мл воды. Субъекты воздерживались от приема пищи 12 часов и за полтора часа до теста перестали потреблять воду.

Замерялись три параметра. Первый - энергозатраты (сжигание калорий) и оксидация субстратов (жиров по сравнению с углеводами). Для измерения высвобождения жира из подкожных жировых клеток использовались иглы, имплантированные в абдоминальную область, а потом субъектам вводились бета-блокаторы (вещества, блокирующие жировысвобождающие сигналы адреналина, эфедрина, клен-

бутерола и т. д.), чтобы выяснить, приостановится ли высвобождение жиров. И, наконец, изучалось влияние потребления 500 мл воды на осмолярность крови. Осмолярность показывает количество растворенных веществ в жидкой составляющей крови (сухой остаток крови). Для организма исключительно важно поддерживать осмолярность в определенном диапазоне, потому что, если кровь станет слишком жидкой, клетки разбухают и могут получить повреждения. Если кровь станет слишком густой, то жидкость будет извлекаться из других клеток, и они уменьшатся, опять же с риском возможных повреждений.

Первая часть исследования проводилась в комнате, специально оборудованной для измерения скорости сжигания калорий и определения их источника путем замера изменений в выдыхаемом воздухе. Проще говоря, анализируя дыхание субъектов, исследователи определяли, насколько быстро они сжигают калории и откуда эти калории поступают - из жиров или сахаров (глюкоза, гликоген). И мужчины, и женщины продемонстрировали очень быструю реакцию на воду - через 10 минут энергозатраты возросли, через 30 минут скорость метаболизма уже была на 30% выше обычной и продолжила свое ускорение еще до 90 минут. Общий термогенный отклик составил приблизительно 25 калорий. (3)

Двадцать пять калорий - цифра не очень большая сама по себе, но, учитывая дешевизну воды, ее нетоксичность в разумных количествах и возможность потребления несколько раз в день, можно сделать вывод, что ни много ни мало, как 100 калорий может быть сожжено ежедневно в результате потребления 500 мг воды четыре раза в день. Заметьте, что это перекликается с широко распространенной рекомендацией ежедневно выпивать по 8 стаканов воды в день. (4) Возможно, что еще большего эффекта можно достичь потреблением охлажденной воды, поскольку 40% калорий, сожженных в ходе эксперимента, уходило на обогрев воды с комнатной до температуры тела. (5) Вспомните определение термина «калория» - это количество энергии, необходимое для подъема температуры одного литра воды на один градус Цельсия. Таким образом, для нагревания пол-литра воды комнатной температуры (22ºC) на 15 градусов (до температуры тела 37ºC) понадобится 7,5 калорий. Употребление охлажденной воды (4ºC) потребует дополнительных 9 калорий на каждый стакан.

Большой стакан воды увеличивает скорость метаболизма на 30%. Ускорение было быстрым и длилось до 90 минут в условиях покоя. Часть калорий сжигалась за счет нагревания воды до температуры тела, но, как минимум, 60% термогенного эффекта были связаны с другими процессами в организме

5 килограммов без всякой беговой дорожки!

Эти цифры кажутся незначительными, но посмотрим на эффект потребления четырех стаканов воды в день в перспективе. Если полученные в результате эксперимента цифры верны, это может означать 100 калорий в день, 3000 калорий в месяц и 36 000 калорий в год. Это калорийный эквивалент 5 килограммов подкожного жира без единого шага на беговой дорожке! Заключения авторов эксперимента были более консервативными. (3) Добавьте сюда еще полтора-два килограмма, если бы вода бралась из холодильника. К тому же, если туалет в вашем офисе расположен не очень близко, то вы сожжете еще больше калорий во время более частых визитов в него.

Интересно то, что источники сжигаемых калорий у мужчин и женщин отличались. Женщины реагировали на возросшие метаболические требования усилением сжигания углеводов, а мужчины в основном жиров. Ученые также изучили эффект потребления воды на жировые волокна. Введя маленькие иглы в подкожный жир на уровне пупка, они наблюдали за изменением кровотока и скоростью сжигания глюкозы жировыми клетками, так же как и за расщеплением и высвобождением сохраненных жиров. Несмотря на увеличение объема крови, вызванное употреблением воды, усиления кровотока в районе жировых волокон не наблюдалось.

Большего использования глюкозы жировыми клетками (главного источника энергии для них) не наблюдалось, но уровень лактата в крови возрос у мужчин, демонстрируя ускорение общего метаболизма. (6,7) К тому же, уровень глицерина увеличился на 20%. Глицерин высвобождается адипозными волокнами, когда жировые запасы расщепляют-

ся в ходе липолиза. (8) Небольшое число участников эксперимента не позволяет назвать показатели глицерина статистически значимыми, но эксперименты с большим количеством субъектов могут исправить такое положение.

Исследователи немного меняли состояние, блокируя бета-рецепторы при помощи бета-блокаторов. Использовался пероральный бета-блокатор (метапролол), который блокировал бета-рецепторы во всем организме и предотвращал повышение уровней лактата и глицерина, предварительно зафиксированное у мужчин. Эксперимент был проведен еще раз с использованием инъекционной формы бета-блокатора (пропанолол), который оказывал воздействие только на клетки, окружавшие иглы, и не менял общей картины во всем организме. Оказалось, что прием 500 мл воды активировал симпатическую нервную систему посредством механизма, схожего с акциями эфедрина, кофеина и кленбутерола. (8,9) Фактически авторы эксперимента сравнили эффекты потребления полутора литров воды в день с приемом 50 мг эфедрина три раза в день и пришли к заключению, что вода способна обеспечить 60% термического эффекта популярного жиросжигателя. (3,10)

В финальной части исследования ученые отметили небольшое снижение осмолярности плазмы, что можно объяснить увеличением объема крови. Предыдущие исследования показали, что потребление такого количества воды временно повышает кровяное давление. (11,12)

Замена эфедрина?

Выводы исследования просты: потребление воды может помочь активнее сжигать жир. Однако, если точнее, то эксперимент показал, что большой стакан воды увеличивает скорость метаболизма на 30%. Ускорение было быстрым и длилось до 90 минут в условиях покоя. Часть калорий сжигалась за счет нагревания воды до температуры тела, но, как минимум, 60% термогенного эффекта были связаны с другими процессами в организме. Исследование показало, что бета-рецепторы тоже оказывали свое воздействие, особенно у мужчин, предполагая механизм, схожий с действием популярного жиросжигателя эфедрина.

В свете запрещения эфедрина и фенилпропаноламина приятно осознавать, что найдена недорогая и безопасная альтернатива. Поскольку большинство бодибилдеров выпивают более полутора литров воды в день, то они уже извлекают максимальную выгоду из ее потребления. Интересно было бы оценить эффекты потребления больших количеств воды длительное время: сохранятся ли они, или организм адаптируется? Необходимо напомнить, что потребление очень большого количества воды, особенно без замещения электролитов, выводящихся с уриной, может привести к состоянию, известному как «водная интоксикация». Обычно оно развивалось у выносливостных атлетов и стало толчком для создания одного из самых популярных спортивных напитков Gatorade®. (13) Бодибилдерам подобное состояние не грозит, если только они не пытаются вывести из организма натрий путем потребления дистиллированной воды.

Самую большую пользу результаты данного исследования могут принести обычным людям. А у бодибилдера появилась возможность дать простейший совет человеку, обращающемуся к нему с вопросом: «Как мне похудеть?» ***MD***

Ссылки:

1. Noakes T. Fluid replacement during marathon running. Clin J Sport Med, 2003 Sep;13(5):309-18.
2. Murray R. Fluid needs in hot and cold environments. Int J Sport Nutr, 1995 Jun;5 Suppl:S62-73.
3. Boschmann M, Steiniger J, et al. Water-induced thermogenesis. J Clin Endocr Metab, 2003 Dec;88(12):6015-9.
4. Valtin H. “Drink at least eight glasses of water a day.” Really? Is there scientific evidence for “8X8”? Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2002 Nov;283(5):R993-1004.
5. Siegel MA, Sparks C. The effect of ice water ingestion on blood pressure and pulse rate in healthy young adults. Heart Lung, 1980 Mar-Apr;9(2):306-10.
6. MacLean DA, Bangsbo J, et al. Muscle intersttial glucose and lactate levels during dynamic exercise in humans determined by microdialysis. J Appl Physiol, 1999 Oct;87(4):1483-90.
7. Oosthuyse T, Carter RN. Plasma lactate decline during passive recovery from high-intensity exercise. Med Sci Sports Exerc,1999 May;31(5):670-4.
8. Schiffelers SL, Akkermans JA, et al. Lipolytic and nutritive blood flow responses to beta-adrenoreceptor stimulation in situ in subcutaneous abdominal adipose tissue in obese men. Int J Obes Relat Metab Disord, 2003 Feb;27(2):227-31.
9. Mauriege P, De Pergola G, et al. Human fat cell beta-adrenergic receptors: beta-agonist-dependent lipolytic responses and characterization of beta-adrenergic binding sites on human fat cell membranes with highly selective beta 1-antagonists. J Lipid Res, 1988 May;29(5):587-601.
10. Scott EM, Greenwood JP, et al. Water ingestion increases sympathetic vasoconstrictor discharge in normal human subjects. Clin Sci Colch, 2001;100:335-42
11. Jordan J, Shannon JR, et al. The pressor response to water drinking in humans: a sympathetic reflex? Circulation, 2000;101:504-9.
12. Jordan J, Shannon JR, et al. A potent pressor response elicited by drinking water. Lancet, 1999;353:723.
13. Hsieh M. Recommendations for treatment of hyponatremia at endurance events. Sports Med, 2004;34(4):231-8.

Энси Мэнинен (Anssi H. Manninen)

Низкоуглеводные диеты и лишний жир

Мифы и факты

Мы больше не можем игнорировать низкоуглеводные диеты... Доктор Аткинс заслуживает признания за свои исследования и открытия, благодаря ему многие люди могут контролировать свой вес, значительно сократив потребление углеводов.

Профессор Вальтер Уиллет (Willett)

Известный учебник по физиологии говорит нам, что «низкоуглеводные диеты обеспечивают условия для значительной потери сухих волокон, когда организм извлекает аминокислоты из мышц, чтобы поддержать уровень глюкозы в крови в ходе глюконеогенеза (получение глюкозы из неуглеводных молекул, таких как аминокислоты)». Именно поэтому многие ученые считают низкоуглеводные диеты ерундой, т.к. они уничтожают скорее мышцы, чем жир. Однако, это не совсем так. Более того, некоторые специалисты по-прежнему считают калории калориями вне зависимости от их происхождения. В этой статье мы попытаемся отделить факты от мифов.

Это не мало углеводов, это вообще никаких углеводов!

Хотя многие исследователи считают, что запасы гликогена в мышцах (основная форма хранения углеводов в волокнах) определяют возможность продолжительных упражнений, но на самом деле у организма взрослого человека нет особой нужды в диетарных углеводах.

Современные рекомендации по углеводам базируются на предотвращении кетоза и предоставлении организму глюкозы свыше минимальных потребностей. Однако очевидно, что кетоз не опасен, за исключением случаев диабета типа 1. Кроме того, необходимость потребления глюкозы свыше минимально необходимого уровня никогда не была подтверждена. Действительно, Национальный исследовательский совет так и не сформировал диетарных рекомендаций по углеводам, вероятно, потому, что организм человека способен адаптироваться к безуглеводной диете и вырабатывать глюкозу самостоятельно.

Метаболические эффекты низкоуглеводной диеты

Гормональные изменения, связанные с низкоуглеводной диетой, включают в себя снижение уровня инсулина и повышение уровня глюкагона. Все это способствует глюконеогенезу.

Когда уровень мобилизации жирных кислот из жировых волокон возрастает, как, например, во время низкоуглеводной диеты, печень производит кетоновые тела: ацетоацетат и 3-гидроксибутират. Однако сама она не может утилизировать их, поэтому они направляются в другие волокна (мозг, мышцы) для использования в качестве топлива. Таким образом глюкоза экономится посредством механизма, схожего с экономией глюкозы путем сжигания жирных кислот в качестве альтернативного топлива.

Действительно, кетоновые тела замещают глюкозу, необходимую для работы мозга. Более того, по сравнению с ней, кетоновые тела очень хорошее топливо. Интересно, что катаболизм (распад волокон) тормозится кетонами, чем, по-видимому, и объясняется сохранение сухой мышечной массы, наблюдаемое во время низкоуглеводных диет.

Диабетический кетоацидоз и диетарный кетоз

Многие медики путают диабетический кетоацидоз с диетарным кетозом. Даже MedLine Medical Dictionary описывает кетоз как «ненор-

мальное увеличение количества кетоновых тел в организме в условиях замедления или нарушения метаболизма углеводов (например, при неконтролируемом диабетическом мелите)».

Диабетики знают, что обнаружение в моче кетоновых тел - это опасный сигнал, указывающий на плохой контроль своего заболевания. В самом деле, в случае слабого контроля диабета, если кетоновые тела производятся в значительных, сверхнормальных количествах, они ассоциируются с кетоацидозом (ненормальное состояние понижения щелочности, сопровождающееся кетозом). Однако в условиях минимального потребления углеводов регулируемое и контролируемое производство кетоновых тел приводит к безопасному физиологическому состоянию, известному под названием диетарного кетоза, когда pH крови остается в пределах нормы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Диабетики должны очень осторожно переходить с высокоуглеводной на низкоуглеводную диету – риск гипогликемии (падение уровня сахара в крови) очень велик. Поэтому, если вы диабетик и хотите опробовать низкоуглеводный режим, я настоятельно рекомендую сначала обратиться к своему врачу и, может быть, посоветовать ему ознакомиться с докладом доктора Дэниела О'Нейла (Daniel O'Neill) с коллегами (Metabolic Syndrome and Related Disorders 2003;1:291-298). Ученые обнаружили, что строгая диабетическая программа (включая сокращение углеводов до примерно 30 г в день) способна дать великолепные результаты в плане контроля уровня сахара в крови. К вашему сведению, контроль сахара считается одним из важнейших компонентов предотвращения долгосрочных осложнений диабета.

Низкоуглеводные диеты и метаболическая польза

Низкоуглеводные/высокопротеиновые диеты действительно приносят «метаболическую пользу» - более значительную потерю веса из расчета на одну потребленную калорию по сравнению с такими же по калорийности высокоуглеводными диетами. Идея того, что метаболическая польза может нарушать законы термодинамики, поначалу кажется привлекательной, но теоретически она не верна.

Первый закон термодинамики может быть записан так:

Изменение запасов энергии = поступившая энергия – затраченная энергия.

Хотя этот принцип применим всегда, в случае с живыми организмами все не так просто. В самом деле, вышеприведенная формула применима только к закрытым системам. Однако если есть некий обмен между системой и окружающей средой, то данная система уже открытая. Все живущие на земле организмы - это открытые системы. Система получает пищу из окружающей среды и использует ее для поддержания температуры тела и всех функций организма.

Второй закон термодинамики гласит: в случае любого обмена энергией его эффективность никогда не бывает идеальной, т.к. некоторое количество энергии все равно уходит в окружающую среду – обычно в форме тепла. Важно то, что метаболические механизмы, посредством которых перерабатываются макронутриенты (углеводы, жиры и протеины), могут быть совершенно разными, благодаря различиям гормональных состояний и энзиматической активности.

Как отмечалось выше, гормональные изменения, возникающие вследствие низкоуглеводной диеты, включают в себя снижение уровня циркулирующего инсулина с одновременным повышением уровня глюкагона. Эти изменения благоприятствуют глюконеогенезу, который, как известно, является весьма энергетически требовательным процессом. К тому же, низкоуглеводная диета усиливает оборот протеинов, который требует значительно больше энергии, чем считалось раньше.

Таким образом, будучи все еще поддерживаемой выдающимися авторитетами в области питания, старая нутрициональная мантра «калории есть калории» является заблуждением. Различные диеты (низкоуглеводные/высокопротеиновые или высокоуглеводные/низкопротеиновые) включают разные биохимические механизмы (благодаря гормональным и энзиматическим изменениям), которые с учетом законов термодинамики неэквивалентны при сравнении.

Обзор, опубликованный докторами Ричардом Фейманом (Richard Feiman) и Евгением Фейном (Eugene Fein) в Nutritional Journal, утверждает: «Метаболические преимущества

Низкоуглеводные высокопротеиновые диеты действительно приносят «метаболическую пользу» - более значительную потерю веса из расчета на одну потребленную калорию по сравнению с такими же по калорийности высокоуглеводными диетами

низкоуглеводных диет хорошо подтверждены в литературе... Степень, в которой они повлияют на борьбу с ожирением, неизвестна, и нам потребуются дальнейшие исследования в этой области. Однако, если будет ошибочно решено, что все это нарушает законы физики, то никакие работы проводиться не будут, а если и будут, то не выйдут в свет из-за нежелания редакторов журналов. Успешная атака на эпидемию ожирения требует отказа от некоторых стереотипов, которые оказались непродуктивными. «Калории есть калории» - это хорошее начало для старта».

Знаковое исследование доктора Волека

Доктор Джеф Волек (Jeff Volek) с коллегами изучили воздействие шестинедельной низкоуглеводной диеты на общую и региональную композицию тела, а также на гормоны голода. Двенадцать здоровых мужчин нормального веса на шесть недель переключились с привычной диеты (48% углеводов) на низкоуглеводный режим (8% углеводов), а контрольная группа из восьми человек питалась по нормальной диете. Субъектам было предписано потреблять достаточно пищи, чтобы поддержать массу тела.

В результате в первой группе значительно снизилась жировая масса (-3,4 кг) и возросла сухая масса тела (+1,1кг). В контрольной группе никаких изменений отмечено не было. Ученые заключили, что у человека с нормальным весом низкоуглеводная диета может снизить процент жира в организме, одновременно увеличив сухую массу тела.

Низкоуглеводные диеты на самом деле улучшают картину липидов в крови, особенно триглицеридов и полезного холестерина (HDL). А вот высокоуглеводные диеты снижают уровень HDL и повышают уровень триглицеридов, усиливая метаболические проявления синдрома инсулинорезистентности

Циклировать диеты с низким и высоким количеством углеводов для построения мышц?

Некоторые эксперты считают, что чередование низко- и высокоуглеводных дней (так называемая Метаболическая диета) манипулирует анаболическими и жиросжигающими процессами в организме, поддерживая или даже увеличивая мышечную массу с одновременным сжиганием жира. Например, было доказано, что низкоуглеводная фаза диеты усиливает реакцию инсулина на повышение углеводов. Вопреки популярному мнению, инсулин нам не враг. Проблемы возникают только в том случае, если его уровень постоянно высокий или сильно колеблется.

Было сделано предположение, что углеводная загрузка после кратковременной низкоуглеводной диеты вызовет значительный анаболический эффект в мышцах. Клеточная гидратация максимизируется водой и углеводной загрузкой, чувствительность к инсулину повысится, что должно привести к интенсивным анаболическим стимулам. Хотя теория интересна, она пока не получила никаких научных подтверждений.

Низкоуглеводные диеты и липиды крови

Низкоуглеводные диеты избегают из-за высокой жировой составляющей и страха перед предполагаемой гиперхолестеринемией (присутствия избыточного холестерина в крови). Однако низкоуглеводные диеты на самом деле улучшают картину липидов в крови, особенно триглицеридов и полезного холестерина (HDL). А вот высокоуглеводные диеты снижают уровень HDL и повышают уровень триглицеридов, усиливая метаболические проявления синдрома инсулинорезистентности.

Между прочим, любые жиры повышают уровень полезного холестерина. Поэтому ясно, что замена всех жиров углеводами заканчивается значительным снижением HDL. В самом деле, последние исследования углеводов и их связи с развитием коронарных заболеваний и диабетов недвусмысленно показали, что увеличение потребления углеводов тесно связано с ростом риска обоих заболеваний.

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Низкоуглеводные диеты и водный баланс

Некоторые благонамеренные, но все еще заблуждающиеся ученые заявляют, что потеря веса в результате перехода на низкоуглеводные диеты целиком объясняется дегидратацией (снижением содержания жидкости в организме). Однако это неправда. В своем докладе доктор Рабаст (Rabast) с коллегами утверждают, что «согласно последним данным, альтерации водного и электролитического баланса, наблюдаемые в результате низкоуглеводной диеты, являются обратимым феноменом и не должны считаться основной причиной снижения веса».

Полезные пищевые добавки в режиме низкоуглеводного питания

• Мультивитамины/минералы. Это обязательный компонент диеты.

• Клетчатка. Нерастворимая клетчатка улучшает стул, облегчая прохождение пищи через желудочно-кишечный тракт и предотвращая запоры.

• Рыбий жир. Если вам трудно регулярно потреблять рыбу, используйте пищевые добавки рыбьего жира.

• Низкоуглеводные заменители пищи. Подобные смеси дают вам стандартные макро- и микронутриенты. Они очень удобны в использовании, а иногда и дешевле обычных продуктов.

• Эфедрин-кофеин-аспирин. Смесь способствует жиросжиганию, замедляя распад мышц. Однако это средство подойдет не всем и должно применяться с осторожностью. Как бы там ни было, недавнее запрещение эфедры не обоснованно никакими научными данными.

• L-карнитин. Субстанция может служить эффективным дополнением низкоуглеводной/высокожировой диеты, улучшая утилизацию свободных жирных кислот. Для получения эффекта требуется, как минимум, 2 г или более в день.

Заключение

Если ваша цель – сжечь лишний жир, то вы можете попробовать низкоуглеводную диету, особенно если вам предстоит избавиться от 15-20 кг. Однако в случае нехватки энергии для тренировок, ешьте несколько больше углеводов после них.

Если вы поджары и хотите просто сжечь несколько килограммов жира, одновременно нарастив мышцы, я считаю, что нужно начать постепенно сокращать количество углеводов и жиров. Снижение калорийности питания не должно происходить за счет белков, потому что дефицит энергии увеличивает потребность в протеине. Поэтому низкопротеиновая жиросжигающая диета – это лучший способ избавиться от мышц!

Если ваша цель – сжечь лишний жир, то вы можете попробовать низкоуглеводную диету, особенно если вам предстоит избавиться от 15-20 кг. Однако в случае нехватки энергии для тренировок, ешьте несколько больше углеводов после них

И, наконец, если вы хотите увеличить мышечную массу, то низкоуглеводные диеты не для вас. Я рекомендую умеренное потребление углеводов и жиров, и высокое протеина. Пейте углеводно-белковые коктейли до, во время и после силовых тренировок, чтобы ускорить синтез мышечного протеина. ***MD***

Ссылки:

1. Feinman RD, Makowske M. Metabolic syndrome and low-carbohydrate ketogenic diets in the medical school biochemistry curriculum. Metab Synd Relat Disord, 2003;1:189-197.

2. Goodridge AG, Sul HS. Lipid metabolism – Synthesis and oxidation. In: Stipanuk MH, ed. Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition, Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company, 2000, pp. 305-350.

3. McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Exercise Physiology: Energy, Nutrition and Human Performance. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2001.

4. Salway JG. Metabolism at a Glance. Oxford: Blackwell Science, 1999.

5. Volek JS, Sharman MJ, Love DM et al. Body composition and hormonal responses to a carbohydrate-restricted diet. Metabolism, 2002;51:864-870.

6. Watford M, Goodridge AG. Regulation of fuel utilization. In: Stipanuk MH, ed. Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company, 2000, pp. 384-407.

7. Westman EC. Is dietary carbohydrate essential for human nutrition? Am J Clin Nutr, 2002;75:951-954.

8. Veech RL, Chance B, Kashiwaya Y et al. Ketone bodies: therapeutic uses. IUBMB Life, 2001;51:241-247.

9. Sato K, Kashiwaya Y, Keon CA et al. Insulin, ketone bodies, and mitochondrial energy transduction. FASEB J, 1995;9:651-658.

10. Fernstrom JD, Fernstrom MH. Nutrition and the brain. In: Gibney MJ, Macdonald IA, Roche, HM, eds. Nutrition & Metabolism. Oxford, UK: Blackwell Science, 2003, pp. 145-167.

11. Ginsberg HN, Karmally W. Nutrition, lipids, and cardiovascular disease. In: Stipanuk MH, ed. Biochemical and Physiological Aspects of Human Nutrition. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company, 2000, pp. 917-944.

12. Aljada A, Mohanty P, Dandona P. Lipids, carbohydrates, and heart disease. Metab Synd Relat Disord, 2003;1:185-188.

13. Manninen AH. High-protein weigh loss diets and purported adverse effects: where is the evidence. Sports Nutr Rev J, 2004;1:45-51. Available: www.sportsnutritionsociety.org

ГРАН-ПРИ

«Теперь можно смело сказать, что мы - самый престижный турнир!»

Интервью с Юрием Мельниковым

Турниру Гран-при IRONMAN в этом году исполнилось 5 лет! Сказать о том, что этого события ждали, значит, ничего не сказать – были раскуплены все билеты! Лучшие из лучших, достойные и талантливые представители бодибилдинга и фитнеса, самое объективное жюри, самые красивые девушки, подарки от группы компаний IRONMAN, незабываемые впечатления, одним словом праздник – все это Гран-при IRONMAN!

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

IRONMAN 2005

Елена Чувилина
Фотограф: Александр Чепурняк

Итоги Гран-при IRONMAN-2005

1. Шабуня Алексей
2. Шелестов Сергей
3. Кодзоев Александр
4. Кириленко Павел
5. Буренков Вячеслав
6. Емельянов Олег
7. Пиликов Вячеслав
8. Кравченко Богдан
9. Поцюс Роландас
10. Джабраилов Рустам
11. Александров Виталий
12. Науменко Юрий
13. Иванов Павел

MD: Юрий, мне кажется, юбилейный турнир прошел на ура! Воздушные шарики, военный оркестр в фойе, подарки – все было так торжественно и празднично...

Юрий Мельников: Как организатору и ведущему турнира, мне сложно судить, зрителям виднее. Когда Гран-при IRONMAN только создавался, то для нас был важен не сам факт определить победителей, ошеломить кого-то большим денежным призом, а создание ни с чем несравнимого яркого зрелища, шоу. Были, конечно, кое-какие накладки... К сожалению, Яна Чурикова не смогла порадовать нас своим присутствием, так как в это время улетела в Австралию, а также ребята из КРЦ «Слава», которые всегда устраивают зажигалово в фойе, в силу разных обстоя-

1 место Алексей Шабуня

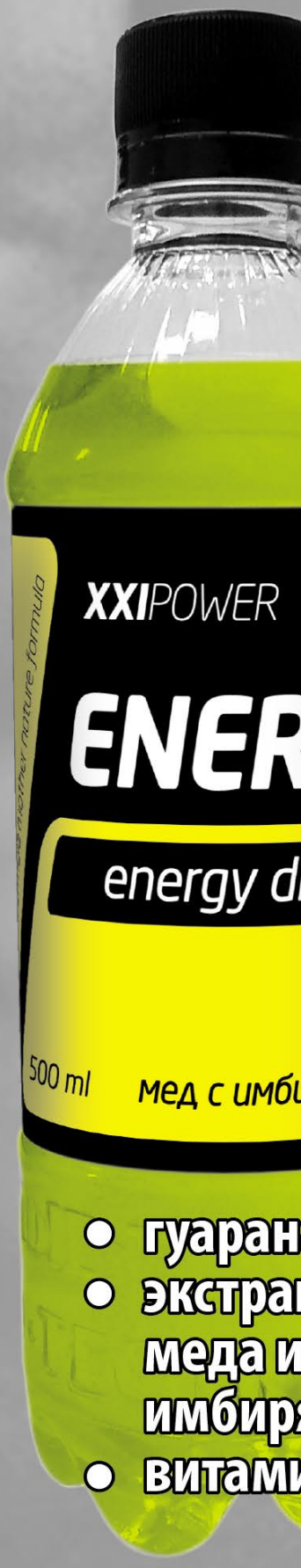
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

Мнения участников форумов
Big woman
25.11. 2005

«Да, зрелище действительно было солидное!!! Пожалуй, это был лучший IRONMAN из всех пяти. Спасибо организаторам и спортсменам за настоящий праздник! Наконец-то у нас в стране появилось захватывающее соревнование-шоу, которое хочется смотреть снова и снова! Так держать!...
Теперь немного конкретики. Конечно, Шабуня был лучшим - абсолютно так. Шелестов чуть уступал в качестве, хотя во всём остальном был, как минимум, не хуже.
Сергея, конечно, немного жаль. Хотя жалость ему не нужна - он великий спортсмен и настоящий чемпион...»

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

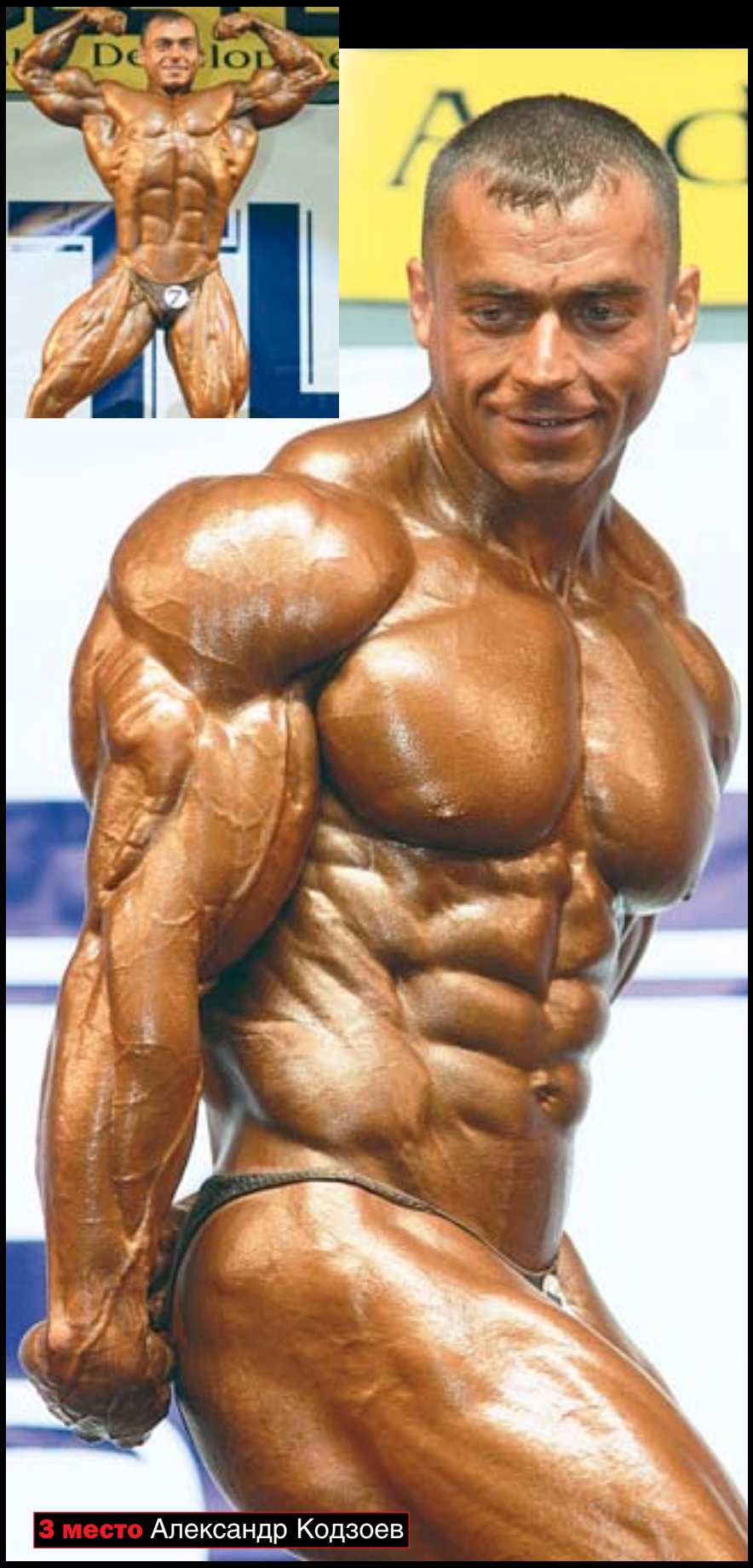
тельств не смогли быть. Но это была лишняя возможность сделать что-то по-другому: мы решили пригласить военный оркестр и группу «Мамульки Bend».

Ну а что касается основного действия, то это вообще было настолько интересное, красивое и захватывающее зрелище – сравнения атлетов, произвольные программы, гостевые позирования! Зрители просто с замиранием следили за борьбой Алексея Шабуни и Сергея Шелестова за право обладать титулом «Мистер IRONMAN», ведь до последней минуты было неясно, кто станет победителем!

2 место Сергей Шелестов

Мнения участников форумов
Bodysculptor
22 ноября 2005 01:14

«Всем Привет! Побывал на Айронмэне, хотелось бы поделиться впечатлениями.
Организация. Мероприятие было организовано на высшем уровне. Это было нечто удивительное и фееричное. Поразило, что в избалованной зрелищами самого разного толка Москве, удалось битком набить зал. По всему чувствовалось, что попал на знаковое событие. Федоров сказал мне, что «Олимпия» со стороны смотрится ничуть не лучше. Знай наших! Присутствовали практически все известные люди, имеющие отношение к бодибилдингу в России, причем, как по версии NABBA (Огородников, Салакс), так и по версии IFBB (Федоров, Журас, сам Владимир Иванович Дубинин). Форма атлетов была потрясающей! Кодзоев уже месяц в колоссальной форме - это нечто невероятное. Его третье место абсолютно заслуженно. Быть может, кое с чем можно было бы и не согласиться, например, с пятым местом Буренкова. Раньше Славу ставили очень высоко на подобного рода стартах, а в прошлом году стали дружно «задвигать», мотивируя это тем, что у него только «качество», а поз нет! А теперь значит, мнение резко поменялось на прежнее, бывает... Несмотря на «залитость» лично я чуть повыше поставил бы Поцюса - уж очень большой!
Отдельно хочу сказать про Шабуню и Шелестова. Шабуня был лучше и победил заслуженно, без вопросов...»



3 место Александр Кодзоев

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

Да, мне бы хотелось поблагодарить всех спортсменов, все отлично выступили! Гостевые позирования были тоже, что надо – Сергей Огородников был в потрясающей форме, Елена Шпортун женственная, грациозная, Ян Салакс, с моей точки зрения, эталон того, каким должен быть бодибилдер - гармоничный, талантливый... А сколько у нас

было зарубежных гостей! Великолепно выступил с гостевым позированием многократный чемпион Европы по фитнесу Франтишек Бартош, который представлял Чехию. Буквально за несколько дней до соревнований мы пригласили участво-

4 место Павел Кириленко

вать в соревнованиях Виталия Александрова, замечательного спортсмена из Латвии. Олегас Журас, представитель Литвы, Мистер IRONMAN 2004 г., подготовил отличную гостевую программу. В будущем мы планируем и дальше расширять географию участников.

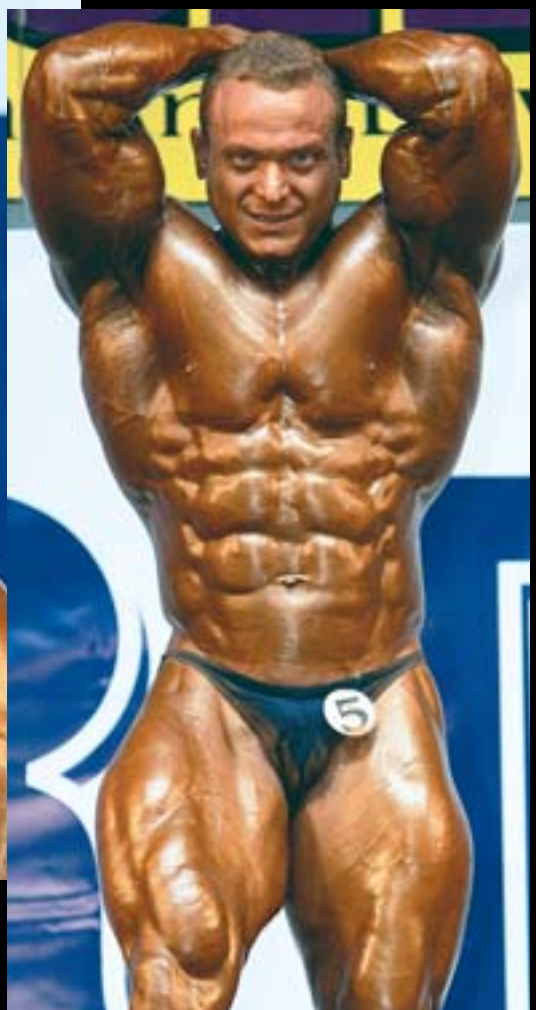
Что касается Сергея Шелестова, то, конечно, московским болельщикам хотелось, чтобы он победил, тем более что, буквально, за две недели до турнира, Сергей уверенно выиграл у Алексея Шабуни на чемпионате Москвы. Но увы... Лично мне кажется, что промежуточные старты улучшают форму. Шабуня выступал на чемпионате России, а Сергей решил пропустить этот турнир и ждал IRONMAN. Это первое, а второе то, что у Алексея, по-видимому, желание вы-

5 место Вячеслав Буренков

играть было сильнее, чем у Сергея. Такое часто случается в разных видах спорта. Шелестов отстаивал позиции лучшего спортсмена, а Шабуня только эти позиции завоевывал. Это лишний раз подтверждает, что те, кто атакует, как правило, выигрывают.

Сюрпризов, конечно, было много, например, полное драйва выступление известной танцевальной группы «Street Jazz», которое заставило весь зал безостановочно хлопать в ладоши, оригинальный номер чемпиона мира по фитнесу и талантливого актера Дмитрия Яшанькина, Владимир Турчинский в роли ведущего третьего отделения, но, пожалуй, главным сюрпризом был Саша Федоров, который подготовил отличное гостевое позирование!

Да, Саша великий бодибилдер, первый спортсмен из России, который участвовал в Олимпии – это огромное достижение! Для



6 место Олег Емельянов

Мнения участников форумов
Кутуй
20 ноября 2005 г. 04:17

«Хочу тоже высказаться. Уровень участников выше крыши, парни просто один другого лучше, такого высокого уровня, по-моему, никогда не было. Московские судьи доказали, что они объективны, Шабуня дас ист фантастишь! Это год Шабуни. Шелестов есть Шелестов, и его второе место от третьего как небо и земля. Выскажу ещё раз крамолу, но Кодзоев не может пока соревноваться с такими гигантами. Лично мне очень понравился Поцюс, и почему его поставили так низко не пойму, он просто огромный! Также понравился Виталий Александров, уникальные мышцы, большое будущее. Показательные выступления, конечно, все не в форме, но появление на сцене Федорова, Жураса, Огородникова - это праздник, в какой бы форме эти парни не были. Это наша гордость! Оксана Гришина – эталон женственности и красоты на сцене, украшение любого турнира, её нужно приглашать всегда. И, конечно, Яшанькин, такой фитнес нам нужен! Мне понравилось ВСЁ! Спасибо организаторам, честно, всё было действительно так, как хочется. Это был праздник нашего любимого спорта!»

7 место Вячеслав Пиликов

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

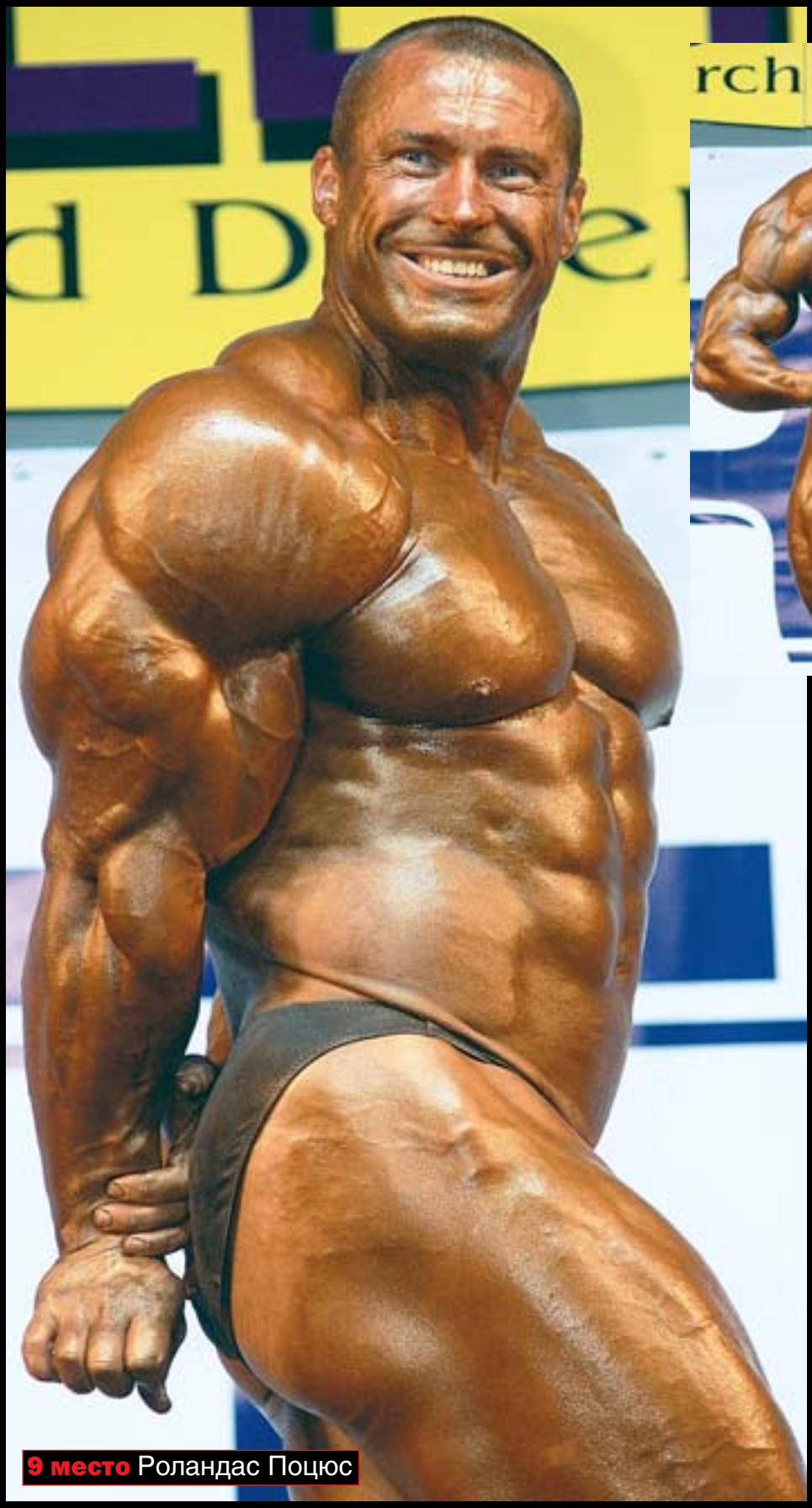
Тел: +7-499-9686240

Мнения участников форумов
Юлия
20 ноября 2005 02:36

« ...Ребяты! Потрясающее мероприятие было, понравилось больше чем в прошлом году... Да, кстати, «латыш» :) его зовут Александров Виталий – очень-очень понравился..... Великолепная произволка (за что и вручили отдельный денежный приз в размере 2000 у.е.)! Над произволкой работал сам - молодчина!!! Не совсем доведенный, так как собирается доводиться к другому мероприятию. Оксана Гришина, красавица!!!!!! Удалось ей об этом сказать :) Умничка! Безумно красивая программа, и сама она ослепительная!!! :)
Федоров - скала!!! Вот его выход, считаю, можно было сделать и более «громким», более зрелищным, однозначно...
В общем, впечатление исключительно положительное... Большое спасибо организаторам!!!!

p.s. единственное что.... Поцюс..... наимощнейший!!!!! просто огромнейший:) Но 9-е место.....::(:(:(Он заслуживает большего...»

8 место Богдан Кравченко



9 место Роландас Поцюс

нас большая честь видеть его на нашем турнире. Тем более, что это был юбилейный турнир, и нам хотелось собрать всех обладателей титула «Мистер IRONMAN», чтобы вручить специально изготовленные по этому случаю бронзовые именные статуэтки. А что касается Владимира Турчинского, то, по-моему, он хорошо вписался в формат гостевых выступлений, третье отделение – это маленький концерт, а Володя был в роли конферансье.

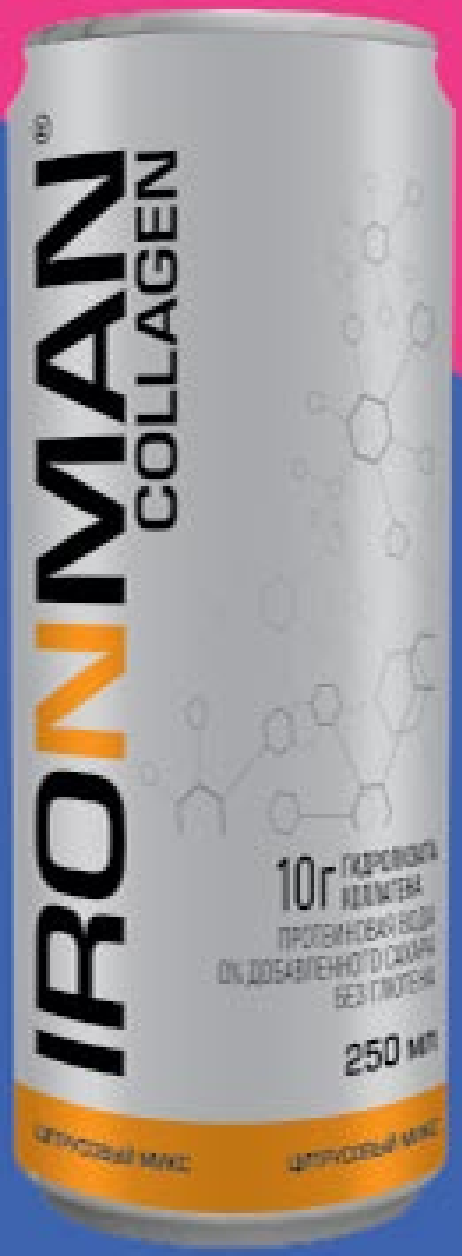
Без традиционного вопроса не обойтись – что нового планируется на Гран-при IRONMAN в следующем году?

Самое главное, что мы находимся в развитии и постоянно совершенствуемся. Так,

НОВИНКИ О

ИННОВАЦИОННЫЙ БЕЗУГЛЕВОДНЫЙ НАПИТОК

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

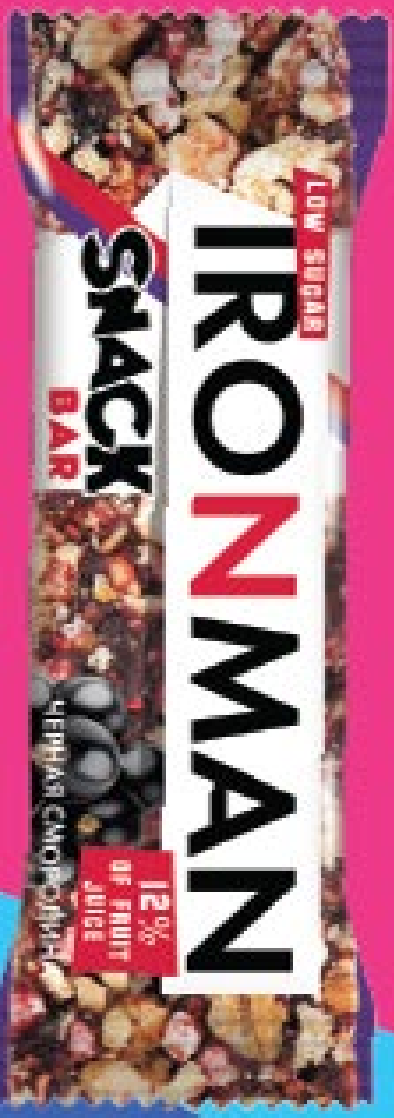


СО
И ВО

OT IRONMAN

ПРЕМИУМ-БАТОНЧИКИ-МЮСЛИ

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



10 место Рустам Джабраилов

11 место Виталий Александров

12 место Юрий Науменко

13 место Павел Иванов

например, как я уже говорил, у нас в планах расширить состав гостей турнира; начиная с этого Гран-при мы учредили специальный денежный приз за лучшую произвольную программу среди участников, в этот раз он достался Виталию Александрову, атлету из Латвии. Лично мне бы хотелось, чтобы у нашего турнира была такая же богатая история, как у турнира Mr.Universe. На сегодняшний день титул Мистер IRONMAN стал более значимым, чем чемпион страны. Из года в год статус турнира растет, теперь уже смело можно говорить о том, что это самый престижный турнир! А престиж – это победа среди лучших, победа над равными себе!

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

Показательные выступления...

Сергей Огородников

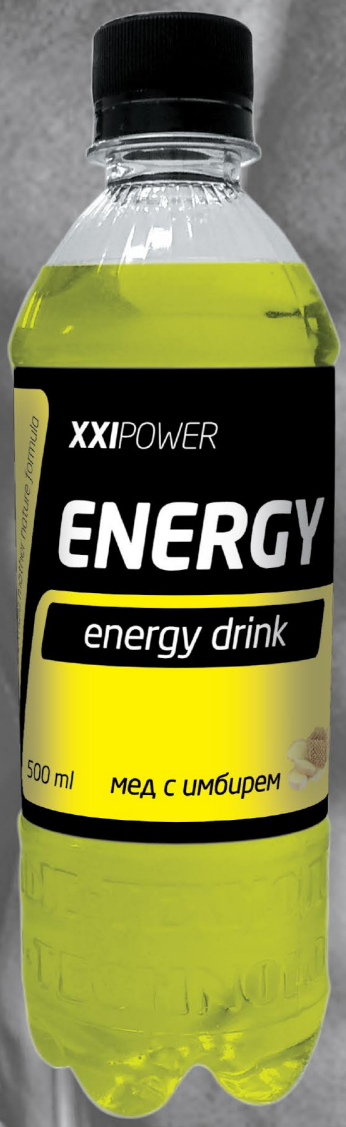
Франтишек Бартош

Оксана Гришина

Ян Салакс

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

Людмила Сомкина

Елена Шпортун

Дмитрий Яшанькин

Олегас Журас

Александр Федоров

Муса Абидов (Musa Abidoff) и Закир Рамазанов (Zakir Ramasanov)

Родиола розовая - травяной «тяжеловес» из России

Родиола розовая, так же известная как «золотой корень», произрастает в северных регионах Европы и Азии. Если внимательно изучить встречающиеся упоминания о ней, становится ясно, что фактически она - «золотой корень» античных легенд. И, что более важно, ее потенциал по улучшению физических показателей и ментальной функции сегодня недооценен. Настоящий российский золотой корень в виде пищевой добавки впервые появился в Соединенных Штатах. Действительно ли древний «адаптоген» из Сибири обладает такой мощью?

Во многих странах родиола розовая десятилетиями использовалась профессиональными спортсменами, включая русских тяжелоатлетов, в качестве безопасного, нестероидного препарата для повышения результативности и ускорения восстановления. (Seifulla, 1999). Экстракт родиолы розовой улучшает ментальную и физическую функции, более эффективно мобилизуя и поддерживая резервы мышечной энергии. Профессиональные русские атлеты знали об этом и использовали экстракт в условиях экстремальных стрессов для достижения рекордных результатов на соревнованиях.

Более сотни различных исследований выявили три основных свойства родиолы розовой:

1. Повышает выносливость организма в периоды пиковых нагрузок;

2. Ускоряет процессы восстановления сердечно-сосудистой и мышечной энергии;

3. Обладает фармакологически релевантной анаболической активностью.

Во многих странах родиола розовая десятилетиями использовалась профессиональными спортсменами, включая русских тяжелоатлетов, в качестве безопасного, нестероидного препарата для повышения результативности и ускорения восстановления

Советские исследования в области спорта

Свойства родиолы розовой были исследованы на животных, а затем на людях (1). Опыты на людях показали улучшения показателей пульса и артериального давления, увеличение силы мышц спины и выносливости мышц рук при статическом напряжении, улучшение координации и восстановительных возможностей. Продолжительные эксперименты с участием пловцов, лыжников и других атлетов показали уникальное воздействие экстракта родиолы розовой на выносливость и процессы восстановления после физических нагрузок.

Проводя наблюдения за 112 атлетами, ученые обнаружили, что 89% из тех, кто получал родиолу розовую, продемонстрировали улучшение скоростных и силовых показателей во время гонок, заездов, заплывов и забегов (Саратиков и Краснов, 1987). Подобные эффекты наблюдались у силовых атлетов, борцов и гимнастов (Seifulla, 1999). Базируясь на полученных данных, ученые сделали вывод, что пищевые добавки, включающие родиолу розовую, повышают рабочую мощность, снижают утомление, улучшают ментальное и физическое состояние. В экспериментах с участием атлетов адаптогены, включая и родиолу розовую, повышали выносливость на 64%, одновременно снижая уровень лактата в крови и кровяное давление. (Саратиков и Краснов, 1987)

Никаких побочных эффектов

Одно из самых интересных качеств родиолы розовой - это отсутствие каких-либо побочных эффектов. Никаких отклонений в работе коры надпочечников или желез внутренней секреции обнаружено не было. По сравнению с анаболическими стероидами, родиола розовая обладает сходными эффектами, но без отрицательного воздействия на надпочечники (Seifulla, 1999).

Теорию подтверждает практика

Результаты более чем 50-летних исследований однозначно указывают на то, что экстракт родиолы розовой - это травяной препарат, значительно повышающий физическую выносливость и сокращающий время восстановления. Он способен увеличить мышечную массу у атлетов в ответ на повышение тренировочных нагрузок. Экстракт помогает поддерживать высокие показатели даже в период относительно низкой физической активности, который обычно предшествует соревнованиям.

Кроме того, родиола розовая также благоприятно воздействует и на людей, не занимающихся спортом, обладая целым спектром разнообразных положительных физиологических эффектов. Базируясь на научных исследованиях, начатых еще советскими учеными более 35 лет назад, современные ученые и тренеры все чаще рекомендуют атлетам принимать родиолу розовую для повышения скорости, силы, выносливости, набора мышечной массы и пополнения энергетических резервов (Seifulla, 1999). Родиола розовая уникально подходит для любого фитнес-тренинга, от простейшего до профессионального.

Повышение результативности

Многофункциональные возможности родиолы розовой по увеличению спортивной результативности подтверждаются целым рядом научных исследований. Можно предположить, что этот травяной препарат в скором времени станет одним из самых распространенных адаптогенов в мире фитнеса.

Одно из самых интересных качеств родиолы розовой - это отсутствие каких-либо побочных эффектов. Никаких отклонений в работе коры надпочечников или желез внутренней секреции обнаружено не было. По сравнению с анаболическими стероидами, родиола розовая обладает сходными эффектами, но без отрицательного воздействия на надпочечники

Однако спектр применения родиолы розовой может быть гораздо более широким. Она способна помочь в лечении множества заболеваний, связанных со стрессами различных видов, а особенно с хроническим стрессом, который в настоящее время приобретает размах эпидемии.

Заключение

Экстракт родиолы розовой много лет использовался в традиционной медицине России, Швеции, Норвегии, Франции, Германии и Ирландии. С 1961 года более чем 180 исследований на эту тему были опубликованы в журналах этих стран. Из них можно заключить, что родиола розовая - это безопасный и эффективный травяной препарат, повышающий физическую и ментальную выносливость, а также ускоряющий восстановление без какого-либо вмешательства в нормальные физиологические функции организма. Ее действие заключается в мобилизации, поддержке и восстановлении энергетических резервов, а также в более эффективном выведении побочных продуктов метаболизма. Более того, разница между клинически эффективной дозой - 200-600 мг/день и LD50 (летальной дозой, при которой погибло 50% животных) у крыс - 3360 мг/кг (что соответствует 235 г для 70-килограммового человека) позволяет говорить о полной безопасности препарата.

Сегодня большинство препаратов родиолы розовой стандартизовано по содержанию 3-5% розавина (главный активный ингредиент). Дозаж в русских исследованиях был примерно 2-10 мг активного экстракта (200 мг х 0,05 = 10 мг активного экстракта). ***MD***

Ссылки:

1. Brown, R.P., Gerbarg, P.L. and Z. Ramazanov. Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview. HerbalGram 56, 2002. Available at: www.herbalgram.org

Dr. Musa Abidoff MD is Professor of Medicine, Russian Center of Modern Medicine, Russian Ministry of Defense Industries, Moscow. Dr. Zakir Ramazanov is Professor of Biochemistry, National Bioscience Corporation, Chester NY

Томас Фэйхи (Thomas Fahey)

Генная революция

Скоро настанет время супербодибилдеров!

Мы в самом разгаре генетической революции, которая позволяет родителям выбирать пол ребенка, а врачам снижать риск передачи наследственных заболеваний. Вскоре при помощи генетических методов можно будет выявить вероятность развития таких болезней, как атеросклероз, диабет и рак. Та же самая технология позволит идентифицировать атлетический потенциал, получить новые повышающие спортивную результативность препараты и изменить функцию генов, чтобы ускорить мышечную гипертрофию, рост силы и выносливости, а также увеличить количество сжигаемого жира. Широкое применение такой практики бодибилдерами – это лишь вопрос времени.

Гены и спорт

Отразится ли генетическая революция на бодибилдерах и других атлетах? Бодибилдинг больше других видов спорта обвиняют в использовании фармакологии и спортивных пищевых добавок. Элитные бодибилдеры делают все, что только можно, чтобы стать больше и выглядеть более поджарыми. Однако в свои далеко за тридцать атлет чудесным образом превосходит показатели более юных коллег, принося своей команде одну победу за другой; 160-килограммовый футболист носится по полю, как ракета; боксер вколачивает своих противников в нокаут ударами невероятной силы... Профессиональный спорт мало что делает для борьбы с анаболическими препаратами, потому что болельщикам нравится наблюдать за гигантами, демонстрирующими невероятные спортивные достижения. Атлеты, включая бодибилдеров, сразу же возьмут на вооружение генетические технологии, если увидят, что они способны помочь им преуспеть в своем виде спорта.

Новые генетические техники

Многие открытия в области генетики могут оказаться полезными спортсменам, например:

• **Технология рекомбинантной ДНК.** Получение гормонов и химических веществ в лабораторных условиях с использованием генетически измененных организмов. Среди самых ярких примеров гормон роста, инсулин и эритропоэтин (EPO, кровяной бустер).

• **Препараты, влияющие на гены.** Некоторые препараты и гормоны способны повлиять на гены, чтобы выработать больше энзимов или других протеинов, повышающих результативность. Например, анаболические стероиды стимулируют гены на производство повышенных количеств мышечного протеина, что обеспечивает гипертрофию (рост мышц).

• **Генная терапия.** Это процедура переноса всех генетически немодифицированных клеток в волокна при помощи безвредных вирусов с целью улучшить функцию этих волокон. Генная терапия может подстегивать или блокировать определенные физиологические процессы.

• **Передача генов.** При помощи внесения определенных генов в яйцеклетку или сперму возможно изменить генетический облик будущего поколения. Например, вариант гена, способствующий мышечной гипертрофии и скорости спринта, может быть внесен в яйцеклетку для того, чтобы в будущем получить Мистера Олимпия или олимпийского чемпиона.

• **Генная идентификация.** Однажды ученые смогут идентифицировать детей, обладающих генами, которые дают им преимущества в построении большей мышечной массы, силы, мощности и выносливости при меньшем проценте подкожного жира.

Технология рекомбинантной ДНК

Гормон роста – это лучший пример влияния генетической революции на бодибилдинг. Гормон роста начал применяться для лечения детей с его дефицитом в 1958 году. Он был очень дорогой и малодоступный, так как извлекался из гипофиза трупов и поступал в основном из Африки. В середине 80-х годов FDA запретила его использование, поскольку обнаружилась связь получаемого из этого источника гормона с болезнью Крейтцилда-Якобса.

В 1979 году ученые из биотехнологической компании Genentech и Университета Калифорнии получили синтетический гормон роста. Будучи по-прежнему довольно дорогим, препарат все же широко используется бодибилдерами и силовыми атлетами для увеличения размеров и силы мышц, а также для сжигания лишнего жира. Другие примеры синтетических гормонов, нашедших применение в спорте – это инсулин и EPO.

Препараты, влияющие на гены

Анаболические стероиды прочно вошли в бодибилдинг и силовой спорт в середине 60-х годов. С тех пор атлеты приобрели большой опыт их приме-

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

нения. Стероиды не напрямую влияют на гены, заставляя их производить новые протеины. А что если бы вы смогли заменить сами гены и «настроить» их на лучшую производительность?

Миостатин – это контролирующий гены химикалий, ограничивающий мышечный рост. Подавляя гены, производящие миостатин, ученые зафиксировали значительное увеличение мышечной массы. К сожалению, довольно трудно контролировать рост именно в тех рамках, которые нужны бодибилдерам и силовым атлетам, поэтому мы еще далеки от использования безопасных и эффективных блокаторов миостатина.

Генная терапия

Ученые сейчас находятся на ранней стадии развития геноизменяющей терапии для борьбы с самыми разными заболеваниями, но многие из разрабатываемых методик смогут повышать спортивную результативность. Например, измененные гены, помогающие людям с заболеваниями легких получать больше кислорода, способны эффективно развивать выносливость у велосипедистов. Увеличение синтеза гормона роста у бодибилдеров может дать нам более массивных и сильных атлетов, чем есть сейчас.

Доктор Мигель Ривера (Miguel Rivera), профессор Университета Школы Медицины Пуэрто-Рико, является одним из известнейших экспертов в области генетики, спорта и тренинга. Он изучает генные вариации, определяющие скорость, выносливость, силу и композицию тела. «Мы уже идентифицировали около 8% генов, ответственных за спортивную результативность и успехи в спорте, - говорит он. – Проблема в том, что один ген имеет несколько эффектов. Кроме того, атлет любого вида спорта может выиграть от определенной комбинации генов, каждый из которых действует своим уникальным способом».

«Спортивная генетика – это новое поле деятельности, - продолжает доктор Ривера. – Мы так же близки к эффективным генным манипуляциям, как к высадке человека на Марс. Но понимание функций генов, контролирующих мышечный рост, выносливость, скорость, силу и сжигание жира, окажет определенное влияние на весь спорт. После полной идентификации генов, влияющих на спортивную результативность, останется просто определить наличие этих генов у человека, чтобы выявить у него спортивный потенциал».

На Зимних Олимпийских играх в Инсбруке 1964 года у финского лыжника Эро Маентиранты (Eero Maentyranta) была обнаружена генная аномалия, позволявшая его костному мозгу производить на 25% больше кровяных клеток, чем у обычного человека. Хотя его тренировочные методы не представляли собой ничего нового, он выигрывал на всех соревнованиях, легко взяв две золотые медали. Генетическая мутация позволяла ему доставлять больше кислорода к волокнам. Вскоре ученые смогут вызывать подобные генные изменения при помощи лишь одной инъекции. Такие атлеты будут иметь неоспоримые преимущества перед своими соперниками.

Как работает «Генный Допинг»

Гены заставляют клетки производить новые протеины. Например, в организм может быть введен ген, стимулирующий синтез факторов роста мышц, что усилит их гипертрофию. Ученые связывают ген с безвредным вирусом и вводят его в целевое волокно. Иммунная система убивает вирус, оставляя ген в организме.

Доктор Джефри Голдспинк (Jeoffrey Goldspink), физиолог мышечных сокращений Royal Free и Университетского Колледжа Медицинской Школы в Лондоне, уже продемонстрировал эту технику на мышах. Вместе с коллегами он вводил грызунам ген, увеличивающий производство мышечного фактора роста IGF-1. Через две недели мышцы животных увеличились в размерах на 20%. Интересно то, что мыши нарастили мышцы без всяких упражнений. К тому же, эффект ограничивался определенной мышцей, поэтому бодибилдеры, применив эту технику, могли бы просто увеличить грудные мышцы, квадрицепсы или икры. Ученые планируют провести первые эксперименты на человеке уже через два года.

Однако тут нас могут подстерегать проблемы. Несколько человек умерло в результате применения генной терапии. Новые гены могут вызвать бесконтрольный мышечный рост во всем организме. Кроме того, иммунная система может слишком агрессивно среагировать на вирус-носитель, инициировав опасные для жизни реакции.

Новые гены невозможно будет определить имеющимися сегодня методами. Атлеты, скорее всего, не позволят допинг-агентам брать у себя мышечную биопсию перед каждым соревнованием. Но даже в противном случае новые гены в образце ткани будут идентичны оригинальным, а найти вирус-транспорт будет тяжелее, чем иголку в стоге сена.

Генная инженерия уже проникла в некоторые виды спорта. В спортивной ловле, например, обсуждается вопрос об интерпретации результата спортсмена, поймавшего генетически измененную рыбу. «Научная» рыба сильнее и больше, и сопротивляется гораздо агрессивнее обычной. Справедливо ли будет засчитывать спортсмену более высокий результат при поимке такой рыбы? Точно также, можно ли приравнивать парня с генетически измененной рукой объемом 62 см к атлету с рукой объемом 50 см, построенной при помощи стероидов и гормона роста, а также к бодибилдеру с рукой 45 см, которую он развил только при помощи тренировок?

Генная терапия – это этический кошмар спорта. На поверхности проблема, вроде бы, проста. Как и в случае с нелегальными препаратами, если вы изменили свои гены для того, чтобы добиться выдающихся результатов, то вы должны подвергнуть-

ся наказанию, например, отстранению от соревнований или дисквалификации. Однако, если эта техника будет легальной и безопасной, имеем ли мы право говорить людям, что они не могут улучшать свое тело?

Проект «Геном Человека» идентифицировал все человеческие гены, но мы только приступаем к изучению их мутаций. Ученые двигаются вперед, выявляя гены, ответственные за мышечный рост, определяющие уровень жира в организме, включающие и выключающие анаболические гормоны, а также регулирующие процессы старения. К тому же у нас есть проверенная методика введения измененных генов в целевые волокна.

Передача генов

Со временем мы сможем совершенствовать гены, сперму и яйцеклетки в плане повышения спортивных способностей будущего человека. Мы уже можем выбирать пол ребенка и близок день, когда станет возможным программирование цвета его волос, роста, уровня подкожного жира и силы. Для этого нужно всего лишь идентифицировать варианты генов, ответственные за индивидуальность человека. Мы уже определили многие гены, улучшающие спортивную результативность, способствующие сжиганию жира и строящие мышцы. Вскоре мы сможем изменять их, чтобы люди лучше могли контролировать свой вес, легче строить мышцы и повышать выносливость. Мы уже делаем это на примитивном уровне со скаковыми лошадьми и борзыми. Вполне вероятно, что совсем скоро родители, мечтающие о своем сыне олимпийском чемпионе, смогут провести некоторые манипуляции с генами зачатого ребенка, чтобы «запрограммировать» его на успех.

Генетическая селекция – это одно из приложений данного метода, попытки ее проведения уже предпринимались в фашистской Германии. Что может остановить здорового поклонника спорта, пожелавшего купить яйцеклетку Марион Джоунз или сперму Арнольда Шварценеггера, или Ронни Коулмэна? Уже были случаи приобретения яйцеклеток у супермоделей. Почему не у атлетов? Сегодня это в новинку, а завтра может стать обычной практикой.

Вправе ли мы вводить санкции против генетически измененных детей, которые ничего не сделали для обеспечения своих преимуществ? На данный момент мы даже точно не знаем, что подобные генные манипуляции действительно повысят шансы ребенка в будущем стать Мистером Олимпия или олимпийским чемпионом. Тем не менее, многие родители наверняка захотят воспользоваться генной терапией, чтобы улучшить здоровье своих детей. Должны ли отвечать эти дети за благие намерения их родителей?

Генная идентификация

У нас есть множество подтверждений значимости генов в спорте. Эйнштейн был гением физики, Моцарт – музыки. Точно также есть гении в спорте – Тайгер Вудс (Tiger Woods), Майкл Джордан (Michail Jordan), Бэйб Рат (Babe Ruth). Вероятно, гены определяют то, что выходцы из Западной Африки - великолепные спринтеры, а обитатели Восточной Африки – стайеры. Гены во многом диктуют, насколько быстро человек набирает силу и массу в результате тренировок с отягощениями.

Существуют и генетические тесты многих болезней. Вскоре станет возможным выявлять детей, генетически предрасположенных к развитию мышечной силы, выносливости и спортивного мастерства. Конечно, вопрос не так прост, но генетические тесты могут сыграть свою роль в идентификации атлетических талантов.

Опытные тренеры уже много лет используют примитивные тесты, оценивая композицию тела, моторику и основные параметры физической формы (прыжок в длину и в высоту с места, подтягивания и т. д.). Лошадей для скачек подбирают, основываясь на родословной. Новые тесты ДНК позволят поднять атлетическую идентификацию на новый уровень.

Главный импульс

Эти новые медицинские техники весьма впечатляют. Вскоре у вас в распоряжении будут генные инъекции, способные помочь вам сбросить вес и удержать его на достигнутом уровне. Эта процедура поможет вам прожить дольше и выглядеть лучше. Атлетам она может дать повышение результативности. Должны ли вы отказываться от нее, потому что она противоречит правилам спорта?

Генные техники окажут огромное влияние на медицину, общественное здоровье и спорт. Несомненно, родители попытаются помочь своим чадам преуспеть в спорте, если дадут им гены, позволяющие нарастить больше мышц и силы, при меньшем количестве жира. Бодибилдеры тоже воспользуются «генным допингом». Генные технологии навсегда войдут в бодибилдинг, как и в другие виды спорта. ***MD***

Ссылки:

Bolster D. R., S. R. Kimball and L. S. Jefferson. Translational control mechanisms modulate skeletal muscle gene expression during hypertrophy. Exerc Sport Sci Rev, 31: 111-116, 2003.

Lin, J., H. Wu, et al. Transcriptional co-activator PGC-1 drives the formation of slow-twitch muscle fibres. Nature, 418: 797-801, 2002.

Montgomery, H., P. Clarkson, et al. Angiotension-converting-enzyme gene insertion/deletion polymorphism and response to physical training. Lancet, 353: 541-545, 1999.

Montgomery, H., R. Marshall, et al. Human gene for physical performance. Nature, 393: 221-222, 1998.

Perusse L., T. Rankinen, R. Rauramaa, M. A. Rivera, B. Wolfarth and C. Bouchard. The human gene map for performance and health-related fitness phenotypes: The 2002 update. Med Sci Sports Exerc, 35: 1248-1264, 2003.

Rivera M. A., B. Wolfarth, F. T. Dionne, et al. Three mitochondrial DNA restriction polymorphisms in elite endurance athletes and sedentary controls. Med Sci Sports Exerc, 30: 687-690, 1998.

Rivera M. A., L. Perusse, J. A. Simoneau, et al. Linkage between a muscle-specific ck gene marker and VO2max in the heritage family study. Med Sci Sports Exerc, 31: 698-701, 1999.

Rivera M. A., M. Echegaray, T. Rankinen, et al. Angiogenin gene-race interaction for resting and exercise BP phenotypes: The Heritage Family Study. J Appl Physiol, 90: 1232-1238, 2001.

Rivera M. A., M. Echegaray, T. Rankinen, et al. Tgf-beta(1) gene-race interactions for resting and exercise blood pressure in the Heritage Family Study. J Appl Physiol, 91: 1808-1813, 2001.

Tamburrini, C. M. After Doping What? The morality of the genetic engineering of athletes. Res Phil Tech, 21: 253-268, 2002.

The President's Council on Bioethics. Session 4: Enhancement 2: Potential for Genetic Enhancements in Sports. Washington, D.C., The President's Council on Bioethics, 2002.

IRONMAN Protein Bar

БЕЗ ГЛЮТЕНА, БЕЗ ГЛАЗУРИ, БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

32% ПРОТЕИНА ВКУС ПРАЛИНЕ-КЛУБНИКА

18% ПРОТЕИНА ВКУС: РОМ-КЛУБНИКА

E-mail: sale@sportservice.ru

Тел: +7-499-9686240

Мэлвин великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Anthony)

В команде MD пополнение! К самым ярким представителям бодибилдинга присоединился Мэлвин Энтони - восходящая звезда, представитель будущего поколения IFBB! Это не только выдающийся бодибилдер с фигурой классического типа - с прекрасным конусом спины, маленькими суставами и круглыми мышечными брюшками, это еще и артист, ообирающий огромное количество зрителей на свои выступления, включающие такие уникальные танцевальные движения, которые и не снились другим профи. Те, кому знакомы многочисленные скучные показательные выступления, в полной мере оценят то, что привнес на сцену Мэлвин. Итак, представляем вам колонку Мэлвина Энтони!

Мэлвин, у меня классные квадрицепсы, но бицепсы ног, к сожалению, отстают. Я как-то выполнял три сета сгибаний ног и три сета мертвых тяг с прямыми ногами после приседаний в день тренировки ног, но это не помогло. Я читал, что у Вас тоже была такая проблема, как Вы ее решили? Что бы это ни было, оно сработало, потому что сейчас они великолепны. Пожалуйста, посоветуйте мне что-нибудь!

Да, действительно, в самом начале моей спортивной карьеры бицепсы ног у меня были слабыми. Но мне просто повезло, что я тренировался вместе с Мистером Вселенная Джоном Брауном! Именно он показал мне удивительную технику, которая заставила мои мышцы расти. В ее основе – сеты со сбрасыванием веса, но совсем необычные. Я думаю, вам такие не снились даже в самом кошмарном сне! После пяти минут кардио я разминался парой сетов сгибаний ног лежа до полной готовности к предстоящему аду. Я начинал с полного набора весов и десяти повторений, затем передвигал стопор на 2,5 кг ниже. Целью было сделать пять повторений после каждого передвижения стопора, пока вес не доходил до минимально возможного на этом тренажере.

Но это еще не все. Я отдыхал полминуты и повторял все заново. Обычно во втором подходе весь набор весов тренажера я использовать не мог. Когда я впервые попробовал эту технику, то пару раз во время перестановки стопора все же позволял себе отдохнуть секунд по десять, чтобы перевести дыхание. Но через некоторое время я уже справлялся со всей программой. После двух таких длинных сетов со сбрасыванием веса я выполнял два обычных сета из десяти повторений с любым весом (обычно вполовину меньше начального).

Затем я переходил к мертвым тягам штанги с прямыми ногами. В этом упражнении я уже не использовал такие большие веса, как раньше, потому что не видел в этом необходимости. До этого я брал примерно 185 кг и всегда добивался хорошей растяжки, но и поясница получала свое. Теперь мне не хочется повредить спину или порвать бицепс ноги. Я беру штангу весом 85 кг, на самом деле, этого вполне достаточно, чтобы как следует растянуть бицепсы ног. Я советую подобрать подходящий вам вес в мертвых тягах с прямыми ногами, но при этом никогда не округляйте спину, всегда сохраняйте небольшой прогиб.

Хочу заметить, что я справлялся с подобной тренировкой, потому что она приходилась на вечер, а утром того же дня я нагружал квадрицепсы. Если бы квадрицепсы и бицепсы ног я тренировал одновременно, то сил бы у меня точно не хватило. Поскольку бицепсы ног ваш слабый регион, то я настоятельно рекомендую выделить для них отдельную тренировку или нагружать их первыми.

Сначала я устраивал такую тренировку три раза в неделю, но очень быстро перетренировался. Сейчас я выполняю ее три раза в неделю, но только на каждой четвертой неделе. В остальное время я нагружаю бицепсы ног лишь два раза в неделю. Уже через 3-4 месяца я заметил результаты, но только через 8-9 месяцев бицепсы ног догнали в развитии квадрицепсы. Я знаю, что многие бодибилдеры за всю свою карьеру так и не добились баланса в развитии ног и не хочу, чтобы вы стали одним из них. Надеюсь, предложенная программа вам поможет. Удачи!

Я заметил, что как только какой-нибудь профессионал выигрывает шоу, тут же начинаются разговоры о тенденциях в судействе в пользу или размеров, или симметрии. Выиграл Маркус Рул - заговорили о тенденции размеров, победили Декстер или Даррем - пошли слухи о симметрии и форме. Что Вы думаете об этом? Это просто воображение фанатов?

Мэлвин великолепный

Я не думаю, что существуют какие-либо тенденции в судействе. Но ваш вопрос еще раз убеждает меня в том, что каждый бодибилдер в любой момент может оказаться в проигрыше. Ронни проиграл Гюнтеру в 2002 году, Декстер как-то обошел Джея Катлера. Некоторые люди считают бодибилдинг скучным спортом, но я не согласен. Может получиться так, что на шоу, в котором участвуют все звезды, вдруг какой-нибудь новичок выйдет на сцену в феноменальной форме и вырвет у всех победу. Лично мне бодибилдинг кажется очень артистичным ви-

дом спорта, а кроме того, все мы знаем о субъективности судей: один предпочитает фигуру типа Даррема Чарлза, другой считает, что чемпион должен быть похож на Арта Этвуда.

Это наглядно подтверждается распределением мест на сериях Гран-при после «Олимпии». Помню, как в конце 80-х Гаспари и Лабрада за 10 дней приняли участие во многих шоу в Европе. Оба смогли сохранить форму на этот период, но первое место занимал то один, то другой. У Гаспари и Лабрады совершенно разные типы телосложения, очевидно, что в каждой стране судейская коллегия предпочитала тот или иной тип. Не думаю, что судейские тенденции могли настолько меняться в течение 10 дней. Как-то я стал вторым на Ironman, восьмым на Arnold Classic, четвертым на San Francisco Pro, и все это за 14 дней! Как, по-вашему, я мог проигрывать ребятам буквально через неделю после победы над ними, если выглядел все так же? Добро пожаловать в бодибилдинг!

Вы можете расстраиваться, искать тенденции и скрытые значения, подозревать заговоры, если вам это угодно, но от этого можно сойти с ума. Может, проще верить, что выиграет лучшая фигура? А какая фигура считается лучшей? Боюсь, что на этот вопрос нет однозначного ответа. Это лишь вопрос мнения. Так в 2003 году у нас были следующие победители: Крис Кормье, Джей Катлер, Даррем Чарлз, Виктор Мартинез, Ронни Коулмэн и Декстер Джексон. Ведь это совершенно разные типы фигур! Как атлет, более близкий к симметричному типу фигуры, я бы предпочел, чтобы судьи в своем выборе склонялись именно к этому типу. Но если бы это было так, то все большие, монстроподобные ребята выбыли бы из игры, а мне этого вовсе не хочется. Так что самое худшее – это недооценить своего противника.

Мне 24 года и мы с друзьями каждые выходные отправляемся по барам. И, как правило, парой порций спиртного это не обходится: мы здорово напиваемся. После этого я себя очень плохо чувствую в течение целого дня. Как Вы считаете, насколько алкоголь вреден бодибилдерам?

Я ничего не имею против случайной выпивки. Но, если вы пьете регулярно, – это уже алкоголизм. В этом случае о тренировочном прогрессе вы можете забыть. Ведь всем известно о катаболических свойствах алкоголя. Задолго до того, как я узнал об этом научном факте, я на собственном опыте убедился, что это именно так. В молодости я тоже выпивал каждый уикенд. Сам алкоголь мне не нравился, но так поступали все и нужно было соответствовать. Если кто-то не пил, то его считали каким-то странным и в компании его не любили. Но когда я начал серьезно заниматься бодибилдингом, то заметил, насколько плохо я себя чувствую на следующий день. Я ощущал слабость, усталость и тошноту. Наверное, если бы я не был так целеустремлен в своих тренировках, то, как и все, не придавал бы этому значения. Однако я быстро понял, что такими уикендами я уничтожаю всю тяжелую тренировочную работу, проделанную за неделю.

С понедельника по пятницу я изо всех сил строил свои мышцы, а в уикенд заливал в себя яд, чтобы уничтожить их. Три шага вперед, два назад! Поэтому я бросил пить и до сих пор не пью.

Насчет вас могу сказать, что такое времяпрепровождение без сомнений тормозит ваш культуристический прогресс. Я не знаю, насколько серьезно ваше увлечение бодибилдингом и каковы ваши цели, но вы успешно уничтожаете все свои тренировочные результаты. При таком образе жизни профессиональным бодибилдером вы уж точно не станете, а вот профессиональным пьяницей – точно. Я не хочу читать вам мораль, но если вы просите моего совета, то я настоятельно рекомендую вам не пить. Лучшим решением для вас будет порвать со своими собутыльниками и найти новых друзей, более заинтересованных в тренинге. Я именно так и поступил.

У меня серьезная проблема, и я даже не знаю по адресу ли я обращаюсь. Я персональный тренер и бодибилдер национального уровня в NPC. Я женат почти два года. Я люблю свою жену, но она вообще не тренируется, ей это неинтересно. Все было бы ничего, если бы она не была безумно ревнивой. Она уверена, что все женщины в моем спортзале, особенно клиентки и один очень симпатичный тренер, имеют со мной сексуальную связь (на самом деле, это не так!). Как-то один раз я был на «Олимпии» без нее, хотя очень просил ее поехать. Всю неделю она звонила мне на сотовый телефон через каждые 20 минут и в мой номер в гостинице, проверяя меня. Это было просто невыносимо. Я даже не знаю, что мне делать. А Ваша жена не такая? Как бы Вы поступили на моем месте?

Да, действительно, в самом начале моей спортивной карьеры бицепсы ног у меня были слабыми. Но мне просто повезло в том, я тренировался вместе с Мистером Вселенная Джоном Брауном! Именно он показал мне удивительную технику, которая заставила мои мышцы расти. В ее основе – сеты со сбрасыванием веса, но совсем необычные

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

Мэлвин великолепный

Некоторые люди считают бодибилдинг скучным спортом, но я не согласен. Может получиться так, что на шоу, в котором участвуют все звезды, вдруг какой-нибудь новичок выйдет на сцену в феноменальной форме и вырвет у всех победу

Да, я вам не завидую! Правда, лично я с таким никогда в жизни не сталкивался. Мне кажется, что у вашей жены серьезные проблемы с самооценкой. Если вы не давали ей повода для такого поведения, то оно совершенно неоправданно и возмутительно. Также возможно, что она просто дурит всех, пытаясь скрыть собственную вину, переводя все на вас, хотя вы совершенно невиновны. Муж и жена должны поддерживать друг друга. Ваша жена просто не понимает сути отношений тренера и клиента. Часто это дружба, а дружба между мужчиной и женщиной – это всегда легкий флирт. Но это вовсе не подразумевает какую-либо сексуальную связь.

На «Олимпию» ваша жена могла бы поехать с вами и вы бы прекрасно провели время в Лас-Вегасе. Но вместо этого она осталась дома и испортила вам все путешествие своей назойливостью и подозрительностью. Я могу вам только посочувствовать.

У меня когда-то была ревнивая подружка, хотя ситуация была и не такой сложной, как у вас. Проблема часто бывает в том, что ваш «друг» хочет переспать с вашей женщиной и сообщает ей, что вы ей изменяете. И все это лишь ради того, чтобы соблазнить ее. К сожалению, я сталкивался с этим не раз. Но с моей нынешней женой Иветтой у меня нет проблем. Она не занимается бодибилдингом и фитнесом, ей не интересны соревнования и меня это абсолютно устраивает. Тем не менее, она ходит со мной на шоу, тренируется просто для поддержания тонуса мышц и формы для себя (и для меня!).

Я езжу по всему миру, соревнуясь и выступая, а она остается дома. У Иветты высокая самооценка, она не ревнива и не подозрительна. Я всегда ей звоню, когда я в отъезде. Но я делаю это не потому, что она этого требует. Я просто очень скучаю по ней. Она прекрасно понимает, что я публичный человек и некоторые фанатки могут иногда обнять меня или поцеловать в щечку, но дальше этого ничего не следует.

Мне кажется, вам нужно выяснить с женой истинную причину такого поведения. Если же ваша жена не захочет вас понять, то единственный выход – это развод. Мне кажется, что это лучше, чем мучаться всю оставшуюся жизнь. Я бы так точно не смог. ***MD***

Отвечает Декстер Джексон

Декстер Джексон (Dexter Jackson)

Это гены

Декстер, у Вас невероятная кондиция! Вы выполняете кардио каждый день? Нужно ли использовать дополнительные отягощения в упражнениях на пресс?

Спасибо! Кондиция – это моя визитная карточка, но, что интересно, я начал выполнять кардиоработу только три года назад. Я всегда боялся потерять мышцы из-за своего быстрого метаболизма. Теперь перед соревнованиями я тренируюсь два раза в день. Однако мой пресс - это не их заслуга. Они, конечно, помогли, но пресс у меня всегда был четко прорисован, даже в межсезонье. Спасибо генам Джексонов!

Тем, кому меньше повезло с генетикой, аэробные тренировки просто необходимы для создания рельефного пресса. Жир – это единственное, что прикрывает пресс, так что выполняйте кардиоработу! Не знаю, нужно ли это делать каждый день, - все зависит от вашей нынешней формы. Скорее всего, 3-5 тренировок в неделю по полчаса вполне подойдут. Готовясь к соревнованиям, профессионалы выполняют по две аэробные тренировки в день. Однако помните - мы профессионалы. Но даже в этом случае такой режим поддерживается лишь несколько месяцев в году. Тренируйтесь так, чтобы не попасть в реанимацию.

Лично я никогда не тренировал пресс с дополнительными отягощениями. Как я уже говорил, я его вообще не тренировал до последнего времени – генетика все делала сама. Однако теперь, благодаря прямым тренировкам, он стал гораздо лучше. Дополнительные отягощения я по-прежнему не использую и не планирую в будущем. Многие считают, что такие тренировки не сделают пресс толще, но я предпочитаю использовать вес тела.

Я ничего не имею против небольшого добавочного сопротивления в кранчах или подъемах ног, но в меру. Оно может привести к травмам абдоминальной стенки и низа спины. Единственное, чего я уж точно не советую, - это использовать дополнительное сопротивление во время тренировки косых мышц пресса. Это точно сделает их толще.

Через плато

Здравствуйте, Декстер! Вы мой любимый профи, потому что у Вас настоящая культуристическая фигура! Я думаю, она подвигла многих людей на тренинг. Я уверен, что Вы скоро станете Мистером Олимпия! Мне 18 лет, и я тренируюсь уже три года. Достигнув определенного прогресса, в последние четыре месяца я уперся в плато. Что мне сделать, чтобы его преодолеть?

Вот мой тренировочный сплит:

Понедельник:	***ноги и руки***
Среда:	***плечи***
Пятница:	***спина***
Суббота:	***грудь***

На все части тела я выполняю один разминочный сет, затем два тяжелых рабочих до отказа. Всего 12-15 подходов на каждую мышечную группу.

Поздравляю вас с очень грамотно составленной программой! Я не вижу в ней недостатков, кроме одного – объединения тренировки ног и рук. Как можно после качественной работы на ноги вообще держать в руках гриф?! И еще: мне кажется, что у вас слишком большие объемы нагрузок. В остальном все в порядке.

Правда, что-то я не вижу кардио? Если вы не выполняете кардиоработу, то у вас либо очень быстрый метаболизм, либо вам просто лень. Думаю, что первое, потому что мне кажется, что вы достаточно увлечены бодибилдингом. Но вернемся к плато и способам его преодоления.

Тренировочное плато неизбежно. Вы уже сделали первый шаг, признав его наличие, и поверьте мне – это большой шаг. Я знаю людей, тренирующихся месяцами и даже годами без всяких признаков прогресса. Почему так? Это может быть следствием одного или комбинации нескольких факторов. Рассмотрим каждый, чтобы понять, не ваш ли это случай.

Во-первых, диета. Поскольку вы ничего о ней не сказали, я могу предположить, что вы не очень-то уделяете внимание этому аспекту бодибилдинга. Помните, что бодибилдинг – это не только время, проведенное наедине с железом, - это вся жизнь. Это один из самых тяжелых видов спорта, потому что подразумевает работу над собой круглые сутки семь дней в неделю.

Достигнув плато, люди очень часто забывают тща-

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

1

Отвечает Декстер Джексон

тельно проанализировать свою диету. Потребляете ли вы достаточно протеина, чтобы строить новые мышцы? Помните, что в день вам нужно потреблять 2-4 г протеина на каждый килограмм сухой массы тела. Я потребляю 5 г на килограмм.

Едите ли вы 5-6 раз в день? Во время консультаций молодых атлетов часто выясняется, что они недостаточно часто едят. Кроме того, в их рационе много «вредной» пищи вместо чистых углеводов и протеинов. Лишний жир в блюдах быстрого приготовления замедляет усвоение пищи, что не позволяет вам обеспечить еще один прием пищи через два часа, не говоря уже об избыточных калориях и соли. Вы должны снабжать свой организм протеином примерно через каждые два часа. Только тогда будет обеспечен позитивный азотистый баланс, необходимый для построения мышц.

Достаточно ли вы потребляете углеводов, чтобы обеспечить энергией ваши тренировки? Кроме энергетической функции углеводы еще и улучшают усвоение протеинов. Именно поэтому я рекомендую бодибилдерам потреблять протеин и углеводы вместе. Ешьте комплексные углеводы (рис, картофель, ямс, черный хлеб и т.д.) с каждым приемом пищи.

Если вы питаетесь чисто, то о жирах можете не беспокоиться. Однако организм должен получать с пищей достаточно незаменимых жирных кислот. Вы найдете их в рыбе, яйцах, орехах, семенах и овощном масле.

Как я уже отметил, тренировочная программа выглядит вполне грамотно. Вы прогрессируете в рабочих весах? Если вы не становитесь сильнее (или еще хуже – становитесь слабее), пора сделать перерыв. Вы не можете все время тренироваться без периодического отдыха. Перерывы в тренировках позволят вам избежать перегрузки организма. Потеря силы может стать следствием длительного, непрерывного тренировочного периода, неправильной диеты или и того и другого.

Кроме того, следует периодически менять тренировочные программы. Организм очень быстро привыкает к неизменному числу сетов, порядку упражнений, диапазону повторений и т.д. Меняйте все это. Выполняйте другие упражнения, чтобы нагрузить мышцы под несколько иным углом. Попробуйте для каждой части тела выполнить новое упражнение и посмотрите, что из этого выйдет.

Еще одна вещь, о которой вы могли забыть, - это отдых. Мышцы растут не в спортзале, а во время сна или отдыха. Кроме бодибилдинга вы занимаетесь еще каким-либо видом спорта? Он может повлиять на ваши восстановительные возможности.

Кроме того, может быть, ваши тренировочные объемы слишком велики. Вы должны тренироваться вместе со своей генетикой, а не против нее. Копирование моей тренировочной программы или программы Криса Кормье вовсе не означает, что вы получите такие же фигуры, как у нас. Генетически мы все уникальны. Поймите, я не ученый. Я говорю только о том, что делал сам, что видел и слышал в спортзале. Суть в том, чтобы найти то, что работает лучше именно для вас.

И последнее, но не менее важное – ментальный аспект. Здесь все начинается и здесь же может закончиться. Желание тренировать мышцы и совершенствовать свою фигуру рождается в голове. Когда вы боретесь с тяжелейшим последним повторением в приседаниях (вот где воля и агрессия!), мотивация идет из головы.

Не забыли ли вы, ради чего вообще начинали этот тяжелый путь? А, может, вы запамятовали, зачем вам нужна хорошая фигура? Если вы не смогли ответить на эти вопросы, то вы просто механически выполняете упражнения. Мозг влияет на все, что вы делаете. Без него вы не сможете вложить в тренинг свою душу.

Ну вот, я рассмотрел все аспекты бодибилдинга, на которые следует обратить внимание. Причиной вашего плато может быть как один из них, так и целая комбинация. Все они между собой связаны. Запомните формулу успеха:

тренинг + диета + отдых + ментальный настрой + целеустремленность + генетика = успех

И, наконец, будьте объективны и честны сами с собой. Успех для вас может и не означать восхождение на сцену «Олимпии». Возьмите всех бодибилдеров Америки и тех, кто дошел до «Олимпии», и вы поймете насколько мало последних.

Я не говорю о том, чтобы губить свои мечты на корню, но это факты. Очень немногие достигают профессионального уровня. Однако кто знает, может быть, и вы когда-нибудь станете одним из

Отвечает Декстер Джексон

нас. Если нет, то просто наслаждайтесь великолепной фигурой и замечательным здоровьем. Именно ради этого все мы когда-то начинали тренироваться. Надеюсь, я вам помог.

Лучше идите на пляж

У меня странный вопрос, который, наверное, еще никто не задавал. Вам бывает скучно тренироваться? Иногда мне хочется быть совсем не в спортзале, а где-нибудь в другом месте. Действительно ли блеск и роскошь профессионального бодибилдинга стоят таких жертв?

С первого раза ваш вопрос действительно показался мне несколько глупым, но чем больше я его читал, тем больше понимал, что это не так.

Теперь я думаю, что эта тема действительно важна, потому что люди, особенно подростки, думают, что жизнь профессионального бодибилдера (как и любого профессионального атлета) полна блеска и праздника. Да, у нас есть фотосессии, показательные выступления, раздача автографов и отношение как к VIP-персонам в отелях, но все это дается не так легко, как кажется. Нам приходится много и тяжело работать.

Профессионал всегда представляет свой спорт, рекламируете ли вы спонсора или продвигаете собственное дело. Знайте, что я хожу на выставки и провожу семинары, потому что я обязан это делать. Это бизнес. Конечно, это одновременно и большая честь для меня. Я делаю это для своих поклонников. По правде говоря, я очень рад, что оказался в такой ситуации, но должен признать, что и мне иногда хочется оказаться совсем в другом месте, например, лежать на диване и смотреть телевизор, играть в какую-нибудь компьютерную игру или наслаждаться пикником вместе с семьей.

Бывают периоды, когда я очень устаю от путешествий и соревнований, однако, как профессионал, я не могу себе позволить не нести никакой ответственности. Это часть моей работы, и она мне нравится. Ведь занимающиеся маркетингом люди тоже проводят свои уикенды на конференциях, беседуя и обедая с важными клиентами. Это просто обычная работа.

Насчет скуки на тренировках, так вы должны понять, что спортзал для меня – это место, где я работаю, поднимаюсь по служебной лестнице, если хотите. Без этого не было бы никаких соревнований, семинаров или выставок.

Иногда мне не хочется идти в офис, как и любому служащему, который звонит на работу и отпрашивается на один день. Все мы время от времени устаем от работы. Это человеческая природа. В такие моменты я останавливаюсь и анализирую ситуацию. Не потому ли это, что моему организму нужен отдых? Если я тренируюсь без перерывов уже довольно долго, то чаще всего это именно так. В этом случае я беру несколько дней отдыха без всякого чувства вины за пропускаемые тренировки. Если же это просто лень, то я напоминаю себе, что мне нужно кормить семью, а значит, заниматься бизнесом.

После шоу я отдыхаю довольно долго, чтобы перезарядить систему. Все дело в том, чтобы быть на одной волне со своим телом и настроением. Для этого вы должны ощущать и понимать себя, на что требуется время. Для бодибилдеров это особенно важно, потому что мы не можем все время двигаться на полном газу, если в баке у нас нет топлива.

Вот так. Даже профессионалы устают от тренинга. Сегодня мои тренировки – это совсем не то, что в юности, когда мне нравилось тренироваться и расти. Спортзал – это часть работы, и во многих случаях я бы пропустил тренировку, если бы не был профессионалом. Зал – это средство достижения цели, а чтобы ее достичь, вы должны быть дисциплинированны и настойчивы.

Я советую вам определиться с вашими целями. Зачем вы тренируетесь? Если ради выступления на соревнованиях, то вы не можете позволить лени диктовать ваше тренировочное расписание. Если же вы просто пытаетесь снизить вес или стать больше, то вы по-прежнему должны быть упорны, но не до такой степени, чтобы пропущенная тренировка уничтожала весь день. Однако, если вы почувствовали, что пропуски тренировок участились, то нужно предпринять меры.

И еще, не позволяйте тренингу встать на пути вашей карьеры или образования. Не следует замещать жизнь тренировками. Я делаю это только потому, что я профессионал. Если вы собираетесь стать доктором или юристом, то тренинг должен перейти на второе место. Будьте реалистом. ***MD***

СТРОИМ НОГИ

Вычерченные бицепсы бедер и граненые ягодицы Криса Дима

Рон Хэррис (Ron Harris)

У Криса Дима есть все!

После шести долгих лет постоянных выступлений на USA и Nationals Крис Дим (Kris Dim) наконец-то стал профессионалом! Как же он этого ждал! После Nationals 2003 года, где он получил статус профессионала, он участвовал в профессиональном шоу в Сан-Франциско. Там и сбылись его мечты! «Мы часто слышим, как люди говорят о сбывшихся мечтах – именно так это и было, - рассказывает Крис. – Три парня, на которых я смотрел с восхищением все эти годы, – Кевин Леврон, Ли Прист и Декстер Джексон, и вот я на сцене рядом с Ли и Декстером! Я был в шоке, хотя изо всех сил старался казаться спокойным и уверенным в себе. Но самое приятное было то, что я соревновался с ними. Это всегда было моей мечтой– не просто стоять рядом с этими ребятами, но быть с ними на одном уровне. В Сан-Франциско все сбылось!».

Интересно, он разочарован тем, что проиграл этим двум парням? «Вовсе нет, - оживляется Крис. – Декстер – уникальный бодибилдер, один из первых двух или трех в мире, а Ли, по-моему, был в своей лучшей форме. У меня остались незабываемые впечатления от первого сравнения с ними. Мне говорили, что я должен был стать вторым, но это субъективный спорт. Все могло бы сложиться иначе, но и так вышло неплохо. Я получил то, что хотел, - первую тройку и квалификацию для «Олимпии»».

Бицепсы бедер и ягодичные? Кого это волнует?

Вы заметили, что сегодня публикуется очень мало статей о тренинге ягодичных мышц и би-

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

IWANKO
30

цепсов бедер? Если о последних еще что-то можно встретить, то о ягодичных почти никогда не упоминают. Лично у меня есть три объяснения подобному феномену. Во-первых, это гомофобия. Мужчины опасаются обсуждать ягодицы других мужчин, потому что это удел геев. Но послушайте – это же бодибилдинг! Если вам кажется, что весь мир считает нас рельефными гетеросексуалами, то хорошенько подумайте. Наши атлеты стоят на сцене все в масле, полностью выбритые и в крошечных плавках. Часто ребята даже поднимают нижние обрезы плавок, чтобы продемонстрировать прорисовку ягодиц, если таковая имеется. Поэтому давайте покончим с гомофобством раз и навсегда!

Вторая причина недостатка рекомендаций по тренингу ягодичных мышц заключается в том, что мало кто придает ему особое значение. Алчущие никак не насытятся тренировочной информацией и фотографиями упражнений для рук, груди, плеч, спины и ног. А как же ягодичные мышцы? Это удел женщин, тех, которые часами тренируются на Butt Blaster и заботятся о своих бедрах. Когда вы последний раз слышали, чтобы парень спросил: «А мои ягодицы не кажутся большими в этих брюках?»

И третья, самая важная причина в том, что подавляющее большинство бодибилдеров считает, что их ягодичные получают достаточно нагрузки во время приседаний и жимов ногами. Может быть, это и так, но только для тех, кто не собирается выступать на соревнованиях. На сцене же все меняется.

«Детализация бицепсов бедер и ягодичных может стать решающим фактором победы на турнире, - уверен Крис. – Посмотрите, что произошло на «Арнольд Классик» с Джеем, Декстером и Крисом. Джей затмевал всех, поворачиваясь спиной и демонстрируя низ тела. Казалось, что всю эту прорисовку создала когтистая лапа тигра. Это апогей всего развития. Фигура Флекса Уиллера одна из лучших, но ему ни разу не удалось сделать этот регион достаточно натянутым, сухим и детализированным. Мэлвин Энтони и Трой Элвис были подвергнуты критике из-за мягкости своих ягодичных мышц и бицепсов бедер».

Вы можете сказать, что тут вопрос только в диете – станьте поджарым, и этот регион сам собой прорельефится. Чуть больше кардио и меньше углеводов. Признаюсь, что много лет я думал так же. «Дело не только в кондиции, - возражает Крис. – Большинство ребят очень тяжело работают над детализацией этих мышц. Шон Рэй всегда был известен замечательной прорисовкой ягодиц, но он выполнял выпады постоянно. Ронни, как все мы знаем, делает свои сумасшедшие выпады на парковке перед спортзалом уже много лет, и его ягодичные и бицепсы бедер просто поражают. Что касается Джея, то выпады входят в его арсенал наряду с целым набором родственных упражнений. Я точно знаю, что, когда начал делать акцент на этот регион и следовать диете, то заметил явное улучшение детализации».

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Борьба с упрямым низом тела

Нет сомнений, у Криса фантастическая генетика, но это не значит, что у него нет проблемных регионов. Верх его тела всегда хорошо откликался на тренинг по сравнению с низом. «Мне всю жизнь приходилось прорабатывать низ тела больше, только тогда он начинал расти, - говорит он. – Слава Богу, всегда была форма, но даже в подростковом возрасте, когда я только начал выступать, верх тела казался тяжелее. Это, наверное, потому, что талия была очень узкой, а это в свою очередь заставляло бедра выглядеть толще, чем они были на самом деле. Но чем труднее становились турниры, тем больше я понимал, что мне придется приводить низ тела в соответствие с верхом, если я хочу выигрывать».

Мишко - славянский монстр тренинга ног

За последние два года Крис добился заметного прогресса в развитии ног, и особенно бицепсов бедер и ягодичных мышц. Он считает, что таким успехом обязан своему тренеру и другу Милошу Сарцеву. Дважды в месяц Крис летит в Орэндж Каунти, и Мишко, участник более 75 профессиональных шоу, устраивает для него самые жесткие тренировки ног в его жизни. «Честно скажу, в некоторых упражнениях для верха тела я сильнее Милоша, но когда дело доходит до ног, то я сомневаюсь, что найдется человек, способный угнаться за ним в весах и умении переносить боль. В тренинге ног Милош просто зверь!».

Некоторые из «пыточных» тактик, которые применяет Милош, - это сеты со сбрасыванием веса, суперсеты, очень медленные повторения, каждое из которых начинается с паузы, тем самым уничтожая всякую инерцию, и форсированные повторения. «После таких тренировок я еле добираюсь до раздевалки, и то предварительно посидев или полежав на полу, - признается Крис. – Но все окупается. Он заставляет меня выполнять такие упражнения, которые я раньше никогда не делал, обучая прорабатывать ноги так, как их нужно прорабатывать. Я всегда интенсивно тренировал ноги, но это совершенно новый уровень». Давайте подробнее рассмотрим тренировку бицепсов бедер и ягодичных Криса Дима, которым, как вы заметили из сплита, для обеспечения должной интенсивности выделяется специальный день.

Сгибания ног лежа

Первое упражнения – это всегда сгибания ног лежа, которое Крис считает наилучшим строителем массы бицепсов бедер. «Оно похоже на сгибания рук со штангой – базовое упражнение для рук, которое вы обязательно должны выполнять», - считает он. Дим не очень любит тяжелые веса и низкие повторения, полагая, что они мало стимулируют рост, если речь идет о нижней части тела. «Меня знают, как приверженца объемно-накачивающего тренинга. Я нагружаю мышцы высоким числом повторений, но все еще с тяжелыми весами, - говорит он. – Я не пытаюсь рисоваться и стараюсь избежать травм». Обычно Крис выполняет один разминочный сет, а затем три рабочих подхода из 12-15, 8-12 и 12-20 повторений.

KRTS DIM
TEBB PRO

ПРОТЕИНОВЫ

ОТ IRONMAN®

оригинальные

с клюквой

с лесными ягодами

опт: +7 (499) 968-6240

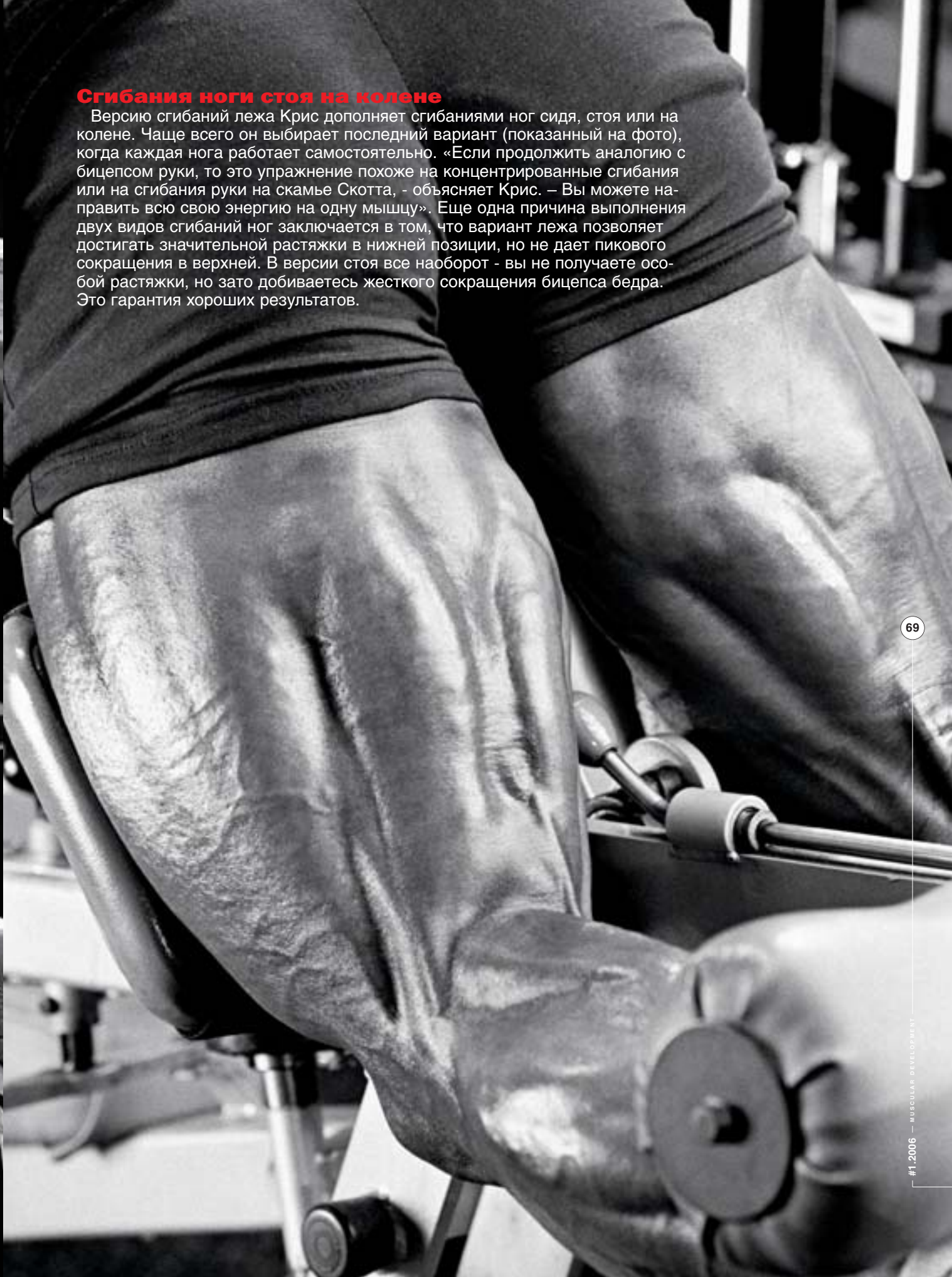
ЫЕ ЗАВТРАКИ

с шоколадом и орехами

банановый вкус

яблочный вкус

sale@sportservice.ru



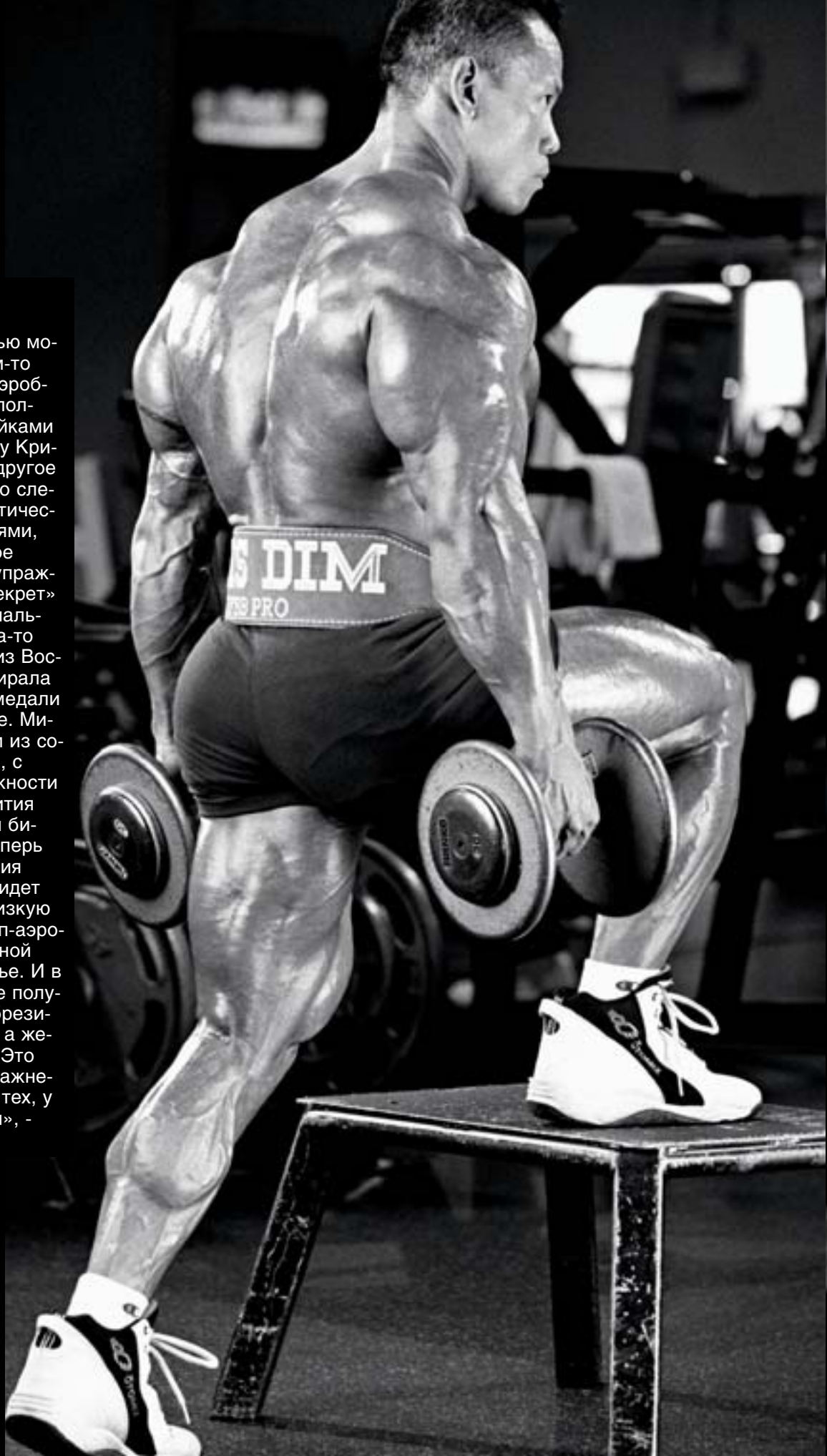
Сгибания ноги стоя на колене

Версию сгибаний лежа Крис дополняет сгибаниями ног сидя, стоя или на колене. Чаще всего он выбирает последний вариант (показанный на фото), когда каждая нога работает самостоятельно. «Если продолжить аналогию с бицепсом руки, то это упражнение похоже на концентрированные сгибания или на сгибания руки на скамье Скотта, - объясняет Крис. – Вы можете направить всю свою энергию на одну мышцу». Еще одна причина выполнения двух видов сгибаний ног заключается в том, что вариант лежа позволяет достигать значительной растяжки в нижней позиции, но не дает пикового сокращения в верхней. В версии стоя все наоборот - вы не получаете особой растяжки, но зато добиваетесь жесткого сокращения бицепса бедра. Это гарантия хороших результатов.

Мертвые тяги с прямыми ногами

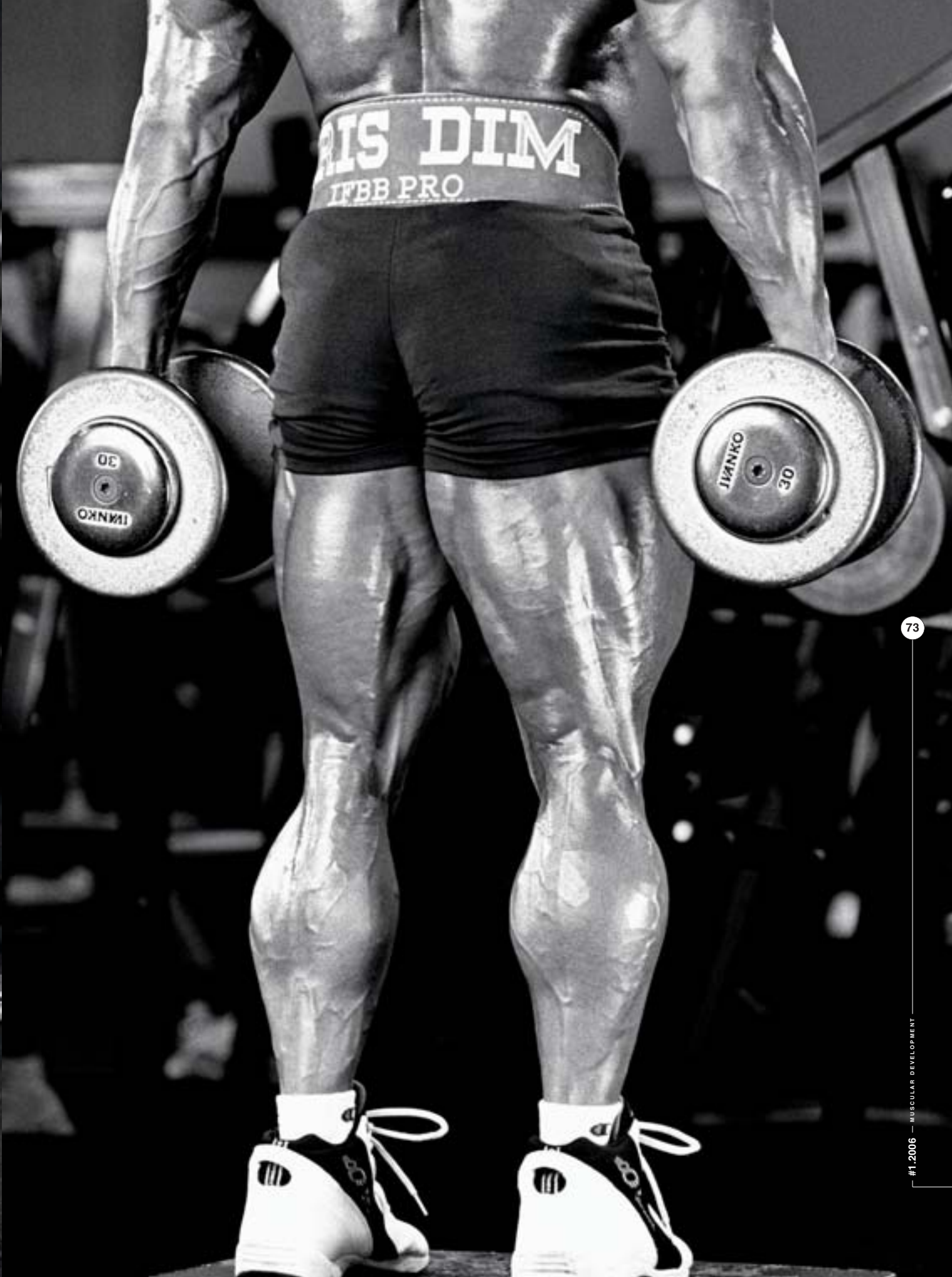
Последнее упражнение для бицепсов бедер - мертвые тяги с прямыми ногами. Крис еженедельно чередует варианты со штангой и гантелями. «Они чувствуются поразному. Со штангой отягощение перед вами, а с гантелями по сторонам. Это может показаться мелочью, но определенное значение все же имеет». Как бы там ни было, Крис всегда сохраняет строгую технику. «Низ спины никогда не должен округляться, - предупреждает он. – Я видел, как ребята округляют спину, дотягиваясь грифом до носков ног, но этим они подвергают себя опасности. Просто доведите наклон до хорошей растяжки при чуть согнутых ногах и не беспокойтесь о том, где остановится гриф – у коленей, голеней или ниже. Если вы почувствовали растяжку бицепсов бедер, значит, наклонились достаточно».

OKINAWA
Gymax



Выпады на скамью

Выпады на скамью могут показаться чем-то более присущим аэробному классу, переполненному домохозяйками с целлюлитом. Но у Криса Дима - совсем другое дело. Те из вас, кто следит за тяжелоатлетическими соревнованиями, знают это ключевое вспомогательное упражнение, бывший «секрет» болгарской национальной сборной. Когда-то крохотная страна из Восточного блока собирала все олимпийские медали в тяжелой атлетике. Милош, будучи родом из соседней Югославии, с детства знал о важности выпадов для развития ягодичных мышц и бицепсов бедер, а теперь передал свои знания Крису Диму. Речь идет не о выпадах на низкую скамеечку для степ-аэробики, а о стандартной олимпийской скамье. И в руки Крис берет не полукилограммовые обрезиненные гантельки, а железо по 30-40 кг. «Это очень тяжелое упражнение, особенно для тех, у кого короткие ноги», - говорит он.


RIS DIM
IFBB PRO
IVANKO
30
IVANKO
30

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

Поскольку Крис живет в Калифорнии, где все время солнечно, то я спросил, делает ли он выпады на свежем воздухе, подобно Большому Ронни. «Нет, я остаюсь в помещении и выполняю их в зале для аэробики. Там 30-35 шагов в поперечнике, и я пересекаю зал четыре раза с 20-килограммовыми гантелями в руках. Шагаю я широко и глубоко опускаюсь вниз, пока колено не приблизится к полу».

Тренировочный сплит

Понедельник:	грудь и плечи
Вторник:	спина (мертвые тяги, тяги к поясу) и трапеции
Среда:	бицепсы ног, ягодичные и икры
Четверг:	руки и предплечья
Пятница:	квадрицепсы
Суббота:	спина (мертвые тяги, тяги вниз)
Воскресенье:	отдых

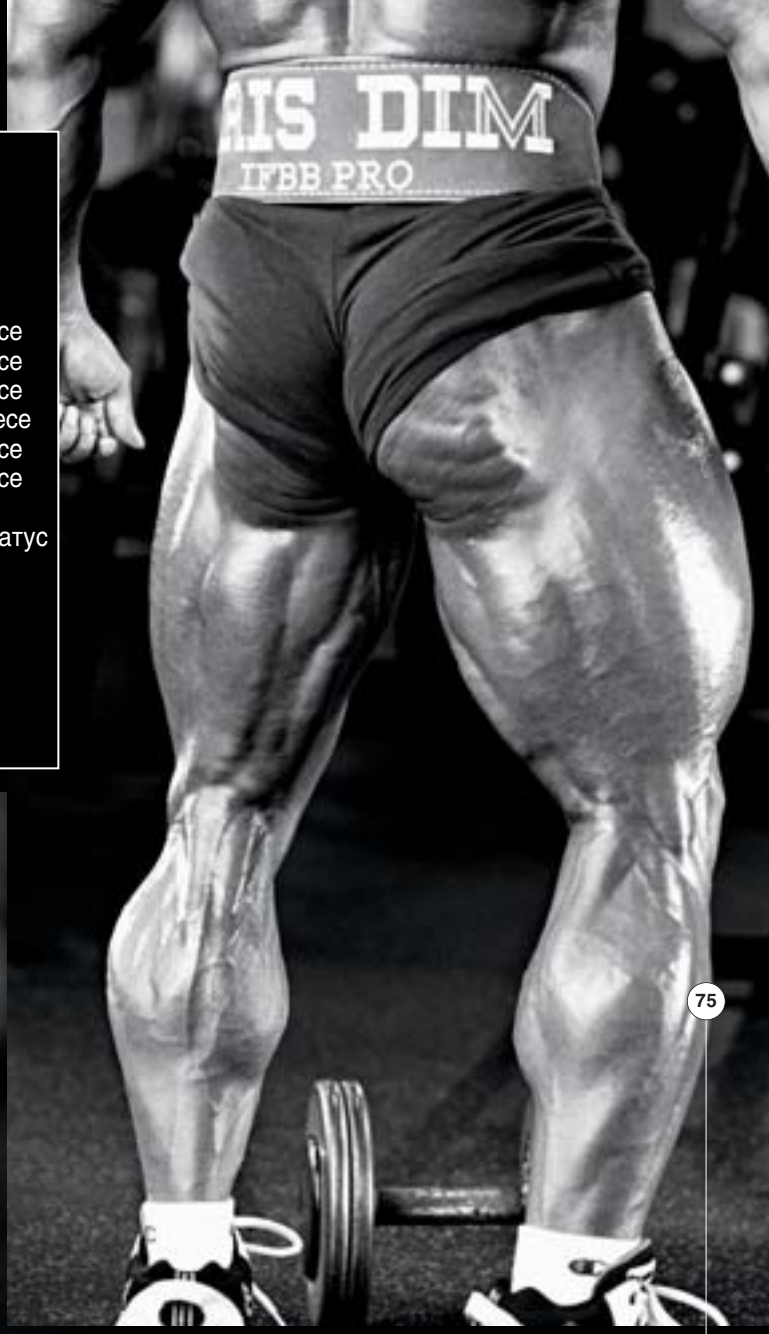
*Тренировка пресса через день

Выпады

Крис заканчивает бомбардировку ягодичных мышц упражнением, которое многие бодибилдеры считают «женским», - выпадами. Хотя нужно сказать, что после выхода видео Ронни Коулмэна «Невероятный» выпады стали пользоваться большой популярностью у бодибилдеров. «Выпады очень важны для развития региона, где пересекаются ягодичные и бицепсы бедер, - считает Крис. – Для хорошей сепарации бицепсов бедер и даже квадрицепсов выпады просто необходимы. Если мои соперники избегают этого упражнения, - смеется он, - тем хуже для них!»

Соревновательная карьера

1997 USA	6-й в среднем весе
1998 USA	10-й в среднем весе
1998 Nationals	10 место в среднем весе
1999 USA	3 место в среднем весе
2000 USA	4 место в легком среднем весе
2001 USA	7 место в легком среднем весе
2001 Nationals	7 место в легком среднем весе
2002 USA	чемпион в легком среднем весе
2002 Nationals	2 место в легком среднем весе
2003 USA	2 место в легком среднем весе
2003 Nationals	чемпион в легком среднем весе и профессиональный статус
2004 San Francisco Pro	3 место
2004 Grand Prix England	3 место
2004 Grand Prix Holland	4 место
2004 Grand Prix Russia	5 место
2004 Mr.Olympia	12 место
2004 San Francisco Pro	3 место
2005 Mr.Olympia	16 место



Увидимся в Вегасе, Мистер Дим!

Крис мог выступить на нескольких шоу прошлой весной, но выбрал только Сан-Франциско. «Если бы я не получил квалификацию для «Олимпии», то, может быть, вышел на другое шоу. Но у меня два магазина спортивного питания, жена и два сына, которым необходимо внимание. Мой план: отдыхать, тяжело тренироваться и выйти на «Олимпию» в лучшей форме, чем в Сан-Франциско. Для меня будет честью находиться на одной сцене с Ронни и остальными ребятами, но не в моих планах стать одним из тех, кто просто счастлив стоять среди них. На любом шоу я стараюсь показать себя в лучшей форме, достойной чемпионов!». ***MD***

Уголок Кормье

Крис Кормье (Chris Cormier)

Крис, сколько должно пройти времени, прежде чем я начну выглядеть как бодибилдер? Я видел Ваши соревновательные фото в подростковом возрасте, но в свои 26 лет я даже и близко так не выгляжу, и это после пяти лет тренировок! Что я делаю не так?! Вот мой сплит:

Понедельник:	***грудь и трицепсы***
Вторник:	***спина***
Среда:	***отдых***
Четверг:	***ноги***
Пятница:	***плечи и бицепсы***
Выходные:	***отдых***

В основном я работаю со свободными весами, кое-что делаю на тренажерах и выполняю по 3-4 рабочих сета в каждом упражнении. Для верха тела я делаю 8-12 повторений, для низа 10-20. С начала тренировок я стал сильнее и набрал 14 кг веса, шагнув с 63 кг к 77 кг при росте 175 см. Я не думаю, что выгляжу, как бодибилдер, и никто даже не спрашивает меня, тренируюсь ли я, пока я не надену майку с логотипом Gold's Gym. В день я потребляю 250 г протеина, 300-500г углеводов и 70-100 г жира. Я принимаю креатин, заменители пищи и L-глютамин. Я, конечно, понимаю, что генетика очень важна, но не хочу искать себе оправданий. Я терпеливый человек и знаю, что в конце пути меня ждет награда. Как Вы думаете, сколько пройдет времени, прежде чем я начну выглядеть, как настоящий бодибилдер?

Терпение – это один из самых недооцениваемых аспектов бодибилдинга. Если у вас его нет, то это проблема. Прежде всего, я хочу сказать, что действительно от генетики зависит, будете вы выглядеть, как профессиональный бодибилдер или нет. Я тренируюсь уже больше 25 лет, и никто не может сказать, что фигура далась мне без особого труда. Однако нужно признать, что Бог сделал меня немножко по-другому, чем большинство людей. Даже в детском саду у меня уже были какие-то мышцы, которые помогали мне побеждать других мальчишек, но прошли годы, прежде чем я начал выполнять хоть какие-то упражнения, за исключением бега и езды на своем велосипеде. С началом тренировок мышцы начали расти очень быстро. В подростковом возрасте я уже выступал на соревнованиях в весе 90 кг при росте 180 см, и все без стероидов, заметьте! С большинством профессионалов, насколько я знаю, происходило примерно то же самое. Мы росли гораздо быстрее, чем другие тренирующиеся, и продолжали расти долгие годы. Поэтому, если после пяти лет регулярных тренировок вы еще не наблюдаете значительный прогресс, значит, вам просто не суждено стать таким, как Крис Кормье или Джей Катлер.

Сами подумайте, многие ли могут играть в бейсбол так же как Бэрри Бондзу или ездить на велосипеде, как Лэнс Армстронг? Любой выдающийся спортсмен обладает исключительной генетикой. Я говорю все это не для того, чтобы обескуражить вас. Я видел многих ребят, которые достигли значительных успехов по сравнению с тем, когда они только начинали, но впадавших в депрессию, если у них не получалось встать в один ряд со мной или Крэйгом Титусом. Ваши успехи мне кажутся весьма значительными, и вам стоит ими гордится. Четырнадцать килограммов солидных мышц – это не мало, но я думаю, что до момента достижения вашего потенциала вы сможете набрать еще столько же. Это будет 91кг при росте 175 см – обычный средний человек тут и рядом не стоял! Вот тогда многие люди станут обращать на вас внимание и спрашивать про тренировки. Так давайте выясним, что вы можете сделать для построения еще 14 кг мышц.

Ваш сплит кажется мне грамотным, поэтому здесь вопросов у меня нет. Но я подозреваю, что вы все время выполняете одни и те же упражнения, работаете с одинаковым количеством сетов и повторений – пора вносить изменения! Если вы использовали штангу, переключитесь на гантели и наоборот. В своей программе сохраните все базовые упражнения – приседания, жимы лежа, мертвые тяги, тяги, подтягивания и отжимания. Не бойтесь заниматься на тренажерах, а иногда делайте что-нибудь сумасшедшее. Например, на тренировке спины выполните 10 сетов мертвых тяг или подтягиваний и ничего больше. Обязательно ставьте себе промежуточные цели. Может быть, на следующий месяц вашей целью станет добавить 10 кг в жимах лежа. Достигнув этого, в течение следующего месяца вы можете попытаться тренировать руки два раза в неделю, увеличив объемы тренировок и размеры рук. В сумме такие маленькие достижения постепенно добавят вам мышц. Я не могу сказать, насколько вы вырастете или будете ли

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

вообще выглядеть, как профи. Все, что я могу, - это посоветовать не сдаваться и продолжать мечтать. Мечта способна стать реальностью, если в нее сильно верить, а также упорно и тяжело работать.

Мне хочется убрать жир и одновременно нарастить мышцы в течение нескольких следующих недель. Можете Вы дать мне процентное соотношение протеина, углеводов и жиров, которое я должен потреблять? Сколько калорий? Моя стратегия – тренироваться в низком числе повторений с большими весами.

Скажу, что ни я, никто другой не сможет дать вам точных указаний относительно калорий. Конечно, существуют формулы, согласно которым вы берете свой вес, умножаете на определенное число и получаете калораж. К сожалению, такие исчисления почти бесполезны при вашей скорости метаболизма и степени активности. Например, вы знаете кого-нибудь, кто мог днем и ночью поедать вредную пищу и оставаться абсолютно худым? Так не бывает. Но есть и такие, кто ест гораздо меньше среднего человека, но при этом носит на себе тонну лишнего веса. Хотя я лично считаю, что такие люди только говорят о своей диете, а вечером, когда никто не видит, налегают на чипсы и пончики. Я бы лучше сосредоточился на соотношении потребляемых вами нутриентов и на качестве пищи.

Для сжигания жира с одновременным набором мышц я бы порекомендовал 60% протеина, 30% углеводов и 10% жиров. Вы можете питаться таким образом дней пять, а потом устроить себе высокоуглеводный день, перейдя на 30% протеина, 60% углеводов и 10% жиров. Это позволит обмануть метаболизм и получить замечательную накачку на следующий день после углеводной загрузки. Я бы посоветовал вам начать вести нутриционалный дневник и записывать в него все, что вы съедаете в течение дня, а потом высчитывать количество калорий, протеинов, жиров и углеводов. Тогда, если вы теряете жир и мышцы, то знаете, что вам нужно поднять калораж. Если вы строите мышцы, но не сжигаете жир, то следует есть немного меньше.

Я очень верю в эффективность кардиотренировок и думаю, что я единственный профессионал, выполняющий их круглый год. Я бы начал с 3-5 кардиосессий в неделю продолжительностью 30-40 минут. Работайте интенсивно, но не до такой степени, чтобы начать задыхаться. И, наконец, чтобы помочь организму, я бы предложил начать использовать жиросжигатели без эфедрина. Жиросжигатели – это не чудо света. Если вы не питаетесь чисто и не выполняете кардиотренировки, то не заметите никакого эффекта. Построение мышц с одновременным сжиганием жира – дело нелегкое, поэтому желаю вам удачи!

Я получил травму, когда выполнял мертвые тяги. Две недели назад я почувствовал, как что-то потянул во время работы со 140 кг – близко к моему максимальному весу. Мне кажется, это все из-за того, что я плохо размялся в этот день, потому что торопился. Неделей позже я попытался приседать со 115 кг и почувствовал, как поясницу сдавило словно клещами (особой боли не было), но на следующий день я проснулся с такой болью, что едва смог встать. С тех пор прошла уже неделя, и я чувствую себя лучше, но низ спины все еще болит. У меня уже были небольшие травмы (локтя, плеч). Я хочу вернуться к нормальным тренировкам, но сделать это грамотно. Когда мне можно начинать и что сделать для восстановления? Помню, я читал, что у Вас тоже была травма спины.

Да, много лет назад у меня была ужасная травма спины, и ее последствия ощущаются до сих пор. Я тренируюсь в обход этой проблемы. Например, я больше не приседаю с тяжелой штангой, потому что это упражнение сильно сдавливает позвонки. Вместо этого я разминаюсь и предварительно утомляю квадрицепсы экстензиями ног, а потом приступаю к тяжелым жимам ногами. Разве заметно, чтобы мои ноги уменьшились? Для спины я выполняю тяги в тренажере Смита, на наклонной скамье (для упора грудью) или в Hammer Strength и других тренажерах, не позволяющих спине округляться.

Но забудем об этом на минуту. Я ведь не доктор, но мне кажется, что вы повредили нерв, поэтому стоит обратиться к врачу. Мне очень помогли глубокий массаж и мануальная терапия. Честно, я не думаю, что смог бы продолжить тренировки, если бы не эти два вида лечения – боль и тугоподвижность не дали бы. Очень многие профи сегодня прибегают к такой терапии. Еще я порекомендую прикладывать лед к позвоночнику дважды в день, чтобы снизить воспаление и облегчить боли.

Насчет мелких травм, так мне кажется, что вы пытаетесь тренироваться слишком тяжело. Послушайте, если вы намерены стать бодибилдером, а не пауэрлифтером, то оставьте мысль о том, что весь тренинг сосре-

доточен вокруг тяжелых весов. Это не так, поверьте мне. Существует множество способов заставить умеренные веса казаться более тяжелыми. Вы можете замедлить скорость повторений, подчеркивать точку максимального сокращения мышц и фазу удлинения, использовать различные техники интенсификации, такие как предварительное утомление, суперсеты и сеты со сбрасыванием веса. Если вы продолжите работать с весами, очевидно тяжелыми для ваших суставов, то никогда не вырастите, потому что постоянно будете восстанавливаться от различных травм. Начните думать о том, как проработать мышцы, а не поднять вес. Желаю вам скорейшего выздоровления!

Я готовлюсь к сдаче экзамена по физподготовке, поэтому немного увеличил кардионагрузки и снизил интенсивность силовых тренировок (по правде говоря, интенсивность снизил сильно). Теперь я чувствую, что становлюсь меньше, - вес снизился со 105 кг до 91 кг, и я потерял много мышц. Скажите, как мне вернуть мышцы, не набрав при этом жира и сохранив кардионагрузки? Мне нужно пробежать милю меньше чем за 7 минут, что я вполне могу сделать, но мне жаль с таким трудом заработанных мышц!

Дружище, расставьте приоритеты! Я думаю, что этот экзамен важен для вашей карьеры, получения важной должности или что-то в этом роде, правильно? Если так, то не беспокойтесь о потерянных мышцах, пока вы не сдадите экзамен и не получите работу. Если вы сейчас попытаетесь вернуть вес, то ваш результат в забеге наверняка пострадает. Большинство бегунов очень худые, и на это есть свои причины. Вы можете быть довольно мускулистым и отлично бегать на короткие дистанции (посмотрите на спринтеров), но в забеге на длинные дистанции лишние мышцы определенно снизят результативность.

Каждый марафонец из тех, что я видел, выглядел так, как будто у него анорексия или что-нибудь в этом роде. Бывали времена, когда из-за болезни или жизненных обстоятельств я не мог полноценно тренироваться и терял довольно много мышц. В зеркало смотреть на себя было неприятно. Но каждый раз я возвращал все потерянные мышцы, как только начинал нормально тренироваться и питаться. У мышц есть память, поверьте мне. Эти потерянные 14 кг вернутся так быстро, что вы и глазом не успеете моргнуть, но к тому времени у вас уже будет новая работа и вы будете много зарабатывать. Мне это кажется лучшим результатом, чем пожертвовать работой ради мышц. Ну как вам моя лекция?

Недавно я увлекся бодибилдингом, но у моей семьи возникают вопросы по поводу моих попыток питаться чисто. Они думают, что я причиню себе вред, поедая куриные грудки, яичные белки, рис и овощи. Мама постоянно спрашивает, все ли у меня в порядке с желудком, потому что однажды на ужин у нас была пицца, а я сделал себе бутерброд из черного хлеба с тунцом. Она не понимает, что я стану мускулистым и поджарым, и буду гораздо здоровее любого члена моей семьи! Она человек старого воспитания и думает, что жирная и сладкая пища лучше. Как мне разрешить эту ситуацию? И еще, мой школьный тренер сказал, что сывороточный протеин – это нездоровая вещь, а креатин - это анаболический стероид, что обе эти добавки уничтожат мою печень и почки. Откуда такие сведения?

Ничего из этого меня не удивляет, потому что у меня в молодости ситуация была еще хуже. Сегодня многие люди все-таки пытаются тренироваться и питаться правильно, а в мою молодость все считали меня сумасшедшим из-за моего пристрастия к бодибилдингу. Наверное, такое отношение в некоторой степени сохранилось и до сих пор. Если вы хотите переубедить своего учителя, то сделайте это. Зайдите в Интернет и поищите сведения по следующим запросам: «исследования креатина моногидрата» и «исследования сывороточного протеина». Но вам придется запастись бумагой для принтера и полными картриджами, потому что вы обнаружите сотни исследований, показывающих полную безопасность и эффективность этих пищевых добавок.

С мамой сложнее, но не безнадежно. В школьной библиотеке возьмите пару книг по здоровому питанию и дайте их маме. Опять же, можно взять сведения о взаимосвязи диеты и здоровья из Интернета. Вы можете показать ей, что вредная пища, жареные продукты и избыток углеводов вызывают диабет, сердечные заболевания и даже увеличивают риск развития рака. Если она действительно заботится о вашем здоровье, то ей понравятся ваши шаги в направлении более продолжительной и качественной жизни. Если маму все это не убедит, то пусть она позвонит мне! ***MD***

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

Спортзал победителей

Виктор Мартинез (Victor Martinez)

Нейромышечная терапия

Если честно, я Вам завидую. Как Вы можете тренироваться так часто и справляться с мышечной болезненностью?! Я тренируюсь всего лишь раз в неделю, и то у меня все болит. Я как-то пытался тренировать бицепсы, несмотря на болезненность, и закончилось все тем, что я не мог прикоснуться к локтям несколько дней! Они ужасно болели! Как Вам это удается? Это стероиды или генетика?

Поймите, все бодибилдеры разные. Мне помогает генетика и образ жизни. Но не думайте, что только вы один испытываете мышечную болезненность – ее испытывают все профессионалы. Я, например, после хорошей тренировки квадрицепсов болею несколько дней в зависимости от нагрузки. Один из путей решения этой проблемы я вижу в нейромышечной терапии.

Она позволит вам избавиться от болезненности и восстановиться значительно быстрее. А это значит, что вы сможете больше тренироваться, и, естественно, прогрессировать. К тому же, она заставляет мышцы расти, так что сразу же после терапии вы сможете заметить увеличение размеров и изменение формы мышц. Это не просто какой-нибудь массаж, нет. Если это и массаж, то очень глубокий, при котором такое ощущение, что каждое мышечное волокно отделяется от другого и рвется. Могу сказать, что это очень больно, но это того стоит. Я прохожу эту процедуру раз или два в неделю, готовясь к выступлению, но в межсезонье двух сеансов вполне достаточно.

Самое главное, чтобы терапию проводил человек, который это действительно умеет. Мне, например, терапию делает бывший моряк и бодибилдер Джон Пеза. Он знает, где находится каждая мышца, каким мышцам нужно больше внимания, какие из них плохо откликаются на тренинг (например, задние дельтоиды). Недавно Джон сфокусировался на моих бицепсах ног, и терапия помогла мне не только восстановиться, она повысила мою гибкость и справилась с повреждениями нервов в этом регионе. Я точно знаю, что Джей Катлер регулярно летает в Калифорнию к своему специалисту на сеансы терапии. Еще раз повторюсь, это действительно того стоит.

Если вы не можете позволить себе нейромышечную терапию, то еще одним способом избавления от болезненности может стать проработка данной мышцы легкими весами, чтобы омыть ее кровью. При этом не нужно никакой интенсивности. Просто выполните несколько легких сетов вашего любимого упражнения. На следующий день вы обязательно почувствуете ослабление мышечной болезненности.

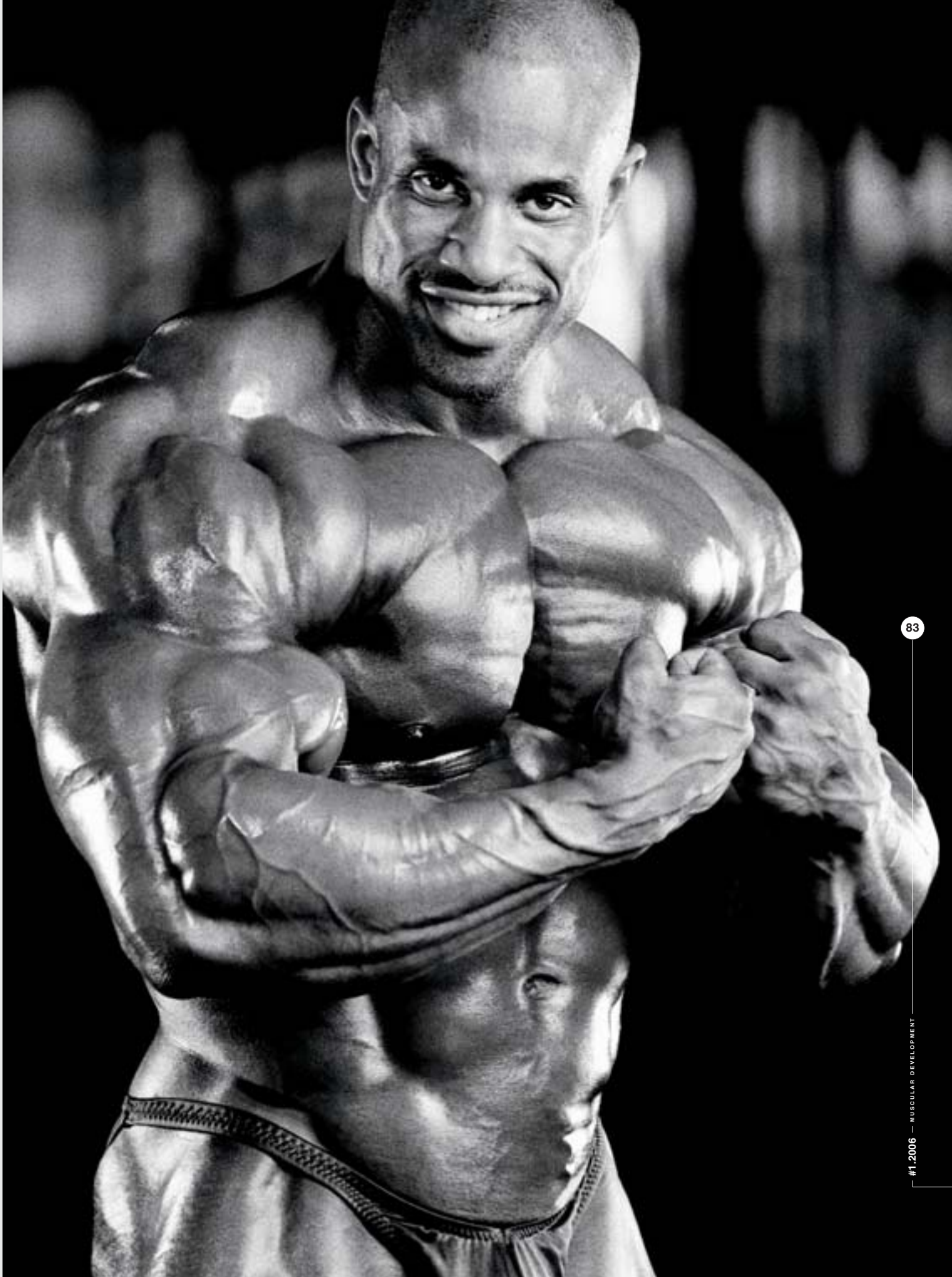
ПЕР БЕРНАЛ

Массивный и поджарый

Могу ли я строить мышцы, одновременно оставаясь поджарым в межсезонье? Я не уверен, что мне нужно правильно питаться, чтобы удержать низким уровень жира (мне нравится вид моего пресса). Я боюсь переборщить и затормозить мышечный рост. Как Вы питаетесь в межсезонье?

В межсезонье я питаюсь правильно, поэтому с приближением соревнований мне не приходится вносить каких-либо кардинальных изменений в мой рацион. Я думаю, что такие изменения нарушают обмен веществ в организме. Я, конечно, могу себе позволить какие-то слабости, например, пиццу пару раз в неделю – это можно, но если она станет частью вашего ежедневного меню, то вы можете стать толстым. Единственное – я никогда не ем жареную пищу.

Вот как выглядит моя межсезонная диета. Так как я большой любитель оладьев, то с утра я отправляюсь в кафе и заказываю себе несколько штучек со сладким сиропом без са-



хара, а затем приступаю к стейку и съедаю восемь яичных белков. Я стараюсь есть целый день, но ограничиваю количество пищи. Около полудня я съедаю пару бургеров или стейк, а если я очень голоден, то еще и картофельное пюре.

Затем я выпиваю протеиновый коктейль, за которым следуют куриные грудки. После тренировки я выпиваю еще один коктейль. Через час я съедаю еще один стейк или куриные грудки гриль с рисом. С приготовлением пищи мне помогает сестра. Она готовит курицу, рыбу, все, что мне было нужно, причем делает это очень вкусно, ведь доминиканцы знают толк в кулинарии.

Моя диета умеренна в смысле калорийности, что позволяет мне оставаться поджарым. Высокоуглеводные диеты я не люблю, они делают меня толстым и сонливым. Я предпочитаю употреблять лишь столько углеводов, сколько необходимо для обеспечения тренировки энергией. Я не считаю, что для построения мышц надо обязательно переедать и набирать вес. На вредной пище вы сможете набрать пять килограммов веса, но качественных мышц из них будет всего около килограмма. Для меня лучше оставаться поджарым, а так как у меня очень быстрый метаболизм, я могу есть очень много, чтобы сохранить мышцы. Поэтому я никогда не пропускаю приемы пищи. Иногда, чтобы стимулировать метаболизм, пару раз в неделю я ем блюда с высоким содержанием сахара. Многие бодибилдеры этого не делают, а зря. Больше всего мне нравится домашний морковный пирог.

Вот так я питаюсь в межсезонье – семь блюд в день, включая протеиновые коктейли. В меру углеводов, мало жира и много протеина.

Общение бодибилдеров

Виктор, мне очень нравится, что Вы не участвуете в словесных баталиях с другими профи IFBB. Этим Вы показываете свой уровень и профессионализм. Скажите, зачем они все время ругаются?

Есть некоторые люди, которые считают, что для спорта очень хорошо, когда профессионалы не уважают друг друга. Таким образом, он становится популярнее. Но, если фанатов бодибилдинга привлекают только грязные сплетни, то это очень печально. Мне бы хотелось, чтобы наши поклонники покупали журналы с целью узнать что-нибудь новое о бодибилдинге и посмотреть на прекрасные фигуры.

Я согласен, у всех есть проблемы, но мне кажется, что мы, профессионалы, должны быть выше этого, соблюдая приличия и уважая себя и других. Если двум ребятам что-то не нравится друг в друге, то они должны выяснить это один на один, а не обливать друг друга грязью на сайтах или на страницах журналов.

Хотя я заметил, что это стало очень модно. Но это совсем не по-мужски!

Мне обидно за бодибилдинг, потому что словесные перепалки и скандалы негативно сказываются на отношении к нему, именно, как к виду спорта. Все это способно привести к тому, что бодибилдинг будет восприниматься только как шоу.

Сплетни и споры способны подогреть интерес только к такому виду спорта, как рестлинг. Но в этом его специфика. Когда же такое творится в бодибилдинге, то это шокирует. По-моему, бодибилдинг может быть очень интересен и без этой ерунды. Одно дело, когда профессионалы соревнуются между собой и выясняют, у кого лучше фигура, а совсем другое, когда они сводят сплетни о том, с кем спит чья-то жена! Нормальное соперничество допустимо, но это должно быть на профессиональном уровне.

Три позиции для икр

У Вас феноменальные икры! А вот у меня с икрами большая проблема. Я перепробовал уже много разных методов, но они никак не откликаются! Они у меня высокие, и с этим ничего не поделаешь. Но, может быть, Вы что-нибудь сможете мне посоветовать?

Я бы предложил упражнения в трех позициях. В первой вы балансируете на носках ног, когда они смотрят внутрь, а пятки развернуты наружу. Во втором движении носки направлены прямо вперед. В третьем движении пятки сведены вместе, а носки развернуты наружу. Как видите, ничего особенного, но такая техника способна развить ваши икры, если ее правильно применять.

Вот как это делаю я. Сначала поставьте ноги вместе. Поднимайтесь на носки 10 раз. Затем сведите пятки вместе, носки разверните и выполните еще 10 повторений. Наконец, носки направьте внутрь, пятки разверните наружу и сделайте также 10 повторений. Все эти 30 повторений под разными углами составляют один сет. Если вы не сможете сделать их все сразу, то отдохните несколько секунд и продолжите.

Каждая позиция ног – это мини-сет. С их помощью вы прорабатываете все регионы икр. Помните, что икры – это не одна мышца, а группа.

Закончив первый трехпозиционный сет, я начинаю второй, но уже в другом порядке позиций. Если в первом мини-сете носки были развернуты, то во втором подходе в первом мини-сете они будут смотреть внутрь. Такая вариативность благоприятно скажется на мышечном росте. На первый взгляд это может показаться сложным, но такая схема действительно работает.

Мои самые любимые упражнения - жимы носками в тренажере для жимов ногами, подъемы на носки сидя и стоя. Я тренирую икры через каждые два дня. Через раз я работаю только в двух упражнениях, с меньшим числом повторений (около восьми в упражнении) и большим весом. Мне кажется такие вариации лучше, чем тренировки икр раз или два в неделю, но вы должны сами попробовать и решить. Обычно люди, которые тренируют икры раз в неделю, от природы

одарены неплохими размерами. У меня тоже высокие икры, и мне потребовалось немало времени, чтобы их развить. Каждый, кто следил за моими выступлениями, заметил, насколько они изменились. В этот период я как раз использовал технику трех позиций и намерен это делать в дальнейшем.

Помните, что я выполняю трехпозиционные упражнения в легкий день или в тяжелый без использования экстремально больших весов. Они умеренные и не нарушают технику, которая в противном случае обязательно страдает.

Трехпозиционная тренировка икр

День 1 – умеренные веса
Разминка
Подъемы на носки сидя
20кг х 50 повторений
20кг х 40 повторений

Подъемы на носки стоя
15кг х 50 повторений
15кг х 50 повторений

Рабочие сеты
Подъемы на носки сидя
Позиция 1 – носки внутрь: 10 повторений
Позиция 2 – носки прямо: 10 повторений
Позиция 3 – носки наружу: 10 повторений
Повторить, начиная с позиции 3.

Подъемы на носки стоя
Позиция 1 – носки внутрь: 10 повторений
Позиция 2 – носки прямо: 10 повторений
Позиция 3 – носки наружу: 10 повторений
Повторить, начиная с позиции 3.

Жимы носками в тренажере для жимов ногами
Позиция 1 – носки внутрь: 10 повторений
Позиция 2 – носки прямо: 10 повторений
Позиция 3 – носки наружу: 10 повторений
Повторить, начиная с позиции 3.

День 2 – отдых
День 3 – отдых
День 4 – тяжелые веса

Подъемы на носки сидя
Позиция 1 – носки внутрь: 5 повторений
Позиция 2 – носки прямо: 5 повторений
Позиция 3 – носки наружу: 5 повторений
Повторить, начиная с позиции 3.

Жимы носками в тренажере для жимов ногами
Позиция 1 – носки внутрь: 5 повторений
Позиция 2 – носки прямо: 5 повторений
Позиция 3 – носки наружу: 5 повторений
Повторить, начиная с позиции 3.

День 5 – отдых
День 6 – отдых

Тренируйте икры день через два. Вторая тренировка предусматривает более тяжелые веса и по 5 повторений в каждой из трех позиций. Удачи!

Доминиканская диета

Я бы хотел узнать о Вашей доминиканской диете. И еще, правда, что Вы не употребляете стероиды? Было бы здорово узнать, что человек может построить такую фигуру при помощи хорошей диеты и протеиновых коктейлей. Мы, доминиканцы, Вами гордимся!

Доминиканская пища – это и есть моя диета! Я каждый день ем рис и бобы, но вы должны знать, что я не употребляю жареную пищу. Бобы – великолепный источник протеина, я говорю о зеленых и черных, а не о пережаренных. Кроме того, у меня на столе круглый год цыпленок и стейк. Поскольку я все время питаюсь только полезными продуктами, мне необходимы хорошие приправы, а у кого они лучше, чем у испанцев? Еще мой любимый источник протеина - «Pollo guisao», доминиканское блюдо, которое представляет собой тушеного цыпленка под соусом.

Что касается стероидов, то уверяю вас, я их не употребляю! На самом деле, каждый может стать большим без них. Секрет в том, чтобы правильно питаться каждый день и тяжело тренироваться. Но обязательно нужно помнить об опасности перетренированности. А так, например, 400 грамм протеина могут дать вам хорошие размеры. Да, у вас не будет фигуры Мистера Олимпия, но вы все равно будете достаточно большим. Главное - терпение и настойчивость.

Я начал без стероидов и построил достаточно много мышц при помощи хорошей диеты и тяжелых тренировок. Если же вы сразу начнете принимать стероиды, то должны приготовиться к некоторым неприятностям. Например, вы не сможете поддерживать массу и силу между циклами.

Ронни Коулмэн - хороший пример. Он был огромным с самого начала и уже в колледже объем его бицепсов был 50 сантиметров. Когда он начал соревноваться, то вам даже не нужно было видеть его в ряду претендентов на сцене, чтобы понять, что он выиграет.

Для меня огромная честь представлять доминиканскую нацию в бодибилдинге. Среди нас было много футболистов, но не бодибилдеров. В IFBB мы уже видели представителей разных наций – кубинцев, афроамериканцев, кавказцев и азиатов. Теперь ребята в спортзале останавливают меня и говорят, что они гордятся своей принадлежностью к доминиканцам, потому что я представляю их в бодибилдинге. Это здорово! Я надеюсь, это только начало хорошей традиции. ***MD***

НОВИНКИ

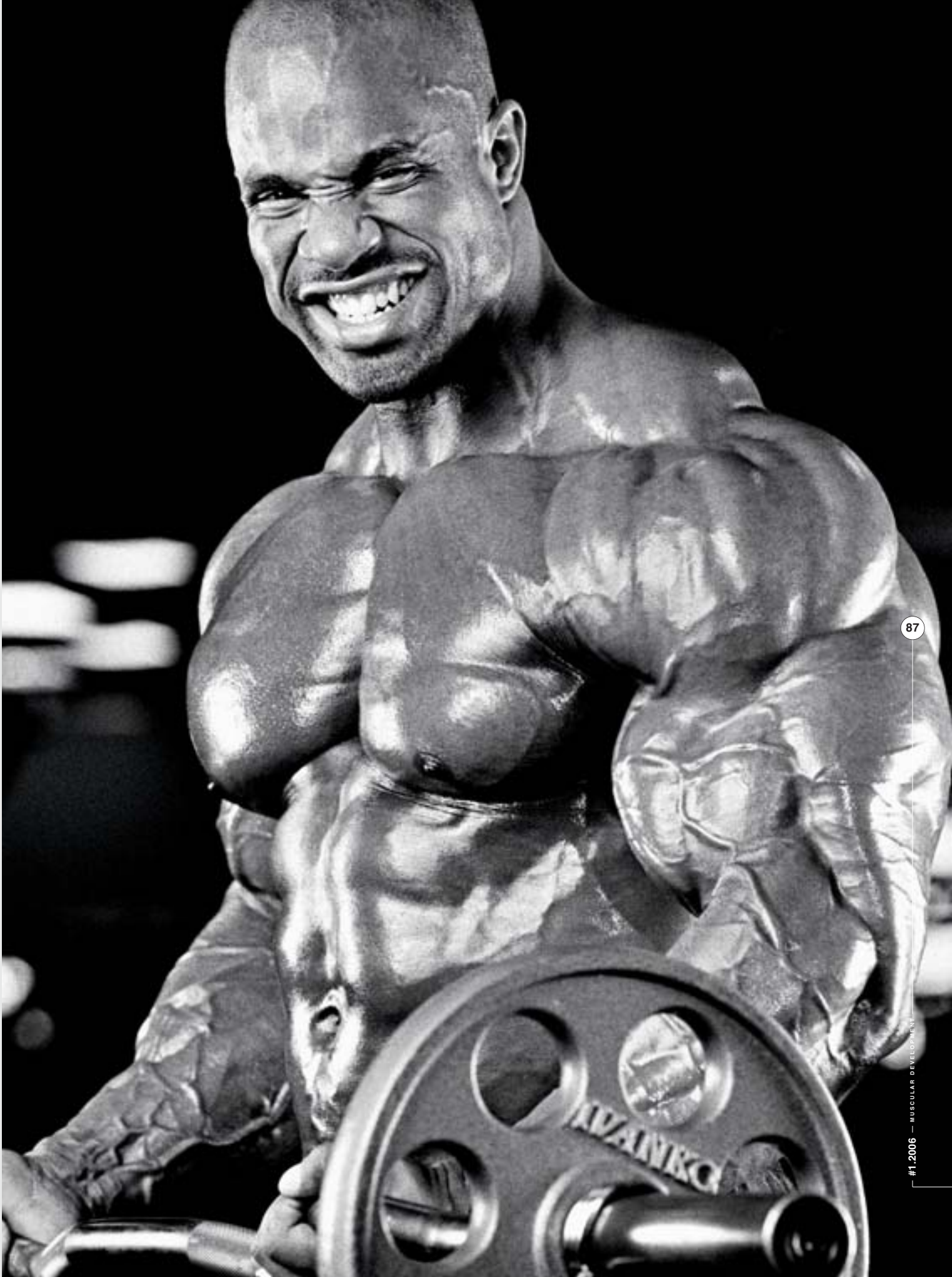
ОТ IRONMAN

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


IVANKO

Исповедь Ли Приста

Ли Прист (Lee Priest)

Боевые шрамы

Ли, как только я увидел Вас в журнале, сразу же стал Вашим поклонником! Мне 17 лет. Моя проблема в растяжках на широчайших мышцах спины и руках. Они лиловые и выглядят ужасно! Что можно с ними сделать?

Никогда не снимайте рубашку! Шутка! Это неприятно, но не так ужасно. Скорее всего, вы повредили кожу, растянув ее средние слои. Другими словами, вы росли так быстро, что перегрузили кожу, повредив эластин и коллаген. Лиловая окраска пройдет, но рубцы, к сожалению, останутся.

Сухая кожа не так эластична и больше склонна к повреждениям, поэтому вы можете применять крема с увлажняющим эффектом несколько раз в день. Это не избавит вас от уже имеющихся растяжек, но зато позволит предотвратить новые.

Единственный способ избавиться от растяжек, насколько я знаю, - это лазерная хирургия. Если вы приглядитесь внимательно, то заметите такие растяжки на коже у всех бодибилдеров, поэтому носите их как боевые шрамы.

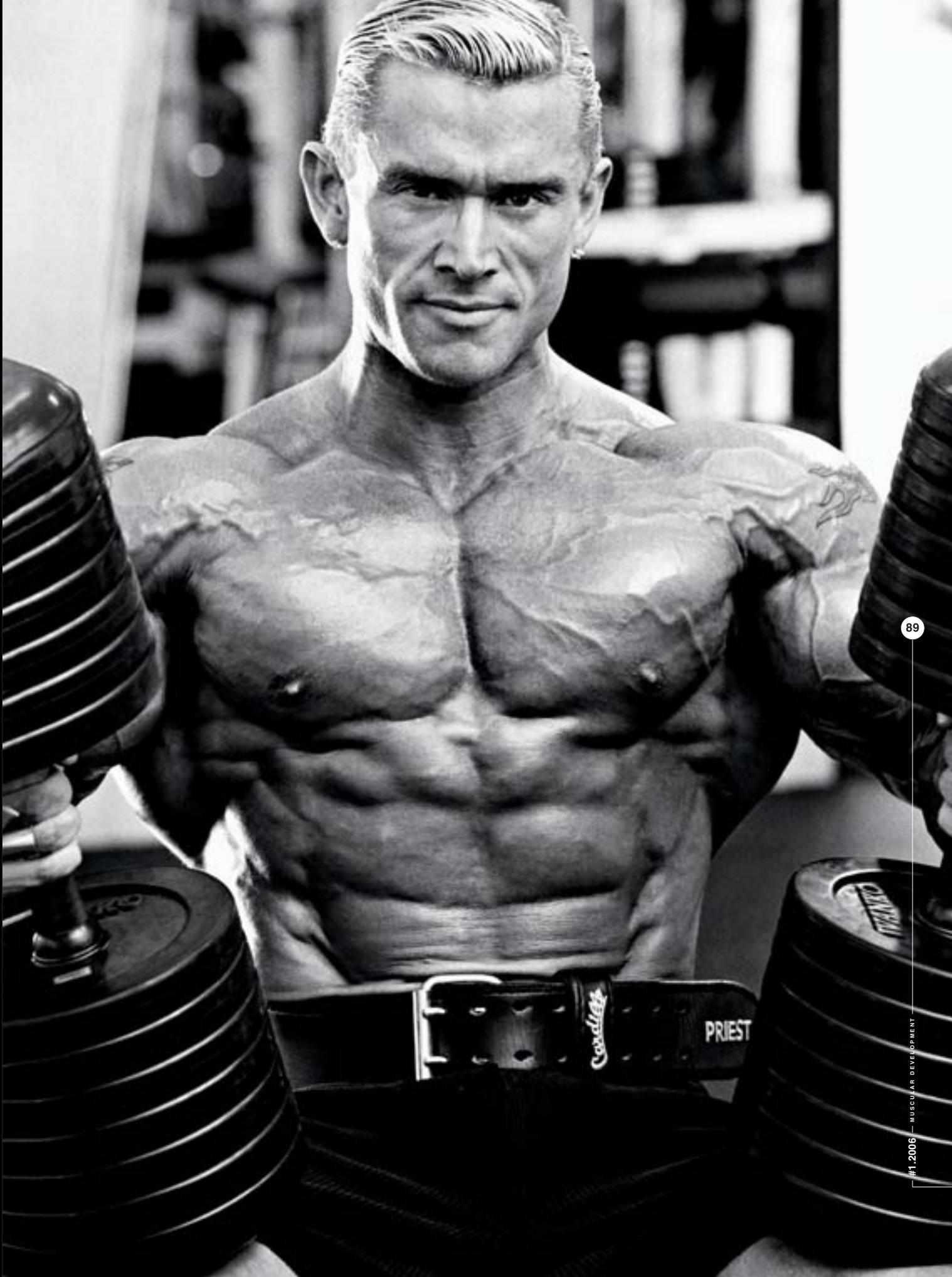
Эй, толстый!

Ли, я считаю Вашу симметрию уникальной! У Вас лучшие руки в мире! Мой вопрос насчет жира. Насыщенные и трансжирные кислоты накапливаются в организме в адипозных волокнах? Какие жиры мне следует употреблять, чтобы сохранить здоровье?

Адипозные волокна - это главные хранилища жиров в организме человека. Если быть более точным, в них в виде триглицеридов откладывается избыточный жир. Триглицериды – это химическая форма жиров, содержащаяся в пище и в нашем организме. Поступающие в организм калории в случае неиспользования откладываются про запас в виде жира.

Самый важный момент здесь – это калории. Я много слышал о разных диетах, но люди не понимают роли общего калоража в динамике веса. Но сначала давайте остановимся на различных типах жиров, потому что и здесь много чего следует прояснить.

Жиры – это не злые демоны, они имеют право на существование. Именно они придают пище специфический вкус и надолго утоляют голод.


PRIEST

Исповедь Ли Приста

Здоровые жиры

Существует два типа ненасыщенных жирных кислот. Они понижают уровень холестерина и помогают предотвратить сердечные заболевания.

Мононенасыщенные жиры содержатся в оливковом масле и орехах.

Полиненасыщенные жиры входят в состав овощных и растительных масел, например, подсолнечного.

Еще существуют *незаменимые жирные кислоты* (EFAs), содержащиеся в рыбе, яйцах, орехах, семенах и овощах.

Вредные жиры

Эти виды жиров сужают просвет артерий и приводят к сердечным заболеваниям.

Насыщенные жиры содержатся в сливочном масле, животном белке, сале, кокосовом масле и т.д.

Гидрогенерированные и частично гидрогенерированные жиры входят в состав маргарина и переработанных видов овощных масел (которые используют для приготовления выпечки, чипсов и других продуктов).

Трансжирные кислоты. Это ненасыщенные жирные кислоты, которые получают из частично гидрогенерированных овощных масел.

Наряду с тем, что вам необходимо некоторое количество полезных жиров, важнейший аспект – это общий калораж. Неважно, на каком топливе вы существуете – углеводах, жирах или протеине, если вы потребляете больше калорий, чем ваш организм способен использовать, все лишнее отложится в виде жира. Если ваш желудок огромного объема, и вы сможете съедать по 250 кг салата в день, то вы станете толще, потому что такое количество больше, чем необходимо организму.

Обязательно потребляйте полезные жиры. Вы сможете это сделать, если будете питаться правильно. Для заправки салатов используйте оливковое масло, а свои EFAs получайте из рыбы, яиц и орехов. Избегайте выпечки и жареной пищи быстрого приготовления.

Странно, но я знаю людей, которые всю жизнь не едят ничего, кроме «грязной» пищи, курят и пьют, и при этом прекрасно выглядят в свои восемьдесят лет. А есть бедняги, которые следят за каждым кусочком пищи, но заканчивают сердечным приступом или раком лет в сорок. По-видимому, есть люди, генетически склонные к тому или иному заболеванию, но как вы это узнаете? Не думайте, что здоровая диета обеспечит вам безболезненное существование, регулярно проверяйтесь у врача.

Мы в Вас верим!

Мистер Прист, Вы мой любимый бодибилдер! Ваша кондиция почти всегда великолепна (за исключением пары случаев, когда Вы были не в форме, извините). Я думаю, что судьи неправильно оценивают Вашу фигуру. А может быть, у них что-то со зрением? Я хочу сказать, что истинные поклонники всегда с Вами. Не сдавайтесь, потому что мы в Вас верим! Продолжайте соревноваться! Вы достойны высоких мест (первой четверки, как минимум).

Спасибо, я по-настоящему ценю такие слова (кроме тех, что о плохой форме, хотя я отдаю должное вашей честности). Я не знаю, что сказать о судействе в нашем спорте, но нужны изменения, иначе это плохо скажется на всей игре. Зрители уходят с соревнований недовольные решением судей, как и сами атлеты. Конечно, я не думаю, что должен побеждать на всех шоу, в которых участвую, однако в нескольких случаях я должен был занять гораздо более высокие места.

Если ничего не изменится, то могут произойти две вещи. Первая, атлеты потеряют интерес к шоу, и его рейтинг пострадает. Вторая, зрители будут недовольны результатами судейства, и посещаемость снизится. Если возникнет конкурирующая федерация или будут разработаны новые правила, предусматривающие ротацию судей, то положение изменится к лучшему. К сожалению, IFBB – единственный игрок на поле, я не вижу никаких перспектив.

Я хочу сказать, что если бы не мои поклонники, то я вообще бы не выступал. Я бы просто ел и тренировался, даже не думая о сцене. В игре меня держат только фанаты, за что я им очень благодарен.

Ничего внизу

Каждый раз, когда я вижу Вашу новую фотографию, мне кажется, что Вы становитесь все больше и больше! Я считаю Вас лучшим бодибилдером и хочу, чтобы судьи оценивали Вас по достоинству. У меня проблема с нижним регионом груди – он не соответствует верху. Я выполняю жимы на скамье с обратным наклоном, но прогресса нет. Можете что-нибудь посоветовать?

Нет низа груди? Это что-то новенькое. Большинство ребят бьются за то, чтобы привести верх груди в соответствие с низом. Если жимы на скамье с обратным наклоном не помогают, то стоит обратить внимание на технику. Вы уверены, что грудные мышцы делают всю работу? Вы чувствуете, как они растягиваются и сокращаются? Вам нужно проанализировать технику и начать все сначала.

Во-первых, лягте на скамью (наклонную, горизонтальную или с обратным наклоном) и выполните движение без веса (не обращая внимание на смех девочек). Вы чувствуете работу груди? Посмотрите на грудь (или на то, что когда-нибудь станет грудью) во время опускания воображаемого грифа, грудные мышцы должны растянуться. Затем выжмите «гриф» вверх, грудные мышцы при этом должны превратиться в две горы. Если вы ни-

чего этого не видели, то проблема здесь. Я видел миллион ребят, которые получали великолепную накачку трицепсов и передних дельтоидов во время жимов лежа, потому что их грудные мышцы вообще не двигались. Вы должны изолировать грудные и заставить их выполнять всю работу.

Для этого держите грудь развернутой и приподнятой, и не позволяйте ей опадать, иначе в игру вступят плечи. Иногда рекомендуется держать плечевые отделы рук под углом в 45º к корпусу, однако я в это не верю. Я делаю то, что удобно мне, иначе мои плечи сместятся, и с ними начнутся проблемы. Некоторые люди предпочитают сильно разводить руки в стороны, другие – держать их близко к корпусу. Поэкспериментируйте с позицией, чтобы найти то, что работает для вас.

Двигайте вес медленно и не отбивайте его грудью. Я не раз слышал, как профессионалы рекомендуют опускать вес в течение 4 секунд, а поднимать за 2, но, когда я видел их тренировки, у меня складывалось впечатление, что они живут в другом временном измерении. Я имею в виду, что сами они выполняют сет чуть ли не за пару секунд. Мне говорили, что я, пожалуй, один из немногих бодибилдеров, кто действительно работает медленно и подконтрольно. Другие, я думаю, - Рик Гаспари и Дориан Йейтс. В любом случае опускайте вес медленно, растягивая мышцы, и поднимайте тоже медленно, мощно сокра-

ПРОТЕИНОВЫЕ ЗАВТРАКИ от IRONMAN®

с шоколадом и орехами

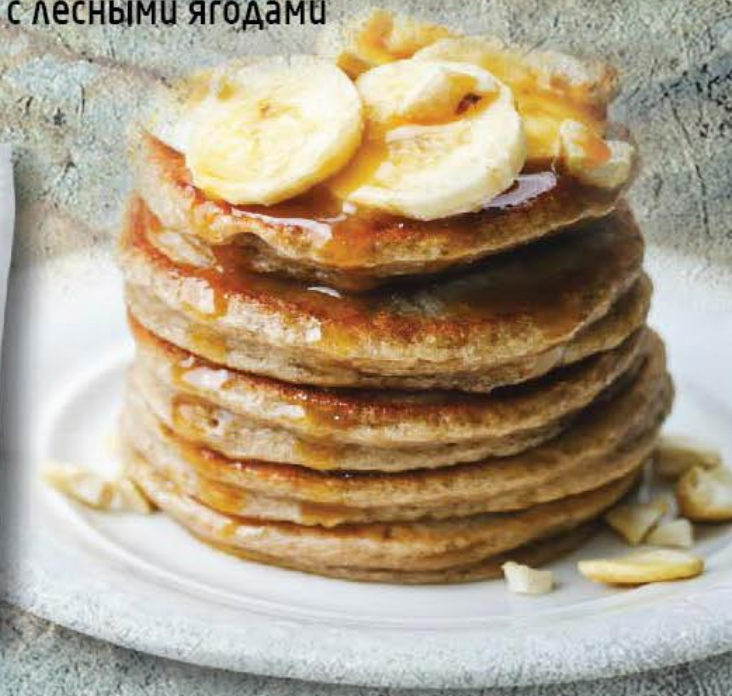
с клюквой

оригинальные

с лесными ягодами

яблочный вкус

бананoвый вкус



опт: +7 (499) 968-6240

sale@sportservice.ru

Исповедь Ли Приста

щая грудные. Это что касается техники. Уверен, что вы заметите эффект, когда научитесь заставлять грудные мышцы выполнять всю работу.

Я вам рекомендую такие упражнения, как жимы штанги и гантелей лежа (хотя я бы посоветовал использовать штангу, пока вы не отточите технику), разведения рук на скамье с обратным наклоном и отжимания на брусьях. Многие сегодня не выполняют отжиманий, а зря – это одно из самых лучших упражнений для груди. Я всегда включаю их в мою программу.

Для развития нижнего региона груди возьмите на вооружение отжимания. Как всегда, держа грудь развернутой, примите положение упора на несколько более широких, чем для проработки трицепсов, брусьях и медленно опуститесь вниз до хорошей растяжки. Также медленно поднимитесь, но не доводите до выключения локтей, чтобы не потерять напряжение в грудных мышцах. В верхней точке еще чуть-чуть поднимитесь за счет дополнительного сокращения грудных мышц. Поскольку у вас отстают нижние регионы, я предлагаю отдать им приоритет, нагружая их первыми на тренировке груди. Вот пример программы, которую вы можете изменить в соответствии с собственными потребностями:

Разведения рук на скамье с обратным наклоном	4x8-10
Жимы лежа на скамье с обратным наклоном	4x8-10
Жимы на наклонной скамье	4x8-10
Разведения рук на наклонной скамье	4x8-10

Разведения рук я поставил первыми из-за приоритета нижних отделов грудных мышц и чтобы подготовить суставы к тяжелым жимовым упражнениям. Вам лучше оставить в программе работу на наклонной скамье, чтобы не потерять развитие верха груди. Я не верю, чтобы у кого-нибудь был слишком развитый верхний регион груди. Попробуйте, и желаю вам удачи!

Я не хочу толстеть

Ли, я пытаюсь набрать вес, но без лишнего жира. Я должен отдать приоритет жирам или углеводам? Я знаю, что в этот период организму нужны дополнительные калории и нутриенты, но я хочу потреблять именно правильные их виды. Я хочу поднять уровень одних и снизить уровень других, чтобы минимизировать отложение жира, но получать достаточно энергии. Откуда должны поступать дополнительные калории?

Да, вам нужны калории и довольно много. Я бы не стал беспокоиться о дополнительных жирах, потому что вы их и так получаете достаточно из потребляемого животного протеина. Вообще, вам необходимо в первую очередь позаботиться о протеине. Вам нужно потреблять, по крайней мере, 3-5 грамм протеина на каждый килограмм сухой массы тела. Протеин должен поступать в систему регулярно в течение дня через каждые два-три часа. Выбор источников протеина весьма разнообразен: говядина, курятина, индюшатина, свинина, рыба, яйца, молочные продукты и, конечно, пищевые добавки.

Продукт AM/PM Protein Fuel от Twinlab снабжает организм сывороточным протеином весь день и казеином ночью. Для повышения эффективности тренировок и получения качественной накачки принимайте Creatine Fuel Stack до и после тренировок. Не помешают и повышенные дозы глютамина для усиления выработки гормона роста и улучшения метаболизма протеина. Glutamine Fuel от Twinlab будет отличным выбором. Чтобы строить мышцы, необходимо поднять уровень тестостерона в организме, и Tribulus Fuel Extreme вместе с ZMA Fuel справятся с этой задачей.

Потребляйте достаточное количество углеводов, чтобы обеспечить энергией тренировки. Придерживайтесь комплексных углеводов, потому что они расщепляются медленнее и более стабильно поставляют энергию в организм. Вы можете выбирать из черного хлеба, картофеля, риса и овощей. Потребляйте углеводы и протеины с каждым блюдом, потому что они помогают друг другу лучше усваиваться.

И не беспокойтесь о небольшом отложении жира – для фазы набора размеров это нормально. Бывало, я ел Биг Маки каждый день, потому что, несмотря на высокое содержание соли и жиров, они все же дают углеводы и протеин. Может, вы и не захотите воспользоваться таким советом, опасаясь отложить жир, но вам все равно придется обеспечивать себя значительным количеством калорий для обеспечения роста мышц. Рельефный пресс несовместим с фазой построения размеров, если только вам не посчастливилось родиться с выдающейся генетикой.

Организму нужны калории даже для обеспечения простейших функций – дыхания, деятельности мозга и т. д. Если вы хотите строить мышцы, то, как я уже сказал, вам нужно поднять уровень тестостерона в крови и дать организму достаточно топлива для усвоения всех необходимых для этого нутриентов. Помните: наш организм использует только то, что ему необходимо для выживания. Это закон природы. Интенсивные, с постепенно растущими нагрузками тренировки создают ситуацию, в которой организму для выживания нужны дополнительные мышцы. Вы заставляете его «думать» именно так. А почему, как вы полагаете, мышцы атрофируются, когда их не используют? А потому что таким образом организм экономит энергию. Зачем ему тратить силы на то, что не используется? Поэтому при регулярных тренировках он вынужден адаптироваться к все более возрастающему стрессу, для чего ему необходимы дополнительные нутриенты. Все поняли? Тогда вперед, к стейку и картофелю. Приятного аппетита! ***MD***

Вопросы и ответы

Стивен Джей Флэк и Вильям Джей Крамер (Steven J.Fleck & William J.Kraemer)

Силовой тренинг

Я уже полгода серьезно тренируюсь. За первые четыре месяца я добился значительного роста силы и мышечных размеров, но в последние два месяца прогресс замедлился. Несмотря на то, что тренируюсь я все так же тяжело, однако результаты гораздо скромнее. Это нормально? Что мне сделать для того, чтобы снова начать расти?

К сожалению, практический опыт и результаты научных наблюдений показывают, что с улучшением физической формы динамика роста ухудшается. Это касается не только силы и мышечных размеров, но и других физических показателей, таких как выносливость и скорость. В противном случае мы все были бы гораздо сильнее и обладали бы более внушительными мышечными размерами и дефиницией, чем сейчас.

Обзор научных данных показывает, что за тренировочный период от месяца до двух лет у нетренированных индивидуумов сила возрастает примерно на 40%, у умеренно тренированных на 20%, у хорошо тренированных на 16%, у опытных на 10% и у профессионалов всего лишь на 2%. Мета-анализ позволяет утверждать, что новички прогрессируют гораздо быстрее, чем опытные атлеты, за одинаковый промежуток времени. Мета-анализ – это статистическая процедура, в ходе которой суммируются результаты некоторых исследований, чтобы вывести общий результат.

В данном случае были проанализированы 140 исследований. Итак, понятно, что, начиная тренировки, вы вправе рассчитывать на серьезный прирост силы и мышечных размеров, однако с ростом тренированности прогресс неминуемо замедляется. Чем лучше ваша физическая форма, тем медленнее вы растете. Важно отметить, что этот феномен имеет место даже в случае неизменной интенсивности тренировок. Именно это отличает элитных атлетов от всех остальных – увеличение их результатов исчисляется всего лишь несколькими процентами в год.

Замедление роста силы и мышечных размеров начинает проявляться уже после нескольких месяцев тренировок. Ученые говорят, что наибольший прогресс наблюдается только в первые месяцы серьезных тренировок. То же самое происходит и с улучшением физической формы, несмотря на продолжение занятий.

Итак, вам стоит смириться с замедлением роста силы и мышечных размеров после нескольких недель регулярного тренинга, даже если интенсивность ваших тренировок остается неизменной.

Теперь о том, что можно с этим сделать. Научные данные говорят о том, что применение метода периодизации и внесение вариативности в тренировочные программы дают больший прирост силы и размеров по сравнению с тем, когда программа тренировок не меняется на протяжении шести-девяти месяцев тренинга. Не вариативные тренировочные программы подразумевают выполнение все тех же упражнений, одинакового числа сетов, повторений и т. д.

Вариативность означает периодическую смену упражнений на одну и ту же мышечную группу, увеличение или сокращение числа повторений в сете, а также количества самих сетов в упражнении, изменение периода отдыха между подходами и тому подобное. Вероятно, одна из самых легких вариаций – это выполнение различных упражнений на одну и ту же мышечную группу. Например, если до сих пор для груди вы делали жимы лежа и жимы

на скамье с обратным наклоном, переключитесь на жимы на наклонной и сведения рук с гантелями или на Пек Дек. Если для тренировки спины вы использовали тяги вниз на высоком блоке и тяги к поясу на низком блоке, выполняйте тяги одной гантели в наклоне или тяги Т-грифа. Задача – нагружать мышцы под разными углами в разных упражнениях.

Еще один легко реализуемый вариант – изменять количество повторений в сете. Например, если вы выполняли по 10 повторений, перейдите на 4-5 или 12-15. Однако здесь есть важный момент – сеты должны по-прежнему выполняться с максимальными или близкими к максимальным весами. То есть, при 4-5 повторениях должен использоваться вес, с которым вы не сможете выполнить 6-7 повторений. Можно менять и число сетов в упражнениях. Это не означает их автоматическое увеличение. Если до сих пор у вас было предусмотрено большое число сетов в упражнении (от 4 до 6), то стоит попробовать его сократить. Другой параметр – продолжительность отдыха между сетами. Если раньше вы отдыхали по минуте, то теперь позвольте себе отдыхать больше, скажем, две минуты. Это позволит вам лучше восстанавливаться между подходами и, вероятно, поднимать большие веса в том же числе повторений.

Вся суть в том, чтобы регулярно вносить те или иные изменения в тренировочную программу. Не стоит придерживаться одних и тех же тренировок дольше одного месяца, а потом жаловаться на плато. Постепенно вы поймете, насколько часто вам нужно менять свои тренировки еще до того, как проявятся первые признаки торможения прогресса.

Я принимаю пищевые добавки с протеином и углеводами уже около года. Но недавно мой тренировочный напарник сказал, что не существует доказательств того, что они действительно помогают набирать мышечную массу. Это так?

Ваш тренировочный напарник может быть введен в заблуждение результатами исследований, целью которых было обнаружение скорейшего отклика организма на прием пищевых добавок после тренировок с отягощениями. Однако проводились и исследования долговременных эффектов. В первом случае результаты указали на то, что потребление углеводов и протеина до и после тренировки с отягощениями должны привести к росту мышечной массы. Однако существуют различия между тем, что должно быть, и что происходит на самом деле.

Предметом целого ряда исследований стало влияние приема протеина и углеводов на сухую массу тела. Например, после шести недель тренировок с отягощениями мужчины, принимавшие пищевую добавку с сывороточным протеином (1,2 г на килограмм веса тела), показали большее увеличение сухой массы тела по сравнению с группой плацебо. В данной группе общее потребление протеина было почти в два раза выше, чем в контрольной. Это говорит только о том, что протеин способствует росту сухой мышечной массы.

Предметом другого исследования стало изменение мышечной силы мужчин, получавших аминокислоты с разветвленными цепочками (BCAA), и участников группы плацебо за короткий период тренировочных перегрузок. Перегрузка означает запланированные и очень интенсивные нагрузки за небольшой промежуток времени. В данном случае тренировки проводились пять раз в неделю. Как и ожидалось, через неделю группа плацебо показала значительное снижение максимума в приседаниях и жимах лежа – 5,2% и 3,4% соответственно. В экспериментальной группе существенных изменений результатов почти не произошло: -0,4% в приседаниях и -1,2% в жимах лежа. Итоги эксперимента говорят том, что прием пищевых добавок, содержащих аминокислоты с разветвленными цепочками, может предотвратить кратковременную потерю силы в период очень интенсивных тренировок.

Время приема пищевых добавок также имеет свое значение. В ходе наблюдений за пожилыми мужчинами выяснилось, что гораздо эффективнее принимать белково-углеводные напитки сразу же после тренировки, чем через два часа. На протяжении трех месяцев тренировок одна группа мужчин потребляла 10 г протеина и 7 г углеводов сразу же после тренировки. Другая группа получала то же самое, но через два часа после окончания сессий. Первая группа показала значительно большее увеличение сухой мышечной массы (1,8% против 1,5%), поперечного сечения волокон (22% против 5%) и охвата квадрицепса (7% против 0%). Результаты данного эксперимента говорят о преимуществах приема углеводно-белковых пищевых добавок сразу же после тренировки.

Другие исследования показали, что для юных атлетов режим приема добавок не так важен, однако позитивный эффект их применения все же был подтвержден. Итак, существуют научные данные, подтверждающие, что протеиновые и углеводные пищевые добавки обладают долгосрочным положительным эффектом на рост сухой массы тела. Однако чтобы сделать окончательное заключение, а также подтвердить рекомендации по оптимальному режиму приема пищевых добавок, необходимы более длительные наблюдения. ***MD***