Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

MUSCULAR DEVELOPMENT

ДЕЛЬТЫ
Эффективная тренировка с Маркусом Рулом и Дэннисом Вольфом

Дезмонт МИЛЛЕР
Гигант из Нью-Йорка

Вся правда об ЭФЕДРЕ

ЛЕЙЦИН
Главная аминокислота

ISSN 1562-515X
9 771562 515004 >
MD #2 2009

ВИТАМИНЫ, КОТОРЫ

ЬЕ ВСЕГДА С ТОБОЙ!

ОСТЬ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

ЭХИНАЦЕЯ

Мускулар

СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Главное

6 **От редакции**

38 **Дельтоиды немецких гигантов**
Рон Хэррис

68 **Гигант из Нью-Йорка**
Рон Хэррис

Спортивная наука

28 **Вся правда об эфедре**
Энси Мэннинэн

Тренировки

12 **Тренинг**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

16 **Мэлвин Великолепный**
Мэлвин Энтони

24 **Герой Пуэрто-Рико**
Густаво Баделл

56 **Персона**
ДеКончини

62 **Техасский бык**
Бренч Уоррен

86 **Отвечает Декстер Джексон**
Декстер Джексон

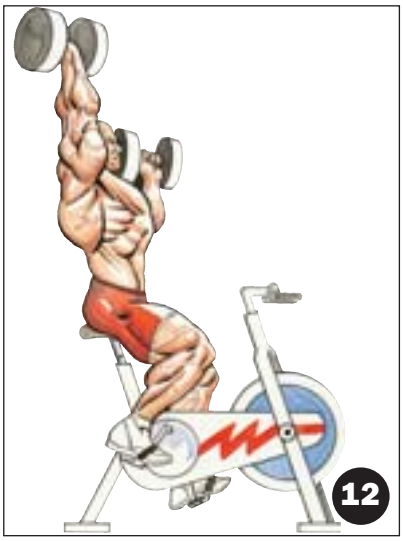
90 **Советы профессионала**
Чед Николс

Питание

8 **Будьте здоровы!**
Стив Блэкман, Томас Фэйхи

20 **Лейцин - главная аминокислота**
Энси Мэннинэн

На обложке: *Дэннис Вольф и Маркус Рул (Dennis Wolf & Marcus Ruhl)*
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
Сергей Жиженков
Перевод
Виктор Трибунский

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.

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

От редакции

Леонид Остапенко

Бодибилдинг 100 лет назад

На днях я перебирал свой архив, и на глаза мне попался номер британского журнала Strength & Health, датированный 1959 годом. В нем была интересная статья, которая называлась «Изменился ли бодибилдинг за 50 лет?». Я вдруг подумал: а что на самом фделе было не 50, а 100 лет назад? И вот что дали поиски в моем архиве.

Оказывается, ровно 100 лет назад, в 1909 году, вышла книга по одной из самых начальных систем бодибилдинга, которая называлась «Максалдинг« (Maxalding). Это загадочное наименование расшифровывается очень просто: создатели метода дали ему имя, сочетающее в себе их собственные имена, - Макс Сик (Max Sick) и Монте Салдо (Monte Saldo). Полностью же название метода звучало так: «Система бодибилдинга и мышечного контроля». Параллельно с этой системой существовали подобные, скажем, «Динамическое напряжение» Чарльза Атласа, или более близкая нам «Волевая гимнастика» А.К.Анохина.

Различия заключались главным образом в том, что только система «Максалдинг« оперировала упражнениями, которые (никогда не догадаетесь!) ныне составляют основу обязательной программы позирования в современном бодибилдинге! Так что можно с уверенностью заявить, что нынешний бодибилдинг, несмотря на изменившиеся кардинальным образом технологии тренировок и питания, особенно как спорт высших достижений, с успехом использует методику вековой давности.

Несколько слов об авторах

Макс Сик был немецким атлетом-силовиком, родившимся в Вюртембурге в 1892 году. Он переехал в Великобританию в 1909 году, где и повстречался с Монте Салдо. Ему принадлежало огромное число силовых достижений и трюков того времени, поскольку он, несмотря на свой малый рост (всего 152,5 см), обладал феноменальной силой. По-

нятно, что эта сила была развита атлетом путем использования по нашим нынешним представлениям примитивных снарядов - гантелей-бульдогов, камней, бочек с жидкостью, штанг с невращающимся грифом и тому подобного, а система «Максалдинг« была только элементом его собственной подготовки.

Монте Салдо (настоящее имя Альфред Монтегю Вулластон) познакомился с великим Юджином Сэндоу в 1897 году и буквально был захвачен бодибилдингом. В начале века он уже выступал в Европе, демонстрируя силу и красоту тела. Он стал популярной моделью для скульпторов и

художников, а в 1914 году опубликовал книгу, которая называлась «Как позировать»!

Познакомившись в 1909 году, эти два великих атлета подготовили к печати и опубликовали свою программу «Максалдинг«, учредили медаль для награждения победителей соревнований среди поклонников этой системы. Разумеется, в этой системе было в несколько раз больше тех упражнений, которые ныне составляют обязательную часть культуристических соревнований, и понятно, что она сама не могла быть основным средством развития силы и красивого

сложения, тем не менее, книги по ней достаточно успешно продавались вплоть до начала 70-х годов прошлого столетия.

Некоторые итоги.

Что касается методики, то можно с уверенностью заявить, что к концу «золотой эры бодибилдинга», то есть примерно к 1980 году, были сформулированы и изучены практически все средства и методы развития мышечной системы человека, и с тех пор не было предложено ничего нового. В то же время получила колоссальное движение вперед наука о значении правильного питания в спорте вообще и в бодибилдинге в частности, а также появилось громадное число биологически активных и пищевых добавок, и именно благодаря этому компоненту мы становимся свидетелями невиданного ранее мышечного развития.

Конечно же, единственным способом уверенного ориентирования в этой проблематике является чтение научно выверенных, основанных на солидных исследованиях, материалов спортивных ученых и практиков. Именно таким источником информации и является наш журнал. Не теряйте с нами контакт - и вы станете обладателем уникальных познаний, которые сможете внедрять в практику собственного тренинга. *MD*

Будьте здоровы!

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

Высокогликемичные диеты и ожирение у женщин

Гликемический индекс показывает, насколько быстро продукт поднимает уровень сахара в крови. К высокогликемичным продуктам относятся, например, сахар, белый хлеб, картофель. Они быстро покидают желудок и оказываются в крови, продукты же с низким гликемическим индексом отдают нутриенты в кровь медленно. Некоторые нутрициоисты полагают, что высокогликемичные диеты способствуют перееданию и набору веса. Датские ученые наблюдали за 400 мужчинами и женщинами с 1987 по 1994 год, оценивая их гастрономические привычки и изменения композиции тела. Женщины (но не мужчины), потреблявшие высокогликемичные продукты, больше всего прибавили в весе, объеме талии и увеличили процент жира в организме.

Сильные ноги предотвращают артрит коленей

Остеоартрит – болезненное поражение суставов, разрушающее хрящ и нарушающее амортизацию, защиту и лубрикацию. Хрящи покрывают и защищают головки костей в больших суставах, таких как коленный. У многих бодибилдеров с возрастом развивается артрит коленных суставов. В ходе 30-месячного исследования ученые клиники Мэйо заметили, что сильные, сбалансировано развитые мышцы ног помогают предотвращать боли в коленях и артриты. Случаев артрита оказалось меньше у людей с большими и сильными мышцами бедер. Результат обладания слабыми мышцами – это нестабильность суставов и неправильное движение надколенной чашечки, что накладывает повышенную нагрузку на хрящи и вызывает боли в коленях и артриты. Кроме того, слишком многие атлеты берутся за чрезмерно тяжелые веса, изучая то или иное упражнение, и поэтому вынуждены прибегать к читингу. В этом случае они упускают возможность развить сильные мышцы, которые позволили бы им приседать с большими весами без повреждения коленей.

Есть ли у мужчин биологические часы?

После прекращения менструаций у женщин наступает менопауза. До недавнего времени специалисты полагали, что у мужчин не происходит резких физических изменений с возрастом, но сейчас это мнение пересматривается. Репродуктивная мощность заметно снижается после 35 лет, что уменьшает шансы зачатия ребенка. У мужчин тоже есть биологические часы. Возрастные половые изменения включают в себя уменьшение количества спермы и тестостерона, эректильную дисфункцию, уменьшение тестикул и генетические изменения семени. Снижение уровня тестостерона приводит к потере мышечной и костной массы, ослаблению сексуального влечения, снижению уровня энергии, абдоминальному ожирению, инсулинорезистентности и коронарным заболеваниям. С 1999 года расширяются масштабы применения гормононозамещающей терапии с вводом эргогенного тестостерона. Итак, у мужчин также имеются биологические часы и оптимальное окно возможностей зачать ребенка.

Пищевые добавки: режим приема – это залог успеха

Почти все бодибилдеры принимают пищевые добавки, такие как протеин, креатин и углеводы, чтобы строить мышцы и ускорить восстановление. Многие для удобства принимают их прямо за завтраком. Австралийские ученые сообщили, что время приема пищевых добавок критически важно для получения заметных изменений величины мышечной массы, силы, а также для сжигания жира. Две группы добровольцев тренировались с тяжестями 10 недель и получали пищевую добавку, состоявшую из протеина, креатина моногидрата и углеводов в дозах: 32 г протеина, 5,6 г креатина и 34,4 г углеводов. Первая группа принимала пищевую добавку утром и перед сном, а вторая до и сразу после тренировок. Участники второй группы показали больший прирост сухой мышечной массы, контрактильных протеинов, силы и размеров быстросокращающихся волокон, а также потеряли больше жира, чем участники первой группы. Прием пищевых добавок до и после тренировок – это эффективный способ улучшения тренировочного прогресса. Время приема пищевых добавок так же важно, как и их тип.

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

Тренировки со жгутом и гормон роста

Тренировки со жгутом подразумевают выполнение низкоинтенсивных упражнений при блокировании кровотока в мышце с помощью жгута. Их результат выражается в большем приросте силы, мышечных размеров и выносливости, чем при традиционном тренинге. Ограничение кровотока во время тренировки может вызвать повреждения клеток, воспаления, стресс и высвобождение анаболических гормонов. Исследования ученых Японии и США показали, что тренировки со жгутом повышают уровни гормона роста, норэпинефрина и молочной кислоты в крови. Уровень ГР, например, возрастает на целых 290% по сравнению с состоянием покоя без каких–либо признаков повреждений мышц. По–видимому, тренировка со жгутом шокирует мышцы и создает химическую среду, в которой даже небольшого напряжения достаточно для запуска механизма мышечного роста. Метод вызывает значительное повышение уровня ГР и усиление притока крови к мышцам после упражнений. Послетренировочное усиление кровотока называется реактивной гиперемией – это накачка, которую мы ощущаем после работы с тяжестями. Она способна создать в мышцах благоприятную среду, способствующую мышечному росту. О безопасности тренировок со жгутом пока ничего не известно.

Ограничение кровотока во время упражнений

Несколько исследований японских ученых показали, что упражнения в условиях ограниченного кровотока увеличивают силу и поднимают уровень гормона роста в большей степени, чем обычный тренинг. Эксперимент исследователей из Сиракуз подтвердил такие выводы. Мужчины выполняли пять сетов низкоинтенсивных экстензий ног на протяжении пяти минут (с 20% от максимальных усилий и тремя минутами отдыха между сетами) с наложением жгута и без него. Полученные результаты сравнивались с показателями наложения жгута без выполнения упражнений. В первом случае уровень гормона роста увеличился больше, чем в случае выполнения упражнений без жгута, но сила снизилась более чем на 50% даже после пяти минут восстановления. Ограничение кровотока без выполнения упражнений не оказало влияния на гормон роста. Тренировки с наложением жгута могут оказаться эффективным способом увеличения силы и инициации гипертрофии, но мы еще очень мало знаем о безопасности этого метода в перспективе.

Негативы и мышечная гипертрофия

Мышцы работают эксцентрически, когда вырабатывают усилия в процессе удлинения, и концентрически – при укорочении. Вырабатываемые усилия при эксцентрической работе больше, чем при концентрической. В большинстве упражнений используются оба вида сокращений. Например, при жиме лежа грудные мышцы, дельтоиды и трицепсы сокращаются эксцентрически при опускании грифа и концентрически при самом жиме. Результаты исследования шведских ученых показали, что эксцентрический тренинг в большей степени способствует мышечной гипертрофии. Участники эксперимента выполняли четыре сета из шести повторений с максимальным весом в жимах лежа одной ногой. Одну ногу они тренировали концентрически (только выжимали вес), вторую – эксцентрически (только опускали). У другой группы была такая же тренировка, за исключением того, что концентрические повторения выполнялись с максимальным весом, а эксцентрические – со сверхмаксимальным. Биопсия показала, что синтез белка после максимальных эксцентрических тренировок оказался более высоким, чем после концентрической и сверхмаксимальной эксцентрической работы. Максимальный эксцентрический тренинг может в большей степени способствовать синтезу белка, потому как создает большее напряжение и растяжку в мышцах. Бодибилдерам стоит включать в свои тренировки больше максимальной эксцентрической работы.

Тренировки и сохранение мышечной массы

Одна из самых сложных задач для любого бодибилдера – убрать к соревнованиям весь лишний жир, не потеряв при этом мышцы. При снижении веса человек неизбежно теряет мышцы, что влечет за собой снижение силы и аэробной мощности. Исследователи из Медицинской школы Университета Вашингтона в Сент–Луисе обнаружили, что люди, потерявшие вес в результате сокращенной диеты, снизили сухую мышечную массу на 3,5%, объем мышц бедра на 6,9%, силу в экстензиях ног на 7,2% и аэробную мощность на 6,8%. Те, кто снизили вес при помощи упражнений с тяжестями, потеряли 10% веса, но не показали уменьшения мышечных размеров или силы. Кроме того, у них на 30% выросла аэробная мощность, выраженная относительно веса. Хороший совет бодибилдерам, готовящимся к соревнованиям, – снижать вес насколько это возможно посредством только упражнений с тяжестями и принимать много качественного белка до и после тренировок.

Мэлвин Великолепный

Мэлвин Энтони (Melvin Antony)

Мне 18 лет, я тренируюсь несколько месяцев, и хочу стать поджарым, насколько это возможно. Пара взрослых культуристов в моем спортзале перед тренировкой груди выполняют определенный ритуал. Сначала они делают упражнения для суставной сумки плечевого пояса, вращая руками как мельницы, затем выполняют много легких подходов с маленькими весами, а уже потом начинают жать лежа. Проходит добрых 20 минут до того, как они приступают к работе с действительно тяжелым весом. Они делают это, потому что травмированы, или ради профилактики травм? Как ты думаешь, сколько разминочных сетов нужно делать перед тяжелыми подходами для груди?

Лично я всегда выполнял, по крайней мере, 2–3 разминочных сета перед тренировкой груди, но в последнее время разминка удлинилась. Я начал ощущать небольшой дискомфорт в плече, а последняя вещь, которая мне нужна, – это травмы. Сейчас, после вхождения в первую пятерку на «Мистере Олимпия», моя карьера на подъеме, и я должен быть особенно осторожным. Поэтому в начале тренировки груди я выполняю 125 «женских» отжиманий от пола. Их делают с упором на колени, так что они не особо нагружают грудь, плечи и трицепсы. Однако столько повторений я делаю не за раз, а разбиваю их на пять сетов из 25 повторений. Я также выполняю несколько сетов упражнений для суставной сумки плечевого пояса с легкой гантелью. Я лежу боком на скамье и, согнув руку в локте под прямым углом, вращаю плечевую кость в плечевом суставе. Я не знаю, травмированы ли эти ребята или просто стараются избежать травм, но скажу, что каждый атлет с опытом по 10–20 лет тренировок испытывает те или иные боли в плечах. Плечевые суставы страдают от интенсивного использования, потому что работают в очень многих упражнениях для груди, плеч, спины и даже рук.

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

Сухожилия и нервы в них могут воспалиться и даже серьезно заболеть, если ты не сделаешь перерыв в тренировках или хотя бы не перейдешь на более легкие веса на пару месяцев. Впрочем, мне кажется, что для разминки плеч хватит и менее 20 минут. Разогрев важен, но, переусердствовав с ним, ты отберешь у себя часть силы и энергии, которую можно было бы использовать в самой тренировке.

Когда я начал тренироваться в 14 лет, то не слишком беспокоился о разминке, потому что считал ее пустой тратой времени; мне не терпелось приступить к тяжелым сетам. Я надеюсь, что ты будешь придерживаться золотой середины и выполнять несколько легких сетов, достаточных для получения небольшой накачки во всех жимовых мышцах, чтобы подготовить их к серьезной работе.

Во время подтягиваний я не чувствую работу мышц спины, а вот в тягах вниз на высоком блоке чувствую хорошо. Я все время слышу, что нужно подтягиваться, но на DVD «Битва за «Олимпию» я не видел, чтобы кто-нибудь из профессиональных бодибилдеров подтягивался! Ты считаешь, что все бодибилдеры должны подтягиваться хотя бы в первые несколько лет тренировок, или тренажеры и блоки могут сделать всю работу? Ты сам подтягивался, и подтягиваешься ли сейчас?

XXIPOWER

SINCE 2000

XXIPOWER

sportservice.ru

Мэлвин Великолепный

Я выполнял подтягивания на каждой тренировке спины в первые три года тренировок, и мне кажется, что именно столько времени нужно их делать. Это базовое упражнение для спины, строящее силу и ширину. Однако примерно после трех лет тренировок ту же самую работу можно выполнять на блоках. Тяги вниз на высоком блоке позволяют тебе лучше контролировать сокращения мышц, ты можешь регулировать угол тяги так, чтобы почувствовать работу широчайших мышц спины. Я думаю, что чемпионы не выполняют подтягиваний из-за своего громадного веса. Перед соревнованиями я еще могу сделать пару сетов, если захочу, но в межсезонье, когда вешу 125 кг, – вряд ли это возможно! Я даже пытаться не буду, потому что это смертельный удар по плечам. Лучше буду тянуть к груди на высоком блоке медленно и с полным контролем, без излишней нагрузки на суставы и связки, к тому же, медленный темп делает упражнение намного тяжелее. Все последние годы я не подтягивался, а моя спина выглядит отлично. Итак, если ты не чувствуешь подтягиваний, выполняй тяги вниз на блоке.

Мне 20 лет. Я занимаюсь бодибилдингом с 16 лет, но сейчас взялся за дело серьезно, читаю журналы и веб-сайты. Я работаю штукатуром, и рабочий день у меня очень длинный и тяжелый. Я пытался тренироваться после работы, но ничего не получилось – очень уставал. До работы получается гораздо лучше. Мне кажется, что я мог бы стать гораздо сильнее и больше, если бы не физическая работа. Мне не хочется ее бросать, так как я зарабатываю больше своих друзей. Что мне сделать в тренировках и питании, чтобы сократить отрицательное влияние работы на мой прогресс?

Я бы не советовал тебе бросать работу. Деньги – это не все, но они нужны нам. Продолжай тренироваться и не сдавайся, как делают многие. Я сам не работал на такой тяжелой работе, но знаю многих парней, которые добились роста, несмотря на работу строителями или землекопами. Я думаю, что ты должен есть и спать гораздо больше обычного человека. Тебе нужно больше углеводов, белка и полезных жиров, поэтому не бойся есть больше. Между приемами пищи пей протеиновые коктейли или перекусывай чем-нибудь калорийным, например, белым хлебом с маслом или булочками с изюмом. Ты даже можешь размешивать протеин в цельном молоке. Сомневаюсь, что у тебя есть возможность подремать после обеда, но попробуй спать немного больше ночью. Не смотри телевизор и спи больше по выходным. Еще я бы готовил на ночь протеиновый коктейль и ставил его в холодильник, а среди ночи выпивал бы. Твой завтрак должен быть большим и калорийным, насколько это возможно. Съедай около пяти цельных яиц, тарелку овсянки с изюмом и орехами, а может еще и булочку вдобавок. Убедись, что в послетренировочном коктейле есть все, что тебе необходимо. Я предлагаю 45–50 г сывороточного протеина, 75–100 г углеводов (декстрозы или мальтодекстрина), 5 г креатина, 10 г L-глутамина и, может быть, банан или немного изюма. Проще говоря, больше ешь и спи, и получишь результаты.

Я знаю, что ты тренировался во многих спортзалах и перепробовал множество различного оборудования. Мой друг открывает свой зал, и спросил моего мнения о тренажерах для жимов ногами и гак-машинах. Можешь мне сказать честно, какие марки подобных тренажеров нравятся тебе больше всего?

Я могу рассказать тебе о моих любимых тренажерах, но думаю, что это не особо поможет тебе и твоему другу. Компания Flex Equipment раньше выпускала тренажеры для жимов ногами и гак-машины на шарикоподшипниках, оба были наклонены под 45 градусов. Такие стоят в Gold's Gym в Венеции, и пока я там жил, я все время использовал их. Сколько бы ты на них ни повесил, не будет никаких проскальзываний, и мои колени никогда не жаловались. Мне нравится пара моделей, выпускаемых под маркой Hammer Strength. Вам обоим нужно или посетить какой-нибудь крупный спортзал, или отправиться на спортивную ярмарку. Там можно протестировать новое оборудование множества производителей. Но должен предупредить: если тебе нравится какой-то тренажер, то это совсем не значит, что он понравится всем. Люди ведь разные. Поэтому лучше всего иметь парочку тренажеров разных типов, если бюджет позволяет. ***MD***

Энси Мэннинен (Anssi Manninen)

Лейцин

Главная аминокислота

Аминокислоты служат основой для производства белка – это известно уже много лет. Однако роль аминокислот в производстве сигнальных механизмов анаболизма была описана лишь недавно. Стимуляция синтеза белка в скелетных мышцах происходит в результате приема смешанной пищи, в основном благодаря аминокислотам с разветвленными цепочками ВСАА – лейцину, валину и изолейцину. Из всех ВСАА самой эффективной является лейцин. Недавнее исследование Медицинского колледжа Бейлора пришло к выводу, что именно подъем уровня лейцина после приема пищи выступает нутриционалным сигналом к синтезу белка в мышцах. В этой статье мы рассмотрим последние научные данные о ВСАА и, в частности, о лейцине.

Лейцин и результативность упражнений

Эргогенные эффекты дополнительного приема лейцина стали предметом одного из недавних научных исследований. Коллектив исследователей под руководством д-ра Кроува (Crowe) изучил влияние приема лейцина на результативность работы гребцов на каноэ. Тридцать спортсменов в течение шести недель принимали либо лейцин (45 мг на килограмм веса тела), либо плацебо. Выяснилось, что лейцин значительно повысил выносливость и мощность мышц верхней части тела. Инициаторы эксперимента предположили, что эргогенное действие лейцина скорее всего связано с уменьшением повреждений скелетных мышц в результате тренировок и/или усилением в них анаболических процессов.

Действительно, существуют доказательства того, что прием ВСАА перед упражнениями снижает у людей уровень расщепления мышечного белка во время тренировок, а лейцин мощно содействует анаболизму в скелетных мышцах. Более того, имеются данные о том, что ВСАА перед тренировками с тяжестями ослабляют синдром отставленной мышечной болезненности и мышечное утомление после тренировки. То есть, ВСАА помогает восстановлению.

Лейцин и лечение ожирения

Теперь уже совершенно ясно, что диета с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов эффективна для снижения веса. Многочисленные исследования показали, что подобные диеты усиливают сжигание жира и предотвращают потери сухой мышечной массы вне зависимости от общего объема калорий. Результаты сравнительного анализа, опубликованные недавно в солидном издании American Journal of Clinical Nutrition, еще раз подтвердили это. Было выдвинуто предположение о том, что ключевым элементом высокобелковой диеты является лейцин – благодаря своей уникальной роли в регуляции анаболизма в мышечных тканях, а также в сигнальной системе инсулина и рециклировании глюкозы посредством аланина. Лейцин регулирует сжигание глюкозы скелетными мышцами путем стимулирования ее оборота в цикле глюкоза–аланин. Благодаря этим механизмам сохраняется мышечная масса и поддерживается стабильный уровень сахара в крови в условиях низкокалорийной диеты.

Хотя лейцин играет важную роль в сохранении мышечного белка, это не единственный фактор, определяющий метаболические преимущества низкоуглеводных/высокобелковых диет. Сокращение приема углеводов значительно снижает уровень инсулина, который подает адипозным волокнам сигнал к сохранению жиров. Д-р Матиас Блуер (Matthias Bluher) из Гарвардской медицинской школы искусственным путем создал в организме крыс недостаток специфических жировых рецепторов инсулина. Его эксперимент показал, что недостаток рецепторов инсулина в жировых волокнах обеспечивает почти полную защиту от ожирения. То есть, грызуны могли есть что угодно и не набирать веса. Совершенно ясно, что инсулин играет важнейшую роль в процессах отложения жира вне зависимости от потребления калорий.

Безопасность BCAA

Исследования токсичности BCAA на животных показали их полную безопасность при условии соотношения между лейцином, изолейцином и валином как 2:1:1. Именно такая пропорция BCAA характерна для животных белков.

Выводы

BCAA используются просто потому, что работают. Их популярность неуклонно растет. Мы уже знаем, что говорит наука – прием BCAA (особенно лейцина) тормозит распад мышечного белка и способствует анаболизму. Прием лейцина сберегает мышечную массу и поддерживает уровень сахара в крови в условиях низкокалорийных диет. ***MD***

Ссылки:

1. Kimball SR, Jefferson SL. Amino acids as regulators of gene expression. Nutr Metab (Lond), 2004 Aug 17;1(1):3.
2. Escobar J, et al. Regulation of cardiac and skeletal muscle protein synthesis by individual branched–chain amino acids in neonatal pigs. Am J Physiol Endocrinol Metab, 2005 Nov 8; [Epub ahead of print].
3. Crowe MJ et al. Effects of dietary leucine supplementation on exercise performance. Eur J Appl Physiol, 2005 Oct 29;1–9 [Epub ahead of print].
4. Shimomura Y. Nutraceutical effects of branched–chain amino acids on skeletal muscle. J Nutr, 2006 Feb;136(2):529S–32S.
5. Blomstrand E. A role for branched–chain amino acids in reducing central fatigue. J Nutr, 2006 Feb;136(2):544S–7S.
6. James W Krieger, J.W., et al. Effects of variation in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta–regression. Amer J of Clin Nutr, 2006 Feb;83(2): 260–274.
7. Layman DK, Walker DA. Potential importance of leucine in treatment of obesity and the metabolic syndrome. J Nutr, 2006 Jan;136(1 Suppl):319S–23S.
8. Manninen AH. Very–low–carbohydrate diets and preservation of muscle mass. Nutr Metab (Lond), 2006 Jan 31;3(1):9 [Epub ahead of print].
9. Bluher M et al. Adipose tissue selective insulin receptor knockout protects against obesity and obesity–related glucose intolerance. Dev Cell, 2002 Jul;3(1):25–38.

Герой Пуэрто-Рико

Густаво Баделл (Gustavo Badell)

У меня два вопроса. Какую программу ты порекомендуешь 17-летнему парню, который тренируется уже четыре месяца и стремится к размерам и рельефу? Что ты скажешь насчет протеина и калорий? Я учусь с семи до половины третьего и не могу много есть в течение дня. Кроме того, я не ем рыбу, тунца, яйца и овсянку. После тренировки я выпиваю протеиновый коктейль – это моя единственная пищевая добавка на сегодня.

Ты стремишься к размерам и поджарому виду, и это хорошо. Многие молодые ребята хотят просто стать большими, и заканчивается это лишним жиром. Или они слишком сосредоточиваются на рельефе, лишая себя мышечной массы, которую могли бы построить на этой критически важной стадии своего развития. Довольно сложно идти одновременно к этим двум целям, но все-таки можно. Для построения солидной массы ты всегда должен выполнять базовые упражнения со штангой и гантелями. Лучшие из них – это приседания, мертвые тяги, жимы лежа, армейские жимы, подтягивания, тяги штанги в наклоне и отжимания на брусьях. Сейчас не стоит тратить свое время на изолирующие упражнения, такие как концентрированные сгибания или движения на блоках и тренажерах. Их время наступит позже, когда ты построишь солидную базу.

Важную роль играет питание. Ты должен регулярно снабжать свой организм всеми необходимыми нутриентами, особенно белком. Твой режим не позволяет тебе питаться обычной пищей каждые два-три часа, поэтому между приемами обычной пищи я предлагаю пить протеиновые коктейли. Держи их в своем шкафчике в раздевалке или в рюкзаке. Ты можешь взять с собой порошок в шейкере, а в школе развести его водой и выпить.

Не беспокойся о рыбе и яйцах, потому что в распоряжении у тебя есть куриные грудки, индейка и стейк – три замечательных источника белка. Их ты можешь есть с ри-

сом, макаронами или печеным картофелем. Кроме того, ты должен принимать витамины и минералы, чтобы снабдить свой организм всеми необходимыми нутриентами. После трех часов дня старайся есть твердую пищу каждые 2–3 часа. Питайся таким образом и тяжело тренируйся, и ты достигнешь поставленных целей.

Недавно я начал делать кардио после продолжительной фазы набора веса, длившейся около четырех с половиной лет. За это время я потяжелел с 87 кг до 114 кг (но это не совсем чистые мышцы, как ты можешь догадываться). Мои ноги стали значительно больше, и теперь внутренние поверхности бедер трутся друг о друга при ходьбе. После 15 минут ходьбы на беговой дорожке кожа стирается в кровь. Ты сталкивался с подобной проблемой, и если да, то как ты с ней справился? Хочу попробовать смягчающий крем, но не уверен, что это поможет. Я устал от постоянных ссадин на ногах.

Бренч Уоррен, это не ты случайно пишешь?! Шучу. Твой вопрос может показаться странным некоторым читателям, но это действительно большая проблема для каждого бодибилдера, построившего солидные ноги. Я думаю, каждый из нас прошел через это в результате переразвития приводящих мышц бедра от приседаний, мертвых тяг и жимов ногами. Тебе нужно использовать специальную мазь для восстановления кожного покрова. Попробуй носить под тренировочными штанами трусы–боксеры. Я стал носить их под штанами и шортами, как только ноги достигли таких размеров, что начали тереться друг о друга, и больше не испытываю с этим проблем.

Я где-то читал, что ты используешь макароны в качестве одного из источников углеводов, но мало кто из

Герой Пуэрто-Рико

бодибилдеров упоминает их в качестве составной части своей диеты. Это потому что у них высокий гликемический индекс? Ты ешь простые макароны или из цельного зерна? И только в межсезонье или на диете тоже?

Да, я говорил, что люблю макароны (ведь моя семья из Италии), но ем их только в межсезонье. Эти углеводы помогали мне набирать вес с подросткового возраста, и они все еще делают свою работу. Одно из моих самых любимых межсезонных блюд – это макароны с мясными шариками из индейки, приправленные легким соусом. Попробуй есть их через час после тренировки. Я люблю самые обычные макароны, необязательно из цельного зерна. Во время подготовки к соревнованиям я ем только овсянку, печеный картофель и рис в качестве источника углеводов. Мне это помогает. Я слышал об атлетах, которые едят макароны с отрубями все время подготовки и отказываются от них лишь за пару недель до выступления. На это я могу лишь сказать, что у всех у нас разная реакция на те или иные продукты, так что тебе нужно посмотреть, что сработает именно для тебя. Никогда не копируй диеты других бодибилдеров, считая, что они будут идеальными для любого.

В журналах вновь появилась реклама жиросжигателей с эфедрином. Вроде бы, эфедру снова разрешили. Как ты считаешь, можно ли принимать эфедрин в качестве жиросжигателя или стимулятора? Ты его когда-нибудь использовал, и понравились ли тебе результаты? Были ли какие-нибудь побочные эффекты? Я слышал, как некоторые говорили, что старые жиросжигатели с эфедрой были лучшими, поэтому мне бы хотелось услышать твое мнение.

Раньше я использовал эфедрин в качестве жиросжигателя, но мне не нравились его побочные эффекты. Препарат помог мне избавиться от лишнего жира, но он отчасти сжег и мои мышцы, а какому бодибилдеру это понравится? Еще в эфедрине мне не понравилось то, что он подавляет аппетит. Чтобы продолжать расти, бодибилдеру надо есть много качественной пищи. Я был бы осторожен с этим препаратом, если бы у меня и без того были проблемы с аппетитом. Так можно тренироваться бесконечно, но не набрать ни грамма мышц. Кроме того, эфедрин не давал мне заснуть, когда это было нужно. Я люблю спать днем, но из-за эфедрина был всегда перевозбужден и не мог подремать даже 15–30 минут. Это стало последней каплей, и я отказался от эфедрина. Можешь, конечно, попробовать эфедру, вдруг окажется, что ты более везучий и не получишь таких побочных эффектов.

Как ты добился такой глубокой мышечной сепарации? Я поджарый и всегда был таким, но подрезки, как у тебя, у меня нет. У меня не очень много подкожного жира, но издалека я выгляжу более гладким, чем есть на самом деле. Мой рост 175 см и вешу я 82 кг. Тренируюсь в основном в изолирующих упражнениях с высоким числом повторений, потому что мне всегда говорили, что это лучший способ построить поджарую фигуру и хорошую форму.

Из того, что ты сказал, я могу сделать вывод, что у тебя довольно быстрый метаболизм. Ты говоришь, что всегда был поджарым, но когда речь идет о глубокой мышечной дефиниции – это совсем другое дело. Это сочетание толщины мышц (чтобы они могли заметно разделиться) и мышечной зрелости (плотного их вида), которая приходит лишь с годами тяжелых тренировок. Прежде всего, давай поговорим о массе. Если ты прочертишь линию на песке, когда она получится глубже: при толщине песка в один сантиметр или в пять? Для хорошей дефиниции тебе нужны размеры. Очень трудно увидеть детализацию при недостатке массы. Далее, ты должен работать над увеличением мышечной зрелости. Неважно, насколько ты одарен генетически, сепарация и прорисовка требует времени и усилий. За последние 18 лет я выступил на 35 соревнованиях, как любительских, так и профессиональных. Все эти годы строгой диеты, интенсивных тренировок и позирования помогли мне достичь мышечной зрелости, которую ты можешь наблюдать сейчас. Даже если ты всегда поджарый, тебе нужно тяжело тренироваться и соблюдать диету, чтобы постоянно улучшать качество мышц. Помни, что тяжелые тренировки с низким числом повторений и большими весами стимулируют одни волокна, а сессии с легкими весами и высоким числом повторений – другие. Поэтому для получения наилучшего результата необходимо делать и то, и другое. ***MD***

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

Дуглас С. Кэлмэн (Douglas S. Kalman)

Вся правда об эфедре

Нет никого, пожалуй, кто бы не слышал о положительном влиянии эфедрина на сжигание жира и расход энергии. Однако эфедра по–прежнему остается весьма загадочной пищевой добавкой. Много говорится о синтетическом эфедрине, но он может быть несравним со своим растительным эквивалентом. Сегодня мы попытаемся выяснить, что говорит наука об этой растительной добавке.

Экстракт для сжигания жира

Эфедра является самой популярной термогенной пищевой добавкой. Это растительный экстракт (изолированная форма), получаемый из растения махуанг, произрастающего в Европе, Азии и Соединенных Штатах. Синтетическое вещество эфедрин получают из ее растительного эквивалента. Эфедрин, являясь стимулятором, в медицинских кругах известен как бета–2–агонист. Однако последние исследования указывают на то, что синтетический эфедрин также воздействует и на бета–3–рецепторы, которые активны в основном в белых адипозных волокнах (De Matteis, 2002). Агенты, натуральные или синтетические, которые воздействуют на рецепторы бета–2 и бета–3, считаются идеальными для снижения веса.

Эфедра состоит из пяти разных веществ, называемых алкалоидами. Лучше всего изучен алкалоид псевдоэфедрин, являющийся активным ингредиентом многих препаратов. Растение махуанг содержит следующие алкалоиды эфедры: эфедрин, псевдоэфедрин, норэфедрин, норпсевдоэфедрин и метилэфедрин. Эфедра – это пищевая добавка с обычным содержанием алкалоидов 6–8%.

Эфедра и эфедрин: в чем разница?

Продажа синтетического эфедрина в США признана нелегальной, но растительные алкалоиды эфедры вполне законны. Помня о том, что алкалоиды эфедры почти идентичны чистому синтетическому эфедрину, в этой статье мы рассмотрим данные нескольких научных исследований, опубликованные в печати. Задача – определить, обладает ли растительный эквивалент таким же действием, как синтетический эфедрин.

Махуанг в Соединенных Штатах является основным источником получения алкалоидов эфедры для пищевых добавок. Для того чтобы понять, как эти вещества метаболизируются в организме с точки зрения концентрации, необходимо пояснить термин «период полураспада». Период полураспада – это время, необходимое организму для переработки половины изначально полученного вещества. Например, если период полураспада определенного вещества составляет 24 часа, то через каждые сутки в организме будет оставаться ровно половина того, что было накануне. После пяти таких циклов употребленное вещество полностью исчезнет из организма.

Период полураспада синтетического эфедри–

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

на (выпускаемого в таблетированной форме) составляет 5,74 часа (White, 1997). Недавно ученые Университета Арканзаса проверили период полураспада для препарата Ephedra Sinica. Участники эксперимента получили всего четыре капсулы, содержащие 19,4 мг растительного эфедрина (всего эфедры 1500 мг). Такая доза была выбрана из–за того, что в предыдущем исследовании периода полураспада доза синтетического эфедрина составляла 20 мг. Фармакологическая лаборатория выяснила, что период полураспада 19,4 мг растительного эфедрина составил 5,2 часа (White, 1997).

Еще один фармакокинетический эксперимент ученых из Общего госпиталя Сан–Франциско ставил своей целью оценку кровяного давления и сердечного ритма в ответ на прием одной дозы запатентованного растительного продукта эфедрина с кофеином (Metabolift Thermogenic Diet Formula.). Кроме того, ученые замеряли период полураспада и время максимальной концентрации продукта (Haller, 2002). Нас больше всего интересует период полураспада. Одна капсула продукта содержала 10 мг алкалоидов эфедры и 100 мг кофеина наряду с другими вспомогательными ингредиентами. В научных целях доктор Хэллер (Haller) попросил участников эксперимента принимать эквивалент 23,7 мг алкалоидов эфедрина и 175 мг кофеина.

Среднее значение периода полураспада Metabolift составило 6,06 часа, а тот же показатель для 23,7 мг алкалоидов эфедрина был на 40 минут больше, чем 19,4 мг алкалоидов эфедрина (6,06 против 5,2). Отметим, что дозы в проведенных экспериментах были разными (19,4 мг и 23,7 мг). Инициаторы исследования заключили, что фармакокинетические параметры данных алкалоидов эфедрина были сходны с теми, что были получены в ходе изучения синтетического эфедрина.

Ученые также обнаружили статистически значимый подъем систолического кровяного давления через 60, 90 и 120 минут после приема препарата, но это повышение не было клиническим, так как общее давление оставалось в норме. Наблюдаемые изменения диастолического давления были незначительными. Итак, одна доза эфедры в однодневном исследовании не привела к клинически значимым изменениям кровяного давления, но период полураспада оказался аналогичным показателям синтетического эфедрина.

Растительный эфедрин с кофеином: клинические исследования

На сегодняшний день опубликовано несколько исследований свойств растительного эквивалента эфедры с кофеином. В ходе одного из них научный коллектив под руководством д–ра Бузера (Boozer) шесть месяцев наблюдал действие смеси эфедрина с кофеином на 167 участниках, которые случайным образом были разбиты на две группы. Первая получала растительный эквивалент эфедрина с кофеином, вторая – плацебо. Всем участникам было рекомендовано питаться как обычно, но следить за потреблением жиров в соответствии с рекомендациями Американской сердечной ассоциации, а также гулять по 30 минут три раза в неделю. Все участники проходили осмотр в лаборатории вначале ежедневно, потом – раз в месяц. Некоторые из них постоянно носили с собой устройства, замеряющие кровяное давление в течение дня. Кроме того, участники вели дневник, в котором записывали все появляющиеся симптомы. Как и во всех подобных исследованиях, ученые фиксировали показатели кровяного давления и сердечного ритма. Все это помогало оценить субъективные и действительные побочные эффекты.

Выяснилось, что смесь растительного эфедрина и кофеина вызвала потери веса в два раза большие, чем плацебо (около 5,3 кг против 2,6 кг), а соотношение потери жира составило 11,6 к 1 (4,3% против 2,7 %). Ученые также зафиксировали небольшие изменения кровяного давления и сердечного ритма, но никакой аритмии. Нужно отметить, что эти небольшие изменения кровяного давления заставили трех человек в группе плацебо и двух в экспериментальной группе отказаться от дальнейшего участия в исследовании.

Что же касается последующих изменений, то значительных различий в показателях кровяного давления между двумя группами обнаружено не было. Среди побочных эффектов сами участники эксперимента отмечали сухость во рту, повышенное сердцебиение и бессонницу (особенно в экспериментальной группе), однако другие побочные эффекты были почти одинаковыми в обеих группах. Инициаторы эксперимента заключили, что «растительный эфедрин с кофеином, принимаемый по указанию врача здоровыми, но с лишним весом людьми, в комбинации с правильной диетой и физической активностью, может быть эффек–

тивен в снижении веса без сколько–нибудь значительных побочных эффектов». Однако ученые предупреждают, что их рекомендации не относятся к людям с различными заболеваниями.

Изучение продуктов различных марок

Другое исследование этих же ученых было опубликовано ранее – в 2001 году (Boozer, 2001). Оно было посвящено продукту Metabolife корпорации Metabolife Inc., которая и выступила спонсором. В восьминедельном эксперименте участвовали мужчины и женщины с лишним весом, но без каких–либо других заболеваний. Все они получали либо Metabolife–356, дававший 72 мг алкалоидов эфедрина и 250 мг кофеина в день, или плацебо. Изначально в эксперименте участвовали 67 человек, но до конца дошли лишь 48 (71,6%), что является обычным явлением при клинических исследованиях.

Результаты показали, что если все участники эксперимента питаются и тренируются одинаково, прием смеси эфедрина и кофеина приводит к значительным отличиям в показателях снижения веса и жира между двумя группами. Фактически, падение веса в группе Metabolife было в четыре раза больше, чем в группе плацебо. В показателях же снижения жира разница достигла десяти раз. Весьма впечатляет!

В плане общих побочных эффектов ничего серьезного обнаружено не было. Под побочным эффектом в медицине понимается нежелательное медицинское явление, отмечаемое у пациента, получающего определенный фармакологический препарат, но не обязательно связанное с приемом данного препарата (Coen, 2002). Наиболее частыми побочными эффектами приема Metabolife были головные боли, возбуждение и бессонница. Устроители исследования заключили, что тестируемый продукт вызвал значительное снижение веса, но для наблюдения за побочными эффектами необходимо более продолжительное время.

Другое тестирование подтвердило эффективность еще одного продукта, содержащего эфедру и кофеин (Kalman, 2002). На этот раз тестировался Xenadrin RFA, производимый Cytodyne Technologies. Тридцать взрослых здоровых людей с лишним весом были разделены на экспериментальную группу и группу плацебо. Все получили инструкции несколько сократить прием пищи (приблизительно до 1800 ккал/день) и тренироваться по рекомендуемой программе три раза в неделю. В группе Xenadrin RFA было отмечено гораздо большее снижение веса и процентного соотношения жира, чем в группе плацебо.

В ходе исследования не было обнаружено негативного влияния на кровяное давление, сердечный ритм, электрокардиограмму, показатели уровня сахара в крови, работу печени и почек. Авторы эксперимента заключили, что по результатам проведенного теста данная пищевая добавка безопасна и эффективна в отношении снижения веса. Следует принять во внимание, что участники эксперимента подбирались по определенным критериям и результаты теста нельзя применить ко всем людям.

Поскольку известно, что некоторые вещества, включая эфедру, могут вызывать сердечно–сосудистые спазмы или сердечную аритмию, исход которых может быть фатальным, недавно было предпринято исследование с целью выяснить, способен ли определенный жиросжигающий продукт (Xenadrin RFA) оказать такое действие на сердце (Kalman, 2002). Под сердечно–сосудистым спазмом мы понимаем спазм одной или более коронарных артерий, который может вызвать аритмию и/или нарушение притока крови к сердцу (ишемия), или сердечный приступ, что, конечно же, смертельно опасно. Такие спазмы возможны как при здоровых артериях, так и в случае поражения их атеросклеротическими бляшками. Для того чтобы выяснить, обладает ли Xenadrin RFA подобным действием на сердце (изменение кровяного давления, сердечного ритма, ЭКГ или отклонения в работе сердца, определяемые эхокардиограммами Доплера), участники эксперимента подвергались целому ряду испытаний. Всем им было предписано придерживаться одной и той же диеты и физической активности на всем протяжении исследования.

Результаты показали, что ни половина, ни полная доза Xenadrin RFA, принимаемая ежедневно, не оказала значительного влияния на сердечную деятельность или сон по сравнению с плацебо. Авторы заключили, что в условиях проведенных тестов растительный продукт, содержащий эфедру и кофеин, оказался таким же безопасным для сердца, как и плацебо.

В результатах более позднего исследования, представленных в 2002 году, ученые сравнили

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

Xenadrin RFA и другой препарат – Xenical (Roshe Pharmaceuticals) по их воздействию на снижение веса за 12–недельный период (Colcer, 2002). В эксперименте участвовали здоровые женщины с лишним весом. Ученые попросили их следовать умеренной диете (около 1800 ккал/день), делать упражнения три раза в неделю и ежедневно принимать мультивитаминную/мультиминеральную добавку. Все участницы были примерно одинакового веса. Через 12 недель группа, принимавшая Xenadrin RFA, потеряла около 4,58 кг, а группа, пользовавшаяся Xenical, избавилась от 1,63 кг. Результаты значительно отличались, поэтому ученые заключили, что при данных условиях Xenadrin RFA оказался более эффективным жиросжигающим препаратом. Побочных эффектов отмечено не было.

В 1999 году были представлены результаты восьминедельного тестирования продукта Hydroxycut, выпускаемого компанией MuscleTech Research and Development. В эксперименте участвовали 24 здоровых человека, имеющих лишний вес. Однако, вместо двух групп, ученые разбили их на три: одна получала Hydroxycut и выполняла упражнения, вторая принимала Hydroxycut и не тренировалась, а третья получала плацебо и тренировалась.

Одной из целей эксперимента было определить, влияет ли прием растительных препаратов, содержащих эфедрин с кофеином на снижение веса, если отсутствует физическая нагрузка. Нагрузка представляла собой три тренировки в неделю – по 30 минут аэробики. Группа Hydroxycut, которая выполняла упражнения, потеряла около 3,8 кг; потери веса в других двух группах были незначительными. Те, кто принимал Hydroxycut и не тренировался, показали значительное снижение потребления пищи (–680 калорий в день). У шестнадцати участников, принимавших Hydroxycut, не было выявлено никаких значительных побочных эффектов – изменений в показателях кровяного давления, сердечного ритма или кардиограммы, наличия достаточного количества жидкости в организме. Авторы пришли к выводу, что следовало бы уделять гораздо больше внимания подавляющим аппетит эффектам растительных препаратов, содержащих эфедру и кофеин, а прием данных препаратов комбинировать с физическими упражнениями.

Еще одно 12–недельное исследование изучало прием Hydroxycut в комбинации с аэробикой. В ходе эксперимента 17 участников получали либо Hydroxycut, либо плацебо, тренируясь при этом три раза в неделю по 60 минут (аэробика). Фиксировались показатели кровяного давления, сердечного ритма и ЭКГ. Особых побочных эффектов отмечено не было, хотя частой жалобой была головная боль.

В 2001 году журнал Pharmacotherapy опубликовал отчет о результатах приема Hydroxycut (Kockler, 2001). В отчете приводился случай с 22–летним молодым человеком, который был госпитализирован по причине необъяснимого припадка. Анализ мочи не показал злоупотребления какими–либо препаратами, однако в медицинской карточке было указано, что пациент принимал Hydroxycut за две недели до этого припадка. Причем день приема последней дозы известен не был.

Факты, приведенные в отчете, позволяют заподозрить наличие связи между Hydroxycut и подобными состояниями, но (и это большое «но») авторы нигде не упомянули, что такие симптомы возможны у любого человека. Учитывая недостаток данных по вышеописанному случаю и то, что припадки неясного происхождения имеют место среди людей, этот отчет можно назвать не совсем честным по отношению к читателям. Можно отметить и тот факт, что опубликованные результаты тестирования Hydroxycut относятся к уже неиспользуемым формулам и не могут быть применены к современным продуктам, хотя два основных ингредиента – растительная эфедра и кофеин – остались прежними.

Недавно компании Cytodyne Technologies и MuscleTech Research and Development профинансировали независимые клинические испытания. Остается только надеяться, что другие компании последуют их примеру и оплатят исследования безопасности и эффективности своих продуктов. Может получиться так, что через некоторое время Департамент здравоохранения США обяжет каждого производителя проводить, по крайней мере, два независимых клинических тестирования безопасности любой своей пищевой добавки.

Еще о побочных эффектах

Как и любой другой препарат, растительная эфедра и кофеин или их синтетические аналоги могут вызвать нежелательные побочные эффекты. Поэтому консультация врача очень важна для всех желающих применить ту или иную диету, пищевую добавку или трениро–

вочную программу. Согласно публикации в New England Journal of Medicine: «Использование пищевых добавок, содержащих алкалоиды эфедры, может быть опасным для некоторых людей» (Haller, 2000). Возможны следующие побочные эффекты: головокружение, головные боли, дрожь, подавленное настроение, эйфория, бессонница, сухость во рту, гипотензия и гипертония, сердцебиение, тахикардия и запоры. Также может наблюдаться подъем уровня сахара в крови и усиленное потоотделение.

Поскольку эфедра и кофеин являются стимуляторами, то могут иметь место сердечные приступы. Согласно данным CANTOX Health Services International, доза в 90 мг/день, разбитая на три приема, безопасна в плане нежелательных побочных эффектов. Обычно они возникают при дозах, превышающих 150 мг в день. (CRN, 2000). В большинстве клинических исследований побочные эффекты проявлялись после трех–четырех недель приема препаратов. CANTOX рекомендует не превышать дозу в 90 мг эфедрина в день. Кроме того, эфедрин не рекомендуется использовать людям с высоким кровяным давлением, тиреоидными заболеваниями, депрессиями, диабетом, увеличенной простатой, язвой пищеварительных органов.

Заключение

Производителям пищевых добавок хорошо было бы провести тройные исследования синтетической эфедры с кофеином, растительной эфедры с кофеином, и плацебо. Целью должно стать выяснение действия растительного эквивалента на снижение веса и изменение композиции тела при меньших побочных эффектах. В таком исследовании должно участвовать больше людей (более 120), а продолжаться эксперимент должен 3–6 месяцев. Первая же компания, профинансировавшая подобное исследование, окажет неоценимую услугу всей индустрии и, скорее всего, ослабит «фактор страха» среди потребителей. Такое исследование поможет лучше разобраться в эффектах данной жиросжигающей формулы, повысит ответственность компании перед потребителями и улучшит ее репутацию. ***MD***

Ссылки:

1) Ody P. *The Complete Medicinal Herbal*. Dorling Kindersley Limited. London, England. 1993, p54.

2) De Matteis R, Arch JR, Petroni ML, et al. Immunohistochemical identification of the beta–3–adrenoreceptor in intact human adipocytes and ventricular myocardium: effect of obesity and treatment with ephedrine and caffeine. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2002;26:1442–1450.

3) White LM, Gardner SF, Gurley BJ, et al. Pharmacokinetics and cardiovascular effects of Ma–Huang (Ephedra sinica) in normotensive adults. *J Clin Pharmacol* 1997;37:116–122.

4) Haller CA, Jacob P, Benowitz NL. Pharmacology of ephedra alkaloids and caffeine after single–dose dietary supplement use. *Clin Pharmacol Ther* 2002;71:421–432.

5) Gurley BJ, Gardner SF, Hubbard MA. Content versus label claims in ephedra–containing dietary supplements. *Am J Health–Syst Pharm* 2000;57.

6) Boozer CN, Daly PA, Homel P, et al. Herbal ephedra/caffeine for weight loss: a 6–month randomized safety and efficacy trial. *Int J Obesity* 2002;26:593–604.

7) Boozer CN, Nasser JA, Heymsfield SB, Wang V, Chen G, Solomon JL. An herbal supplement containing Ma Huang–Guarana for weight loss: a randomized, double–blind trial. *Int J Obesity* 2001;25:316–324.

8) *A Guide to Clinical Drug Research*. 2nd edition. Editors: Adam Cohen, John Posner, 2002 Kluwer Academic Publishers, Norwell, MA. Pg XI.

9) Kalman DS, Colker CM, Shi Q, Swain MA. Effects of a weight loss aid in healthy overweight adults: double–blind, placebo controlled clinical trial. *Curr Ther Res Clin Exp* 2000;61:199–205.

10) Kalman D, Incledon T, Gaunard I, Schwartz H, Krieger D. An acute clinical trial evaluating the cardiovascular effects of an herbal ephedra–caffeine weight loss product in healthy overweight adults. *Int J Obesity Relat Metab Disord* 2002;26:1363–1366.

11) Colker CM, Swain MA. A randomized comparative study evaluating a non–prescription ephedrine–based dietary supplement vs. a prescription fat blocking medication for weight loss in healthy overweight women. *Poster sessions; 2002 NSCA National Conference,* Las Vegas.

12) Colker CM, Torina GC, Swain MA, Kalman DS. Double–blind placebo controlled evaluation of the safety and efficacy of ephedra, caffeine and salicin for short–term weight reduction in overweight subjects. *J Exerc Physiol–online* 1999;2(4). Available: www.css.edu/users/tboone2/asep/abstractROB1.html

13) Kalman DS, DePaulo H, Schwartz HI, Krieger DR. A double blind clinical evaluation of the safety of an ephedra/caffeine based product plus aerobic exercise in healthy overweight adults. *FASEBJ* 2002;16(5):abstract 616.10.

14) Kockler DR, McCarthy MW, Lawson CL. Seizure activity and unresponsiveness after Hydroxycut™ ingestion. *Pharmacotherapy* 2001;21(5):647–651.

15) Haller CA, Benowitz NL. Adverse cardiovascular and central nervous system events associated with dietary supplements containing ephedra alkaloids. *N Engl J Med* 2000;343:1833–1888.

16) Council for Responsible Nutrition. Safety assessment and determination of a tolerable upper limit for ephedra. Prepared by CANTOX Health Services International. Dec. 19, 2000. Available online: www.crnusa.org

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

ОТЕИНОВЫЕ
ЛАДЬИ

ОПТОВАЯ
ЦЕНА **269** РУБ

sale@sportservice.ru

Дельтоиды немецких гигантов!

Жесткий тренинг плеч с Маркусом Рулом и Дэннисом Вольфом

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Два парня из Германии, оба выдающиеся представители человеческой популяции. Первый – Маркус Рул, ветеран профессионального бодибилдинга, массивная, живая гора мышц. Второй – Дэннис Вольф, дебютант, только начинающий свою профессиональную карьеру. Мышечной массы у него вполне достаточно, но еще нужны линии, симметрия, форма, которые так ценятся в IFBB. Но есть кое-что, объединяющее этих двух гигантов, – невероятные плечи. Мы собрали ребят вместе, чтобы сравнить их дельтоиды, и заодно получили возможность порасспросить их не только о тренировке плеч, но и о многом другом.

MD: Маркус, ты здесь ветеран. Что ты думаешь об этом новом парне?

Маркус Рул: Я думаю, Дэнниса ждет большое будущее в бодибилдинге. У него вполне достаточно генетики, чтобы выйти в высший эшелон, и я почти вижу его в первой десятке «Олимпии» или даже выше. Однако в предстоящие пару лет ему нужно добиться серьезных улучшений. Некоторые части тела требуют внимания, а также не помешает общее увеличение размеров.

MD: Дэннис, я думаю, ты следил за карьерой Маркуса, ведь он твой земляк. Что ты думаешь о нем, и каково было стоять рядом с ним впервые на сцене в Испании в сентябре 2006 года?

Дэннис Вольф: Во-первых, благодарю Маркуса за приятный отзыв обо мне. Я слежу за ним всю свою карьеру. Он вдохновлял меня с тех пор, как только начал свое продвижение по профессиональной лестнице, в то время как я выступал на любительском уровне. Не очень многие немецкие бодибилдеры достигают успеха в Америке и появляются на обложках американских журналов, но только не Рул. Его фигуру

IRONMAN®
CHAMPIONS MADE THEIR CHOICE!

ISOLATE BAR 22.5 г БЕЛКА

из высококачественного сывороточного изолята

www.ironman.ru www.sportservice.ru

92
BETTER BODIES
NEW YORK, NY

я не считал образцом для себя, потому что знаю, что у меня совершенно другое телосложение, и я никогда не смогу стать таким же большим. Тогда на сцене в Испании я чувствовал себя рядом с ним совсем крошечным!

MD: Ты совсем не маленький, Дэннис, просто Маркус очень большой. Как ты чувствовал себя рядом с ним на фотосессии? Понимал ли ты, что у тебя есть нечто общее с ним?

Д.В.: Да, это был хороший день, хотя мы оба устали после выступления. Маркус – отличный парень, мы много шутили и смеялись. У него замечательное чувство юмора, которое редко встретишь. Фотосессия проходила очень интенсивно, поэтому времени на разговоры особенно не было. Но общее у нас безусловно есть – мы ведь живем в Германии. Там к бодибилдингу

ПОПРОБУЙ Н

sale@sportservice.ru

АПИТКИ MD

опт: +7 (499) 968-6240

относятся не совсем так, как здесь, – мы с этим сталкиваемся каждый день. Говорят, что мы просто огромные, тупые и злобные верзилы. В плане фигуры у нас не много общего. Маркус намного больше меня, не думаю, что я когда–либо смогу построить столько массы.

М.Р.: Будучи немцами, мы имеем много общего, и мы оба стараемся наилучшим образом сделать свою работу, как на соревнованиях, так и вообще в рамках индустрии.

MD: Но ведь ты еще не познакомился с ним поближе?

М.Р.: Нет еще. Пока что у нас было две фотосессии и два совместных выступления, плюс пара показательных выступлений в Германии. Он еще новичок в индустрии, но у нас уже два общих спонсора – MD и Nutrex, поэтому нам все равно придется много общаться в будущем.

MD: Дэннис, Маркус тебе что–нибудь советовал?

Д.В.: Ну, мы много говорили о том, как трудно быть профессиональным бодибилдером. Он советовал мне не сдаваться. Он долго шел к высшему эшелону и рассказывал, насколько трудно там удержаться. Когда ты не очень удачно выступишь на каком–нибудь турнире, люди сразу же начинают говорить, что ты плохой спортсмен, и у тебя нет будущего. Стоит тебе снова победить, как они же утверждают, что ты великолепен. Такова природа нашего спорта.

М.Р.: На нашем занятии трудно зарабатывать. Должен признаться, что я сосредоточен исключительно на себе, моих тренировках и семье. У меня не очень много времени на то, чтобы давать советы другим бодибилдерам, но Дэннис – замечательный парень, и он все правильно делает для достижения успеха в карьере.

MD: Согласен, у него уже была пара обложек, он выступил на «Олимпии» и теперь имеет свою колонку в MD, а ведь он в кругу профи всего лишь несколько месяцев!

Д.В.: Мне повезло с журналами. Есть профессионалы, которые выступают лет десять, но так ни разу и не появились на обложке журналов. Я очень рад, что меня сочли достойным.

MD: Время поговорить о плечах. Дэннис, я знаю, что плечи никогда не были для тебя проблемой. Маркус, а твои дельтоиды хорошо росли с самого начала?

М.Р.: Хочешь верь, хочешь

BETTER BODIES
NEW YORK, NY

БАТОНЧИК ДЛЯ НАС

ИЗЮМ, ФУНДУК,
КАРАМЕЛЬ, ШОКОЛАД

180 ккал **В БАТОНЧИКЕ**

ТОЯЩИХ ТУРИСТОВ!

не верь, первые пару лет тренировок мои плечи были самой худшей частью тела.

MD: Да, ну?! Серьезно?

М.Р.: Я не шучу. Грудь и бицепсы росли нормально, а вот плечи ужасно. Плечи – настолько важная группа мышц для бодибилдера, что я думал, мне никогда не придется стать чемпионом, если не удастся их улучшить.

MD: Как же тебе удалось?

М.Р.: Я начал работать гораздо тяжелее в жимах с груди и использовать гантели для проработки задних пучков – вот тут-то и пошло улучшение. Через год плечи стали моей лучшей частью тела. Вообще, тяжелый тренинг был основой улучшений всех моих мышечных групп. В 2005 году я не тренировался особо тяжело, и ты помнишь, что произошло.

MD: Да, сочувствую. Дэннис, а ты доволен своими плечами?

Д.В.: Я думаю, мои плечи вполне хороши, все три головки пропорционально развиты и общий вид округлый и приятный. Плечи начали расти первыми, когда я приступил к тренировкам, и долгое время они опережали все остальное. Но я считаю, что мне нужно немножко больше массы в них, как и вообще. Думаю, мне понадобится несколько лет, чтобы набрать достаточно мышечной массы, чтобы стать одним из лучших профи, однако, делать это нужно осторожно, чтобы не потерять узкую талию и эстетичные линии. Это мои сильные места – потеряв их, я проиграю.

MD: Маркус, как насчет тебя? У тебя одни из самых потрясающих плеч в бодибилдинге. Надеюсь, ты доволен ими, или все еще хочешь большего?

М.Р.: Я не доволен ни одной своей частью тела. Если ты чувствуешь удовлетворение, то теряешь мотивацию.

MD: Да, но твои плечи просто нереальны! Они выглядят как баскетбольные мячи.

М.Р.: Я догадываюсь, что мои плечи – одни из лучших в спорте, и горжусь этим, но это не значит, что я должен прекратить их тренировать и не пытаться заставить их расти еще. У меня не очень узкая талия, поэтому плечи мне никогда не помешают.

MD: Дэннис, какие упражнения для плеч ты выполнял

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

GSP
Force

с самого начала своих тренировок? Используешь ли их до сих пор?

Д.В.: Я выполнял жимы с груди сидя и подъем рук в стороны тоже сидя. Это базовые упражнения, и каждому бодибилдеру стоит включать их в свою программу. Я до сих пор выполняю их, потому что считаю незаменимыми.

MD: Маркус, как ты тренировал плечи первые пару лет?

М.Р.: Когда я начал тренироваться в 1991 году, я слушал, что мне говорили друзья по спортзалу, и делал то, что они советовали. Они показали мне правильную форму, а еще они сказали, что я должен использовать легкие веса, которые позволяют выполнять упражнения в корректной форме, иначе я могу получить травму. Они же сказали, что я никогда не должен выполнять более 8–10 сетов на каждую часть тела, или я перетренируюсь, а также много всякой другой ерунды, которую можно прочитать в фитнес-журналах для парней, которые просто хотят оставаться в тонусе и боятся нарастить мышцы. Я допускаю, что этого вполне достаточно для некоторых людей, но такой тренинг никогда не построит мощную фигуру, а я хотел быть громадным. Результаты двух лет тренировок меня не удовлетворили, и я решил разработать собственный стиль и посмотреть, как он сработает. Я начал тренироваться с гораздо большими весами, особо не беспокоясь о правильной форме и отдаваясь работе на 100% на каждой тренировке, поскольку легкий тренинг не дал мне желаемых результатов. У нас был универсальный тренажер, и я начал жать в нем весь набор весов. Я использовал гантели в подъемах рук в стороны и назад, стоя в наклоне, и начал делать по 6–8 сетов в каждом упражнении, выполняя от 3 до 15 повторений на каждой тренировке. Высокие объемы, тяжелые веса и комбинация высокого и низкого числа повторений сработали замечательно, я начал расти так быстро, как и не мечтал, постоянно укоряя себя за то, что не попробовал этого раньше.

MD: Дэннис, что ты думаешь о плечах Рула?

Д.В.: Они потрясающие. По фотографиям их нельзя оценить в полной мере. Если встать рядом с ним, то они вообще кажутся фантастически-

BETTER BODIES

ми. Я думаю, плечи Маркуса – одни из лучших в современном спорте. Посмотрите на него рядом с Джеем или Ронни, и вы поймете, что его плечи больше, чем у них.

MD: Маркус, как насчет Дэнниса? Хороши ли его плечи?

М.Р.: Да, очень. Он ведь немец. (Смеется)

MD: Маркус, помнится, у тебя была очень серьезная травма в самом начале?

М.Р.: Да, и она задержала мое первое выступление на соревнованиях на целый год. В 1994 году я готовился к своему первому выступлению, и что-то порвал себе внутри дельтовидной мышцы. Путем операции положение исправили, но врачи недосмотрели со стерильностью, и я получил сильное воспаление. Через две недели была проведена повторная операция, оставившая большой шрам на левом плече. Люди думают, что это ожог или что-то подобное. С тех пор травма меня больше не беспокоила, я выздоровел и в следующем году выступил на соревнованиях и выиграл.

MD: Дэннис, а у тебя были травмы плеч или какие-нибудь боли?

Д.В.: Нет, никогда, и надеюсь, не будет. Мне многие говорили, что если ты серьезно повредил плечо хотя бы раз, то до конца оно уже никогда не восстановится, а это отрицательно повлияет на все, что ты делаешь для верха тела. Ничего хорошего.

MD: Маркус, а позже ты стал больше работать со свободными весами, или так же придерживался комбинации гантелей, блоков и тренажеров?

М.Р.: Придерживался комбинации. Я предпочитаю использовать тренажер в жимах для плеч, потому что могу полностью сосредоточиться на жиме, не беспокоясь о равновесии и правильной форме, как это происходит с гантелями. При большом весе гантелей ты устаешь только оттого, что постоянно борешься за со-

GASP
GASP

хранение равновесия. Мне кажется, это отбирает энергию у самого жима. Для меня тренажер сработал, поэтому я могу сказать, что для наращивания массы совсем не обязательно работать со свободными весами. Для средних и задних дельтоидов я использую гантели, упражнений на блоках в моей программе для плеч нет.

MD: Дэннис, считаешь ли ты, что трапеции должны тренироваться вместе с плечами?

Д.В.: Да, я так все время и делаю. Причина в том, что трапеции работают в каждом движении для плеч. Этого невозможно избежать, потому что обе мышечные группы тесно связаны. Но раз они уже поработали, то есть смысл потренировать их в этот день. Кроме того, после работы на спину у меня нет сил на хорошую тренировку трапеций. Упражнения для спины очень тяжелы.

М.Р.: Мне не нравится тренировать их в один день. После работы для плеч они настолько накачаны, что нет никакой возможности нагрузить трапеции правильно. Для меня лучше всего работают тренировки трапеций два раза в неделю после утренней кардиотренировки. Это не отнимает много времени – минут 15–20.

MD: Похоже, ты все делаешь правильно, потому что в позе HP складывается впечатление, что трапеции сейчас проглотят голову!

М.Р.: Спасибо!

MD: Ты предпринимаешь особые усилия по разминке плеч перед работой с большими весами?

М.Р.: Разминка очень важна. Я получал травмы пару раз и всегда терял на этом деньги. Если ты не можешь тренироваться правильно, то не можешь проводить показательные выступления, соревноваться и зарабатывать. Перед тяжелыми весами я выполняю, по крайней мере, 2–3 разминочных сета.

MD: Дэннис, а ты?

Д.В.: Да, я всегда делаю несколько легких сетов с высоким числом повторений, а потом еще пару разминочных, чтобы ближе подойти к тяжелым весам. Это очень важно во избежание травм. Плечевой сустав очень подвижный, и нельзя, придя в спортзал, сразу же браться за тяжелые веса. Как я уже говорил, у меня не было травм плеч, и мне не хотелось бы их получить. Мне еще нужна масса, и моя профессиональная карьера только начинается, я не хочу терять время на лечение.

MD: У вас были совместные показательные выступления?

Д.В.: Пока что было две фотосессии, но я думаю, в будущем мы еще поработаем вместе.

М.Р.: У нас впереди еще будут совместные фотосессии.

MD: Последний вопрос – можете обрисовать типичную тренировку плеч?

Тренировочный сплит Маркуса Рула*

Перед соревнованиями

Понедельник:	грудь
Вторник:	спина
Среда:	бицепсы
Четверг:	трицепсы
Пятница:	дельтоиды
Суббота:	ноги
Воскресенье:	трицепсы.

В межсезонье

Понедельник:	грудь
Вторник:	спина
Среда:	руки
Четверг:	отдых
Пятница:	ноги
Суббота:	дельтоиды
Воскресенье:	отдых.

*Трапеции нагружаются дважды в неделю, а икры – трижды в неделю, всегда по утрам. Пресс тренируется каждый третий день. Кардионагрузка по 30 минут каждый тренировочный день в межсезонье и повышается до 70 минут перед соревнованиями.

М.Р.: Вот что я делал в последний раз. Первым упражнением были жимы с груди, сидя на наклонной скамье. Я выполнил 10 сетов, начав с 50 кг и добавляя по 20 кг в каждом последующем сете. В самом тяжелом подходе было 240 кг, и я сделал около 2–4 повторений. Вторыми были подъемы рук в стороны сидя, пять сетов. Начал я с 13 кг для разминки, а в последнем сете сделал 5–8 повторе–

Тренировочный сплит Дэнниса Вольфа

Понедельник:	грудь, трицепсы и икры
Вторник:	бицепсы, бицепсы бедер и икры
Среда:	квадрицепсы
Четверг:	спины и икры
Пятница:	плечи и икры.

*Чаще всего Дэннис тренируется по двойному сплиту, нагружая большие части тела утром, а малые (а также кардио) – вечером.

ний с 33 кг. В последнем упражнении я нагрузил задние дельтоиды подъемами рук в стороны, лежа грудью на наклонной скамье. Я начал с 20 кг и закончил 45-килограммовыми гантелями. В этом упражнении я сделал 5–7 сетов. Вот такой у меня типичный тренировочный день для плеч.

MD: Здорово, а ты, Дэннис?

Д.В.: Почти то же самое, что у Маркуса, но сетов поменьше. В каждом упражнении я выполняю по 4 сета из 10–12 повторений. Для меня это работает лучше всего. Я сделал жимы с груди сидя, подъемы рук в стороны сидя и подъемы рук в стороны сидя в наклоне. ***MD***

Персона

Билли ДеКончини (Billy DeConcini)

Мистер Фантастика

Думаете, быть лучшим в мире – это так просто? Вовсе нет! Ты все время на виду, и что бы ты ни делал, все рассматривается как под микроскопом. Тебе в спину как будто постоянно смотрит большой глаз. Всем интересно, кто одолеет тебя, и сможешь ли ты в очередной раз удержать первенство. В сентябре 2006 года Джей Катлер сделал невозможное возможным, но не успел он закончить свою победную речь, как начались разговоры о возвращении Ронни в следующем году.

Победителя уже вынуждают подводить итоги. Многие считают, что Джей не будет царить над миром бодибилдинга столько, сколько Ронни, и его хватка не так уж сильна. Однако то же самое говорилось о парне, который взял титул Мистера Олимпия в 1998 году. У каждого свое мнение, но один факт оспорить невозможно – Джей Катлер профессионал из профессионалов. Сколько бы не продлилась его карьера, он останется Мистером Олимпия. И его карьера – хороший урок для любого бодибилдера, желающего стать чемпионом.

Высокая миссия

Вступление в ряды профессионалов для многих является настоящей мечтой. Правда, чаще всего это просто фантазии, которым предаются, сидя на своей обычной работе, но есть люди, серьезно ставящие перед собой такую цель, планируя все на годы вперед. Для них это цель жизни. Тем не менее, когда ты, наконец, попадаешь в эту среду, все оказывается совсем не таким, как представлялось вначале. Побеседовав с множеством профессионалов, я пришел к заключению, что профессиональный бодибилдинг – это громадная и тяжелая работа. Причем речь идет вовсе не об усилиях в спортзале или ограничениях в питании. Профессиональный атлет – это еще и работа вне стен спортзала, не менее напряженная, чем на тренировках.

Если твоя мечта заключается в круглосуточных тренировках, то забудь о карточке IFBB. Профессиональный бодибилдинг – это деловая смекалка, коммуникабельность, знание индустрии и людей, в ней занятых. Именно это отличает серьезных людей от временщиков. Теперь, когда Джей Катлер стал Мистером Олимпия, все внимание сосредоточено на том, что он будет делать со своей короной. Став лучшим, он превратился в посла нашего спорта не только в культуристическом сообществе, но и во всем мире. Именно по нему люди будут оценивать прогресс бодибилдинга. Справится ли он с такой ответственностью?

Деньги

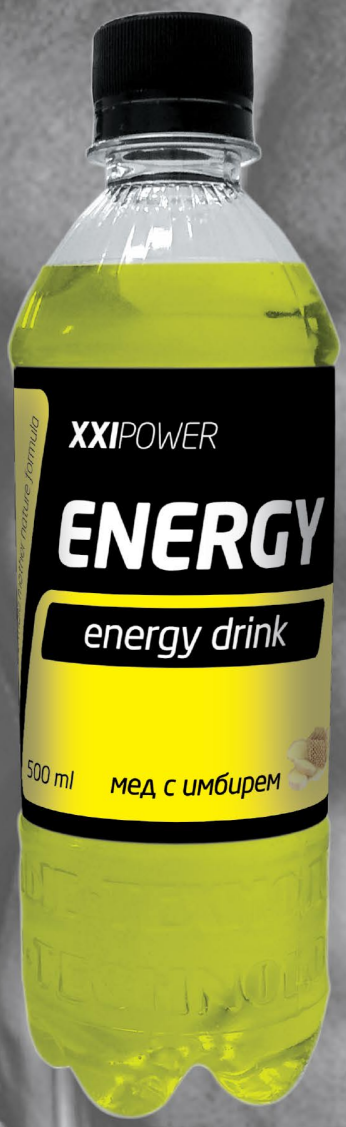
До того как стать Мистером Олимпия, после девяти лет в ранге профессионала (четыре из них занимая второе место на этом турнире) Джей Катлер уже заработал немало денег в выбранной профессии. Хотите верьте, хотите нет, но большинство профессионалов не могут посвятить 100% своего времени тренировкам и питанию. Не секрет, что, даже будучи на этом уровне, они вынуждены работать где–то еще, чтобы обеспечить себя и свои семьи. В других видах спорта такого практически не бывает. Может статься, мы тоже когда–нибудь придем к этому, но пока жить на доходы от бодибилдинга (и жить хорошо) могут лишь немногие. Как Джей справился с этой проблемой еще до того, как стал лучшим из лучших? Ответ прост: он соединяет в себе целеустремленность и деловые качества с умением оказываться в нужном месте в нужное время.

Новые правила

За последние 20 лет ландшафт профессионального бодибилдинга значительно изменился. На заре этого спорта контракты с журналами были нормой, индустрия пищевых добавок еще только развивалась. Однако медленно, но уверенно пищевые компании начали вкладывать в свою рекламу все больше денег, стали преобладать на турнирах и выставках и спонсировать спортсменов. Атлет должен был успешно выступать на соревнованиях, а не просто иметь хороший вид, – тогда он мог рассчитывать на долговременный и серьезный интерес к себе. Конечно, были случаи, когда бодибилдер неплохо существовал, особо не преуспевая на турнирах, но это лишь исключения из правил, тем более, сегодня. И напротив, были очень успешные бодибилдеры, которые в финансовом плане далеко не дотягивали до своих коллег с менее впечатляющим соревновательным резюме.

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

Через несколько лет после перехода в профессионалы Катлер подписал договор с пищевой компанией ISS Research, которая предоставила ему целый год подготовки к «Олимпии–2001». Обычно такая роскошь достается состоявшимся суперзвездам, тем, кто уже выиграл «Арнольд Классик» или «Олимпию». Новоиспеченный профессионал еще не показавший себя, как правило, не имеет возможности целый год готовиться к единственному турниру, особенно если учитывать конкуренцию между атлетами за контракты. Компаниям нужен спортсмен с впечатляющим списком побед. Спортивный бизнес требует, чтобы атлет сначала хорошо выступил на нескольких соревнованиях.

Дай им то, чего они хотят

Но как же он смог заключить такую сделку? Коммерческую жилку Катлера нельзя не заметить. Профессиональный бодибилдинг – это такой же бизнес, как и любой другой профессиональный спорт; здесь крутятся большие деньги. Любители работают на самых разнообразных работах, чтобы финансировать свои тренировки и попасть в большую лигу. Как только это происходит, мечтой становится солидный контракт, позволяющий целиком и полностью сконцентрироваться на тренировках и победах. Конечно же, в реальности все не так просто.

Компании – пищевые или массмедийные – всегда ищут человека, способного доставить их месседж целевой аудитории. В нашем случае это бодибилдеры, как соревнующиеся, так и любители–энтузиасты, и продукты им должен представлять настоящий Железный Воин. Он должен быть олицетворением успеха в спорте, быть известным и широко узнаваемым. Джей Катлер с его голубыми глазами и светлыми волосами как нельзя лучше подходит для этой роли. Он, может быть, и не демонстрирует сверхвыдающуюся харизму, но при этом хорошо выглядит и уверенно говорит – две вещи, нечасто связываемые с бодибилдерами. Он всегда презентабелен, и речь вовсе не о пиджаке и галстуке, а об аккуратности и подтянутости. Он прекрасно понимает, что является публичной персоной, и ценит свое положение.

Как настоящий профи!

Очень часто кумиры разочаровывают своих поклонников. Я видел это сотни раз – фанаты часами ожидают своего героя лишь для того, чтобы испытать разочарование. В беседах с людьми после соревнований и показательных выступлений, Катлер всегда находит время на то, чтобы ответить на их вопросы. Часто он углубляется в тему гораздо глубже, чем можно было ожидать в данных обстоятельствах – например, очередь стоящих к нему людей. Он старается разжечь в поклонниках энтузиазм, который они смогут успешно использовать на практике. Джей – далеко не капризная звезда, и это очевидно каждому. От него никогда не услышишь жалоб на плохое судейство или интриги в спорте, а ведь многие атлеты именно на этом сделали свою карьеру. Даже в не самые удачные времена он стойко переносил решения

судей и вновь брался за работу. Настойчивость – вот причина его успеха.

Свою долю в популярность Джея Катлера внесли и его размеры. Давайте признаем, чем бодибилдер больше, тем лучше, и Джей прекрасно вписывается в эту схему. На планете нет бодибилдера, который вынудил бы Катлера выглядеть рядом с собой карликом, а вдобавок к его размерам прилагается еще и замечательная комбинация детализации, пропорций и формы.

Действительно, у Джея есть все, чтобы быть профессионалом, обладающим роскошным контрактом с брендом Muscle–Tech, но это означает необходимость много работать за свои деньги. Вы же не думаете, что ему достаточно отдать бренду свое имя и сидеть, считая льющиеся рекой деньги? Если бы все было так просто!

Спонсирующие атлетов компании кое–чего ожидают от них. Обычно это реклама в журналах, постеры и, конечно же, миссия коммивояжера. Кроме того, вы должны продвигать компанию и ее продукты на выставках. Почти каждый уикенд Джей отправляется в поездку, чтобы поддержать многочисленных спонсоров, сделавших его карьеру возможной. Столь жесткий график он меняет только по приближении «Мистера Олимпия».

Показательные выступления – это замечательная возможность для поклонников встретиться со своими кумирами, каковой они лишены на больших соревнованиях. Однако на такие мероприятия атлеты зачастую приходят не в форме или попросту толстыми. К сожалению (или к счастью) они не могут круглый год поддерживать соревновательную форму, будучи вынуждены давать своему организму возможность восстановиться. При этом мышечные размеры несколько снижаются, и если вы были не особо впечатлены видом вашего любимого атлета, то, скорее всего, вы застали его именно в фазе короткого перерыва в тренировках.

С другой стороны существует практика набора веса перед фазой диеты. Она помогает построить дополнительные размеры. Некоторые ребята в этот период набирают по 15–20 кг и даже больше.

Одни считают, что мышечную массу можно набрать только так, другие им возражают, но факт остается фактом – в межсезонье бодибилдеры совсем не похожи на бодибилдеров. А это может означать, что промоутеры не пригласят вас в следующий раз. Джей (хотя и не такой рельефный) сохраняет плотную фигуру при всех своих появлениях на публике, даже находясь в фазе набора веса в межсезонье. Некоторые бодибилдеры, благодаря своему телосложению и метаболизму, гораздо успешнее поддерживают сухой вид, что позволяет им чаще получать приглашения на фотосессии.

Расширяя горизонты

Джей сразу же понял, что карьера соревнующегося бодибилдера весьма коротка. Нельзя соревноваться вечно, и нет никакой гарантии стабильного дохода после того, как ты уйдешь из спорта. Поэтому уже несколько лет Джей активно занимается недвижимостью. В 22 года он почувствовал необходимость создать себя, что позволило ему окупать свои расходы. Пища, одежда, путешествия – это все часть бизнеса, все рассчитано. Джей наладил связи с финансовыми инвесторами, которые помогли ему управиться с деньгами. Что хорошего в обладании деньгами, если ты не можешь заставить их работать на себя?

Джей находит время пропагандировать наш спорт среди широких масс. В июле 2004 года в популярном мужском журнале FHM была опубликована статья о Джее Катлере с заголовком «Мистер Мускул», показавшая интересный взгляд на железный мир извне. Она рассказал о чудовищно сложном режиме жизни, необходимом для того, чтобы стать лучшим в спорте. В отличие от статей в других журналах, этот материал пролил истинный свет на повседневное самопожертвование и безумные ритуалы, которые приходится совершать каждый день нашему герою. Вместе с фотографиями статья несла очень позитивный заряд, – а это большая редкость.

Перед самой крупной победой в своей жизни Джей уже сделал блестящую карьеру. Он вложил силы в свой природный дар и тяжело работал над его совершенствованием, поэтому сейчас он чувствует себя одинаково комфортно и в бизнесе, и в спорте. Он никогда не уходит от развернутых и компетентных ответов. Он ведет себя как настоящий профи. В глазах компаний он давно уже создал себе репутацию человека ответственного, что отражается и на суммах его контрактов. Все эти качества вместе со сверхчеловеческой самоотверженностью и преданностью спорту, а также деловой смекалкой делают его просто фантастическим Мистером Олимпия. ***MD***

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

Техасский бык

Бренч Уоррен (Branch Warren)

Я стараюсь вести культуристический образ жизни. Слежу за углеводами, поскольку моя цель – сбросить 5 кг жира. Питаюсь четыре-пять раз в день и не пропускаю тренировки. Аэробика – пять раз в неделю. Ем медленные углеводы: овсянку, дикий рис и картофель. Я исключил из диеты все сладкие и переработанные продукты, такие как белый хлеб, белый рис и, конечно же, шоколадные батончики. Недавно услышал, что некоторые ребята размешивают протеиновый порошок во фруктовом соке, напитке Gatorade и даже в газировке. Эти продукты я тоже исключил, так может быть, мне вернуть их в диету?

Всему свое место и время, и в данном случае – простым сахарам. Они необходимы после тренировки, потому что вызывают всплеск инсулина. Инсулин транспортирует нутриенты в кровоток, доставляющий их в клетки, то есть, в мышцы. Сразу же после тренировки организму необходимо восполнить запасы гликогена и аминокислот. Прием протеина вместе с простыми сахарами как раз это и обеспечивает, предотвращая расщепление мышечных волокон. Так что в это время прием сладкого вполне оправдан.

Я серьезно тренировался последние два года и добился хороших результатов: поднялся с 77 кг до 105 кг при росте 180 см. Я не толстый и у меня есть кубики пресса. Я не собираюсь выступать на соревнованиях, но хочу выглядеть как бодибилдер. Люди говорят, что по мне видно, что я тренируюсь с тяжестями, но вида настоящего бодибилдера у меня нет. У меня есть размеры, но не форма. Особенно я недоволен ногами и спиной. Квадрицепсы большие, но гладкие. То же самое со спиной – в одежде она выглядит массивной, но без нее не производит такого впечатления. Как мне это изменить?

Похоже, ты доволен своими размерами – хотел бы я сказать то же самое. Если ты построил размеры, то пора сосредоточиться на их шлифовании, чтобы быть похожим на бодибилдера, а не

на футболиста. Этим мы отличаемся от всех спортсменов – мы постоянно улучшаем форму по мере того, как становимся больше. Мне же совершенно все равно, насколько далеко я могу бросить мяч, мне надо быть самым большим и рельефным на сцене. Для этого требуется сначала построить базу – без нее не достигнешь чемпионской фигуры. Такая работа может потребовать многих лет выполнения базовых упражнений. Борьба за пропорции, симметрию и баланс никогда не кончается. Если мои ноги стали больше, то все остальное должно их догнать. Успех определяется генетикой и рабочей дисциплиной.

Начну с ног. Что-либо кроме приседаний я начал делать только после нескольких лет тренировок. Например, если ты хочешь, чтобы твои ноги выглядели как у бодибилдеров, тебе нужна внешняя линия бедра, соответствующий вид ноги сбоку, массивная «чайная капля» над коленом и хорошая сепарация всех мышц. Приседания должны оставаться одним из самых мощных орудий твоего арсенала, но есть и другие эффективные упражнения, например, гак-приседания и фронтальные приседания, способные улучшить внешнюю линию бедра. Выполняй их с постановкой ног на ширине плеч. Конечно, для ширины бедра при виде сбоку тебе нужны хорошие бицепсы ног, поэтому в случае их отставания выполняй сгибания ног лежа, сидя и стоя. Экстензии ног хороши для «чайной капли» и получения сепарации квадрицепсов. Используй в них высокое число повторений и задерживайся в точке пикового сокращения на пару секунд. Жжение невероятное, но если и есть другой путь к твоей цели, то я его не знаю.

Спина – это одна из самых сложных по строению частей тела. Тебе нужно тренировать ее на ширину, толщину, длину

СВЕЖИЙ ВКУС!

Нап

XXIPOWER

ıток L-Carnitine

ТЕРПКИЙ ГРАНАТ

и детализацию. Конечно, все это приходит в результате тяжелой работы в подтягиваниях, мертвых тягах и тягах штанги в наклоне, но самое важное – качественно сокращать мышцы, особенно в таких упражнениях, как тяги к поясу на низком блоке и тяги к груди на высоком. Удерживай мышцы в сокращенном состоянии, чувствуя, как они стягиваются в узлы. Гиперэкстензии хороши для прорисовки нижней части спины.

В то же время никакое количество работы на тренировках не даст детализации, если у тебя имеется слой жира. Поэтому помни, что соревновательная форма атлетов – это результат экстремальной диеты и кардио, доводящих процент жира в организме до минимума. Кроме того, от других атлетов нас, бодибилдеров отличают размеры. Я подозреваю, что именно размеры указанных тобой частей тела не дают тебе выглядеть как настоящий бодибилдер. Даже на нынешней стадии своей карьеры я все равно стремлюсь стать больше. Я все еще выполняю базовые упражнения, что стоит делать и тебе. Работай над ключевыми областями тела, нуждающимися в улучшении, но не забывай и о движениях, строящих размеры. Для меня в этом и заключается смысл бодибилдинга.

Я тренируюсь уже три года и половину этого времени думаю о соревнованиях. Но мне кажется, что я еще не готов. Ребята в спортзале – даже соревнующиеся – считают, что готов. Как мне узнать, готов или нет? Как ты это понял?

Единственный способ узнать – это принять участие в турни–

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

Техасский бык

ре. Обычно люди говорят тебе, что ты должен соревноваться. С самого начал мне говорили, что я должен выступать, потому что выиграю. И это были бодибилдеры, тренирующиеся в спортзале Metroflex, включая Ронни Коулмэна, поэтому ты можешь догадываться о моей реакции. Но я тренировался не ради соревнований, а ради самого процесса. Мне нравится, как выглядят бодибилдеры, и я всегда хотел стать больше и сильнее. Потом ребята в зале убедили меня в необходимости выступить, и я вышел на турнир в дивизионе подростков. Тогда мне было 16 лет. Двумя годами позже я решил стать профи и уже никогда не останавливался.

Сейчас, будучи таким молодым, ты не сможешь выглядеть как ребята на обложках журналов, но нужно начинать. Просто запомни, что любой громадный бодибилдер начинал с того, что выглядел точно так же, как ты сейчас, более или менее. Никто из них не родился с 55-сантиметровыми руками. Я никогда не думал, что буду стоять на сцене, но, увидев соперников, решил: а почему бы и нет? Если ты считаешь, что готов, так вперед! Сходи на местные соревнования и посмотри, как выглядят участники. Обычно там бывает пара выдающихся ребят. Как правило, это не первое их выступление, так что – будь честен с собой, посмотри в зеркало и реши, готов ли? Помни, зеркало не врет. Если видишь, что во многом ты уступаешь соперникам, иди в спортзал и работай дальше. Через некоторое время снова оцени достигнутое. Если ты этого действительно хочешь и можешь упорно работать, твое время придет. ***MD***

Гигант из Нью-Йорка

Кто такой Дезмонд Миллер, и как он выиграл Nationals?

Рон Хэррис (Ron Harris)
Фотограф: Пер Бернал (Per Bernal)

Кто этот парень?

Я уверен, что вы, точно так же как и я, никогда не слышали о Дезмонде Миллере (Desmond Miller), пока он не выиграл соревнования Nationals. И, уж конечно, он не был там фаворитом. Было много шума вокруг Лайонела Брауна, Джерома Фергюссона и Стэна Макквея, но если вы побились об заклад, что турнир выиграет неизвестный парень из Нью–Йорка с ногами, не менее фантастическими, чем у Бренча Уоррена или Пола Демэйо, то у вас, должно быть, теперь очень много денег. Сам по себе факт выхода из тени без всякой рекламы и слухов с последующим вхождением в список победителей в общем зачете, где в свое время значились Ли Хэйни, Шон Рэй, Кевин Леврон и Винс Тейлор, – это уже нереально. Как известно, множество профессионалов, получивших свою карточку на Nationals – Джей Катлер, Рик Гаспари, Ли Лабрада, Бренч Уоррен и Кинг Камали, – так и не выиграли в общем зачете. Дезмонд – это какая–то загадка. Своими гранитными мускулами он заставил и судей, и публику озадаченно чесать в затылке, в попытке вспомнить, видели ли они этого парня где–нибудь еще.

Каким образом можно было прятать такую фигуру? Дезмонд годами тренировался в сверхсекретной лаборатории? А может быть, он послан из будущего подобно Терминатору, чтобы победить всех участников Nationals и изменить историю бодибилдинга? Но довольно вопросов – пора перейти к ответам. Кроме Nationals в 2006 году, где он стал четвертым, Миллер не выступал за пределами Нью–Йорка и Нью–Джерси. Но опять удивительно, каким образом он мог законспирировать такую фигуру. Честно говоря, Дезмонд не всегда был таким монстром; совсем недавно этот парень ростом 183 см соревновался в весе менее, чем 90 кг! Самое страшное заключается в том, что, похоже, у него в запасе еще немалый потенциал роста.

Еще одна карибская сенсация

За многие годы Карибские острова дали нам немало замечательных бодибилдеров – Дэррема Чарльза, Альберта Беклза, Бертила Фокса, а также последнюю «бомбу» с Багам Джоэла Стабса. Теперь в список можно добавить еще и Дезмонда Миллера. Годы юности он провел на Гренаде, маленьком острове, открытом Христофором Колумбом в 1489 году, но более известном нам по интервенции, предпринятой Рональдом Рейганом в 1983 году для смещения социалистического правительства. У Дезмонда заметный карибский акцент, но он считает себя ньюйоркцем, поскольку вместе с четырьмя братьями и сестрой переехал в Квинс еще мальчишкой. Он до сих пор живет в Нью-Йорке вместе с женой Мэрилин и дочерью Дэзмари («Ее имя составлено из моего имени и – жены», – пояснил он мне).

В школе он преуспевал в баскетболе и легкой атлетике, был вполне мускулистым, хотя и не огромным. В 19 лет он уже управлял школьным спортзалом, где и начал тренироваться с тяжес-

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

тями. «Мне всегда хотелось больших мышц, но я постоянно был занят другими видами спорта», – говорит Дезмонд.

Дезмонд начал читать журналы и знакомиться с профессионалами IFBB всего лишь пять лет назад. Информацию о тренировках и питании он черпал у своих друзей по спортзалу, но теперь признается, что не знал почти ничего по сравнению с настоящим временем. Ему часто говорили о хорошей генетике, и наконец-то он решил выступить на соревнованиях.

В 1996 году он вышел на сцену турнира NPC Eastern Natural Classic и выиграл его. «Там я познакомился с Дэйвом Палумбо, – вспоминает Миллер. – Одному из участников он помогал готовиться к выступлению. Дэйв поздравил меня и отметил мой потенциал». При росте 183 см Дезмонд весил тогда около 89 кг. В следующем году он выиграл соревнования NGA American Nationals и получил профессиональную квалификацию в WNBF.

IRONMAN
BCAA
4500 MG
IRONMAN
COLLAGEN

BEAUTY DRINK

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Натуральные соревнования – тупик для Дезмонда

Если вы не знаете, то первые годы своей карьеры Дэзмонд участвовал исключительно в тестируемых на допинг турнирах, а в 2001 года он стал профессионалом WNBF (Всемирной федерации натурального бодибилдинга). Прежде чем мы продолжим, позвольте заметить, что ни я, ни Дезмонд не имеем ничего против WNBF. Я сам выступал в натуральной федерации шесть лет! Но давайте будем реалистами – карьера натурального бодибилдера–профессионала почти ничего не обещает в будущем. Никто из них еще не смог зарабатывать на жизнь только спортом. Даже на крупнейшем соревновании WNBF Pro Natural World победитель в общем зачете получает лишь 6000 долларов, а призеры – по тысяче. Это далеко не 155000 долларов, которыми Катлер завладел, победив на «Олимпии», и не шестизначные суммы, полученные Декстером Джексоном за победы на «Арнольд Классик». Забавно, но на сайте WNBF (www.wnbf.net) красуется слоган «Здесь – настоящие деньги». Да, но я бы уточнил – небольшие деньги.

Видимо, Дезмонд думал точно так же и решил попрощаться с федерацией. «Я думаю, там слишком много политики и фаворитизма», – считает он. Дэйв Гудин, одна из крупнейших звезд WNBF, знает о политике федерации все. Он был дисквалифицирован на три года лишь за то, что появился на страницах журнала IRONMAN. Атлетам WNBF разрешается фотографироваться только для собственного журнала Natural Bodybuilding and Fitness. Не могу сказать, что это журнал особо популярен, а вы? К тому же, как заметили многие афроамериканские атлеты, они выигрывают соревнования, но очень редко появляются на обложке журнала организации. Вы можете себе представить, чтобы MD не публиковал фотографии таких бодибилдеров, как Ронни, Декстер, Виктор, Крис, Мелвин или Билл Уилмор, только потому, что их цвет кожи не совсем белый? Чемпион есть чемпион – и точка. Журнал Sports Illustrated никогда не стесняется публиковать фотографии звезд вроде Майкла Джордана или Тайгера Вудса на своей обложке. Дезмонд все больше разочаровывался и не видел перспектив дальнейшего пребывания в федерации.

Выход на новый уровень

Все изменилось около пяти лет назад, когда Миллер встретил Оскара Ардона, ставшего его тренировочным напарником и лучшим другом. «У Оскара громадный опыт и море знаний, – говорит Миллер. – Он сказал, что у меня есть потенциал стать одним из великих атлетов, и что я стану великим, если решу над этим поработать».

Первым шагом был двухгодичный перерыв в соревнованиях и тренировки для увеличения размеров. «Я залег на дно и приступил к работе, а затем в 2003 году вернулся и выиграл в супертяжелом весе на NPC Eastern USA в весе 109 кг».

Все еще нуждаясь в размерах, он снова ушел на два года и тренировался вместе с Оскаром, чтобы в 2005 году выиграть Eastern USA, но уже в весе 113 кг. Дебют на национальном уровне состоялся на Nationals, где Дезмонд занял четвертое место. Несмотря на победу над двадцатью другими претендентами и отставание всего лишь на один пункт от призеров Лео Айнгрема (второе место) и Ради Ричардса (третье место), Дезмонд остался не очень доволен результатами. Конечно, тогда он выглядел совсем не так, как на нынешних фото.

Вдохновленный своим успешным дебютом на одном из самых трудных любительских турниров Миллер вернулся в спортзал и приступил к тренировкам с удвоенным энтузиазмом. В результате в ноябре 2006 года на сцену в Майами взошел 119-килограммовый геркулес. При виде его громадных рук в 56 см и 95-сантиметровых квадрицепсов, не говоря уж об удачном сочетании размеров и эстетически приятных форм, стало понятно, что соревнования окончены; и не только в супертяжелом весе – все соревнования! Очень редко никому неизвестный атлет делает такое мощное заявление. Дезмонда Миллера немедленно объявили восходящей суперзвездой.

Что дальше?

Я не люблю делать прогнозы, но у меня было стойкое ощущение дежавю при просмотре фотографий победы Дезмонда, сделанных для MD Биллом Комстоком. Что-то подобное

XXIPOWER BCAA

sale@sportservice.ru

Powder (яблоко)
СВЕЖИЙ ВКУС !

опт: +7 (499) 968-6240

уже было на страницах нашего журнала. Потом я понял. Последние два года (когда мы понимали, что царствование Ронни не продлится вечно), многих авторитетных людей мы просили предположить, кто же займет его место на троне «Олимпии». Большинство из них называли всем известные имена Джея Катлера или Виктора Мартинеса, но некоторые высказывали мнение, что это будет человек, вышедший из ниоткуда, атлет, от которого никто пока ничего не ждет.

Во времена Дориана Йейтса большинство из нас считали, что освободившийся трон займут Флекс Уиллер или Кевин Леврон, или Шон Рэй, но мы все ошибались – статуэткой Сандова на несколько лет завладел не самый известный тогда атлет Ронни Коулмэн. Немногие из нас слышали о Дезмонде Миллере до тех пор, пока он не выиграл Nationals. Если он продолжит прогрессировать такими темпами (и сумеет дотянуть спину и плечи до уровня своих потрясающих квадрицепсов, бицепсов бедер и икр), то вполне сможет стать тем самым загадочным парнем, о котором мы говорили все это время. Так что, будем ждать!

Высокая оценка Флекса Уиллера

Флекс Уиллер не раздает комплименты направо и налево, наоборот, его критические оценки в статьях MD разозлили уже многих соревнующихся атлетов. Поэтому, когда он заявил, что считает Дезмонда Миллера бодибилдером, входящим в лучшую тройку чемпионов Nationals всех времен, то он именно это и имел в виду. А компания эта далеко не слабая! «Он уже просто громадный, но я вижу возможности построить еще больше мышц, не утратив при этом форму и линии, – заявил Уиллер. – У него просто адские ноги, наверное, лучшие в нашем спорте на данный момент, – ему просто нужно привести в соответствие с ними верх тела».

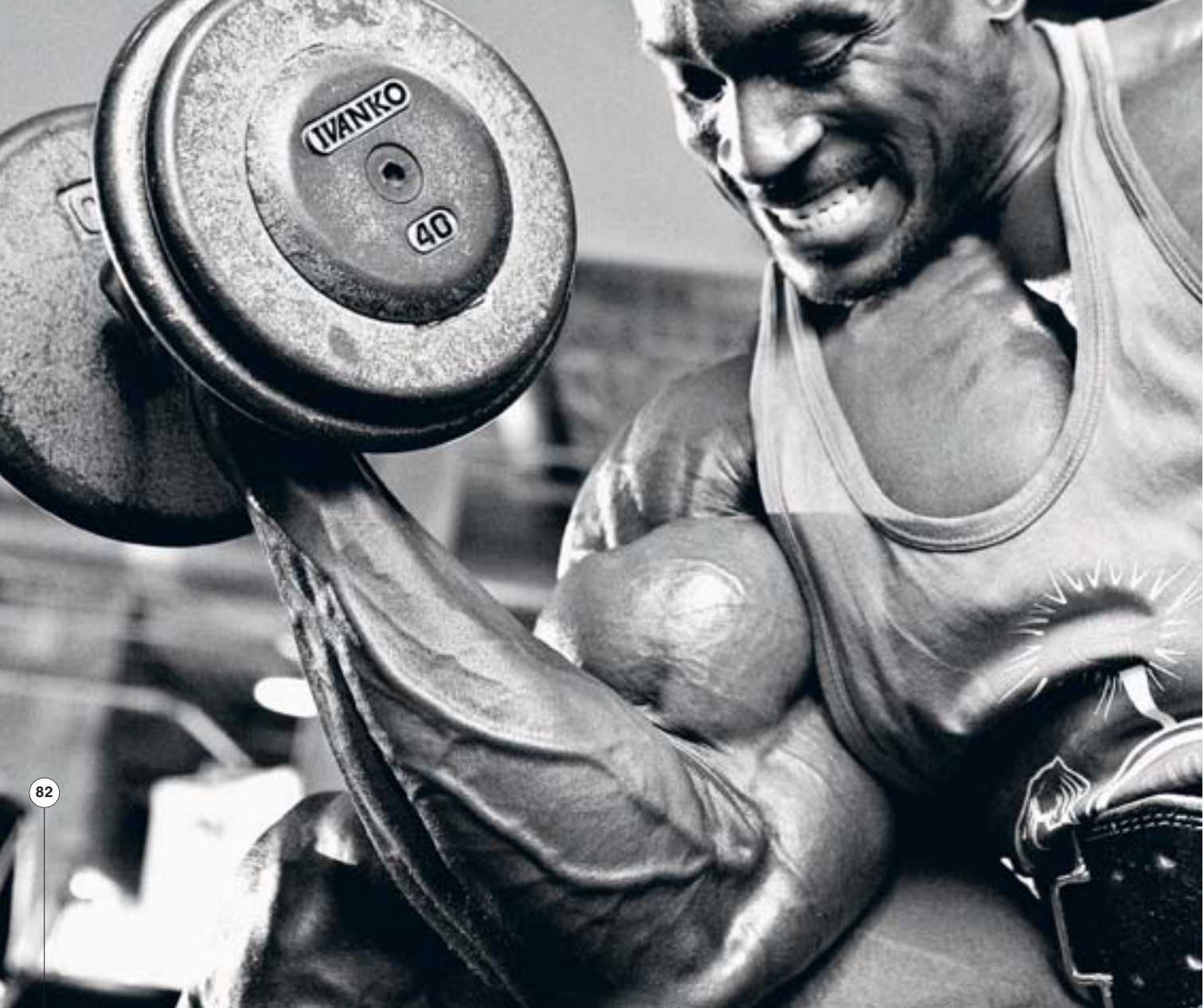
Дезмонд был польщен. «Это большая честь – услышать такую оценку от Флекса. Он очень поддержал меня. Флекс – это одна из легенд бодибилдинга, и я годами поражался его достижениям».

Чемпионы Nationals в общем зачете

1982	Ли Хэйни
1983	Боб Пэрис
1984	Майк Кристиан
1985	Фил Уильямс
1986	Гари Страйдом
1987	Шон Рэй
1988	Винс Тейлор
1989	Трой Зуколотто
1990	Алк Гурли
1991	Кевин Леврон
1992	Джон Шерман
1993	Майк Франсуа
1994	Пол Демэйо
1995	Дон Лонг
1996	Вилли Стейлинг
1997	Том Принс
1998	Джейсон Арнтц
1999	Аарон Мэдрон
2000	Виктор Мартинес
2001	Джонни О. Джексон
2002	Тони Фримэн
2003	Мэтт Дюваль
2004	Крис Кук
2005	Билл Уилмор
2006	Дезмонд Миллер.

Большой парень, большие веса

Даже при самой выгодной генетике невозможно построить такие размеры, как у Дезмонда Миллера, без тяжелой работы и больших весов. Возьмем для примера ноги. Основа их тренировки – приседания, и на обычной сессии он выполняет семь подходов этого упражнения. Миллер доходит до шести или семи дисков на каждой стороне грифа в 8–10 повторениях, но работа только начинается. «В конце я устанавливаю 185 кг и выполняю два сета из 20 повторений». И это не полуповторения, которые вы можете наблюдать в любом спортзале. «Я опускаюсь вниз до предела», – говорит он. Дезмонд выполняет мертвые тяги с тем же весом, с каким и приседает, а также работает с весом в 205 кг как в тягах штанги в наклоне, так и в жимах лежа в нескольких сетах из 10 повторений при своем межсезонном весе 135 кг. Так что, не стоит думать, что потрясающая фигура далась чемпиону легко. ***MD***



Упражнения Дезмонда Миллера

Спина
Тяги к груди на высоком блоке
Тяги штанги в наклоне
Мертвые тяги
Тяги к поясу на низком блоке.

Грудь
Жимы штанги на наклонной скамье
Жимы лежа
Разведения рук с гантелями лежа.

Плечи и трапеции
Жимы с груди и из–за головы
Подъемы рук в стороны стоя и в наклоне
Шраги со штангой.

Бицепсы
Сгибания рук со штангой
Сгибания рук с гантелями.

Трицепсы
Жимы вниз на высоком блоке
Французский жим лежа
Экстензии из–за головы на низком блоке.

Квадрицепсы
Приседания
Жимы ногами.

Бицепсы бедер
Сгибания ног лежа
Сгибания одной ноги стоя
Мертвые тяги с прямыми ногами.

Икры
Подъемы на носки стоя и сидя
Жимы носками в тренажере для жимов ногами.

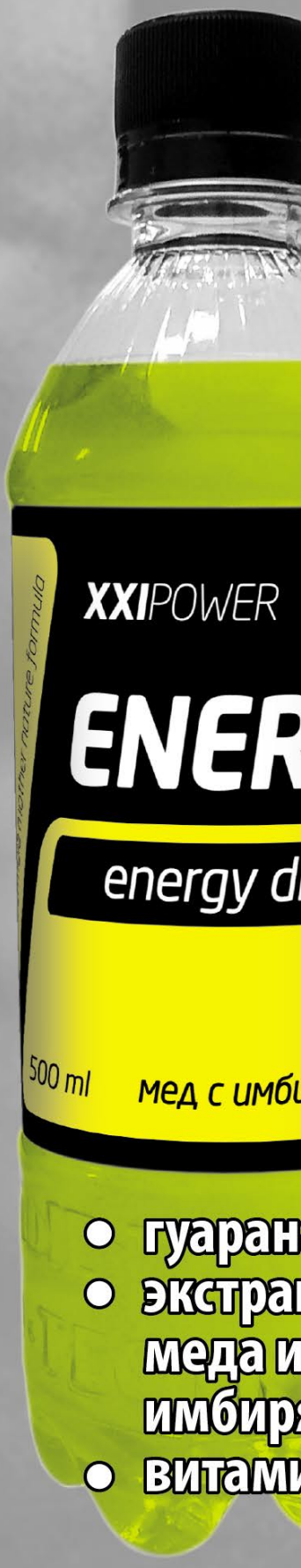
НАПИТКИ НА ЛЮБОЙ ВКУС

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

DASP

Отвечает Декстер Джексон

Декстер «Блэйд» Джексон (Dexter «The Blade» Jackson)

Ты не мог бы дать мне программу для плеч с акцентом на задние дельтоиды? Я заметил, что они у меня отстают.

Плечи – это область, требующая особого внимания, потому что она состоит из трех частей, и для стимуляции каждой нужны разные упражнения. Это единственный способ достичь полноценного развития плеч, иначе они будут выглядеть слаборазвитыми. Отстающие дельтоиды замаскировать невозможно. Я дам тебе программу с акцентом на задние головки дельтоидов, но не забывай и о двух других.

Если ты хочешь подтянуть отстающую мышечную группу (или часть какой-то мышцы), нагружай ее первой на тренировке, пока ты еще свеж и полон сил. Для задних дельтоидов это подъемы рук в стороны стоя в наклоне. Наклонись вперед, спину держи прямой, поднимай гантели в стороны и слегка назад. Не нужно поднимать руки вперед или строго в стороны, потому как это нагрузит передние и средние головки дельтоидов, но не стоит и далеко отводить их назад, превращая движение в гибрид упражнения для задних дельтоидов и широчайших мышц спины. Используй легкий вес и сконцентрируйся именно на работе задних пучков дельтоидов. В верхней точке старайся, чтобы мизинцы были выше других пальцев. Не стоит поднимать руки слишком высоко – это перенесет нагрузку на верхний отдел спины и ее середину. Выполняй 3–4 сета из 8–12 повторений.

Далее – средние головки дельтоидов. Здесь ничто не работает лучше, чем подъемы

Укрепляй

IM Joint Formula
(40 капсул)

MD Joint
(80 капсул)

sale@sportservice.ru

суставы!

IM Joint Formula
(100 капсул)

опт: +7 (499) 968-6240

рук в стороны. Для разнообразия можешь выполнять их стоя, сидя или одной рукой за раз. Ты можешь начинать движение от внешней стороны бедер, а не от передней, что сделает его более строгим, уменьшив возможности для читинга. Три сета из 8–12 повторений.

После изоляции средних и задних головок дельтоидов наступает черед тяжелой артиллерии – жимов над головой. Это базовое упражнение, и именно оно строит впечатляющую мышечную массу. Ты можешь двигать в нем громадный вес (в строгой форме) и нагружать всю область плеч. Передние головки дельтоидов будут получать наибольшую нагрузку, но и средним и задним тоже достанется. Поработают и верхние части трапеций и грудных мышц, особенно если ты жмешь с груди. Три сета из 8–10 повторений.

Теперь, после проработки плеч строителями массы пора снова обратиться к проблемной области – задним головкам дельтоидов. Мы нанесем им еще один удар при помощи разведений рук в тренажере «пек–дек». Садись лицом к тренажеру и разводи руки назад. Это почти то же самое, что подъемы рук с гантелями стоя в наклоне, но выполняется сидя. Я часто замечал, что ребята полностью распрямляют руки во время движения назад. Не нужно этого делать, если ты не собираешься устроить дополнительную тренировку своим трицепсам. Три–четыре сета из 8–12 повторений.

Подъемы рук в стороны стоя в наклоне 3–4Х8–12
Подъемы рук в стороны 3х8–12
Армейские жимы 3х8–10
Разведения рук в стороны в тренажере «пек–дек» 3–4х8–12.

Я раньше выполнял жимы лежа, но вынужден был перестать их делать из-за болей в плече. Последний год я делал жимы лежа на наклонной скамье и получил хорошие результаты, но недавно плечо вновь заболело. В моих тренировках ничего не изменилось, поэтому я думаю, что боли происходят из-за жимов на наклонной. Я прекратил их выполнять на несколько недель, и плечу стало лучше. Но как только я вернул жимы в программу – оно снова заболело. Если так будет продолжаться, у меня не останется ни одного упражнения для груди. Так на самом ли деле виноваты жимы на наклонной, или я делаю что-то неправильно?

Я знаю эту проблему. Ты, наверное, растянул плечевой сустав. А проблема заключается в книгах, написанных людьми, которые едва ли бывали в спортзале. Они советуют всем использовать полную амплитуду движений, опуская вес вниз как можно ниже, но они не понимают, что в этом кроется опасность. С жимами на наклонной как раз такая ситуация. Опускание грифа до касания груди в этом положении накладывает огромную нагрузку на плечевые суставы. Именно поэтому я предлагаю останавливаться за пять сантиметров до груди, если в плечах начинает чувствоваться дискомфорт. Я бы снизил веса и поработал бы легко несколько недель, пока плечо не восстановится. Если боли не уйдут, обращайся к врачу.

Я знаю, что для увеличения массы надо тренироваться тяжело, но все время читаю о профессионалах, которые выполняют много повторений. Какое число повторений оптимально для построения размеров?

Для оптимального развития мышечных волокон ты должен нагружать их в разных режимах. Просто двигать тяжелые веса – это не выход. Взгляни на пауэрлифтеров, и ты заметишь, что обычно они гораздо сильнее, чем выглядят. Это потому, что они тренируются в низком диапазоне повторений – от одного до пяти. Это идеально для мощности и силы. В этом диапазоне наибольшую роль играют быстросокращающиеся волокна. Кроме того, ты развиваешь нервные механизмы, повышая эффективность работы центральной нервной системы, но этого недостаточно для гипертрофии. Если же ты хочешь еще и увеличить мышечные волокна, придерживайся диапазона в 8–10 повторений. Лично я так и делаю. Я строю мощность и силу, одно–

Отвечает Декстер Джексон

временно стимулируя гипертрофию. Иногда я перехожу на высокоповторный тренинг, потому что считаю его полезным для повышения выносливости и увеличения объемов клеток.

Как все это реализовать в спортзале? Я предлагаю атаковать мышцы низкими, умеренными и высокими повторениями, но умеренное число повторений – это основа моих тренировок. Время от времени я обращаюсь к низкому числу повторений, когда хочу повысить свою мощность перед циклом работы на массу. Низкие повторения лучше всего выполнять в сложных упражнениях, таких как мертвые тяги, жимы лежа и другие. А иногда я перехожу на высокие повторения, которые усиливают капилляризацию и строят выносливость. В таких случаях отлично срабатывают изолирующие движения вроде сведений рук в кроссовере, выпрямлений рук назад стоя в наклоне и экстензий ног. Однако не стоит впадать в крайности. Большинство упражнений отлично срабатывают где-то посередине.

Каким образом можно охватить все это разом? Есть несколько способов. Ты можешь использовать все три режима на одной тренировке, начав с высокого числа повторений и постепенно опускаясь до низкого. Принцип пирамиды очень хорошо работает в этом случае. Можно применять циклы – несколько недель низкоповторного тренинга, затем несколько недель работы в умеренном числе повторений и, наконец, около недели высокоповторных тренировок. Высокие повторения с легкими весами дают твоим суставам шанс восстановиться после тяжелой работы предыдущих недель, однако, не увлекайся ими, иначе начнешь терять мышечную массу. Я применяю высокоповторный тренинг лишь время от времени, в качестве небольшого перерыва между тяжелыми циклами. Бодибилдинг – это не просто перетаскивание тяжелого железа, это использование тяжестей в качестве инструмента для построения фигуры. ***MD***

Советы профессионала

Чед Николс (Chad Nicholls)

Гуру соревновательной подготовки

В прошлом году я побывал на турнирах «Арнольд Классик» и на «Олимпии», трансформация твоего подопечного Виктора Мартинеса меня поразила! Что ты сделал с Виктором между этими двумя соревнованиями?

Примерно за три с половиной недели до «Арнольд Классик» Виктор позвонил мне, и мы начали работать вместе. У меня было мало времени, чтобы выяснить реакцию его организма на те или иные манипуляции, но уж если мы получили такие изменения, то каковы будут результаты, если я буду заниматься его соревновательной подготовкой с самого начала! Он выделяется на любом турнире, в котором участвует! Между «Арнольд Классик» и «Олимпией» у меня было все межсезонье, чтобы как следует изучить Виктора.

Кроме того, получив атлета в свое полное распоряжение, ты изучаешь еще и то, как он реагирует на межсезонную диету, какие комбинации продуктов помогают ему расти, на какие типы тренировочных программ он реагирует лучше всего. Такая информация очень полезна и позволяет создать более эффективную предсоревновательную программу. Поэтому в данном случае дело было даже не в каких-либо изменениях фигуры Виктора, а в наличии достаточного времени для совместной работы и поисков оптимальных комбинаций тренинга и диеты. Все это вместе позволило вывести Виктора на сцену «Олимпии» в наилучшей форме.

А еще я убедился, что Виктору можно доверять, – мне не пришлось беспокоиться о возможности нарушения им выработанных планов. Виктор очень дисциплинированный атлет, и к межсезонью он относится так же серьезно, как и к соревновательной подготовке. Это очень важно, потому что я знаю многих атлетов, которые вспоминают о дисциплине только в последний момент. Виктор понимает, что если он хочет стать Мистером Олимпия, то должен жить бодибилдингом (ведь это карьера), работать над этим каждый день – на диете ты или нет.

Впервые я видел Виктора одновременно и большим, и плотным. Я смотрел «Ночь Чемпионов», где он был в хорошей форме, но ему недоставало плотности и полноты мышц. В других случаях я видел его большим и полным, но с недостатком кондиции. На этой «Олимпии» мне даже показалось, что он возьмет корону! Что ты с ним такого сделал?

Виктор серьезно карабкается на вершину, и, я уверен, вскоре завладеет самым главным титулом в мире бодибилдинга. Он добился замечательного прогресса между «Арнольд Классик» и «Олимпией». У меня было время на то, чтобы разобраться с реакциями его организма на наши манипуляции. Раньше я видел, как он выходил на сцену в хорошей форме, но плоским; или полным, но без сепарации. При разработке программы для Виктора я это учел, разобравшись, как его организм реагирует на комбинации протеина и углеводов, как в межсезонье, так и перед соревнованиями.

Тренировочный и нутрициональный план Виктора привели его к солидным 128 кг. Мы смогли удержаться в этом весе, постепенно добавляя Виктору мышц. Специальный рацион позволял ему набирать вес и строить мышцы, оставаясь относительно поджарым. Если бы Виктор просто бросился набирать вес, не беспокоясь о его качестве, то во время диеты он потерял бы добрую долю своих размеров и полноты. Он мог бы войти в хорошую форму, но не показал бы той плотности и полноты мышц, которые мы увидели на «Олимпии».

Запланировав продуктивное межсезонье, и построив качественные размеры, Виктор во время диеты смог сохранить очень большой процент мышц.

Я поклонник бодибилдинга, и мне нравятся Джей Кат-

13

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

Советы профессионала

лер, Ронни Коулмэн и твой воспитанник Виктор Мартинес. Если кто-то и должен быть новым Мистером Олимпия, то это Виктор. Хотя я большой поклонник Джея Катлера, но он в последний раз не показал и доли своей наилучшей формы. Если судьи хотят получить нового Мистера Олимпия, то им нужно обратиться к эстетичности фигуры, а не просто наградить еще одного монстра массы. Что ты думаешь об этом? И каким будет следующий шаг Виктора?

Я согласен. Новым Мистером Олимпия должен быть Виктор. Конечно, я несколько необъективен, и мне хотелось бы, чтобы выиграл один из моих ребят, но Виктор действительно обладает той фигурой, которая нужна нашему спорту. У него есть все – хорошая мускулистость, фантастическая полнота мышц, объемные мышечные брюшки и замечательная кондиция. Хотя Виктору понадобится еще около пяти килограммов мышц, чтобы выступить против Джея Катлера в плане мускулистости, я не думаю, что публика разочаруется, если он получит звание Мистер Олимпия.

Следующая цель Виктора – это взять золото на «Арнольд Классик». Бой будет жарким не только потому, что форма Виктора будет еще лучшей, чем на «Олимпии», но и потому, что двукратный чемпион «Арнольд Классик» Декстер Джексон и голодный до побед новичок Фил Хит попытаются испытать доспехи Виктора на прочность.

Я никогда не был особым поклонником Мэлвина Энтони, но мое мнение о нем полностью изменилось, когда я увидел его на сцене «Олимпии» в прошлом году! Как ты сумел раскрыть его природный дар?

У Мэлвина замечательное телосложение, так что у меня была прекрасная база для работы. По типу фигуры он близок к Флексу Уиллеру, но с одним плюсом – у него более широкие плечи. С тех пор как я начал работать с ним во время подготовки к «Ночи Чемпионов», которую он выиграл, Мэлвин постоянно растет и становится лучше. Я сказал ему, что процесс улучшения фигуры будет длительным; возможно, пройдет года три, пока он дойдет до уровня, на котором станет одним из самых заметных атлетов IFBB.

С каждым выходом на сцену Мэлвин показывал все новые успехи, за одним исключением – при хорошей кондиции ему не хватало полноты и округлости мышц.

Первым пунктом нашего плана было довести вес до максимально возможного, при этом оставаясь относительно поджарым. Самым большим весом Мэлвина были 127 кг, и при этом он сохранял сепарацию, узкую талию и пресс. Это был его лучший вид в межсезонье и одновременно самый большой вес межсезонья, что и задало тон последующей соревновательной подготовке. Мэлвин мог есть больше, поскольку построил качественные мышцы, а я имел возможность манипулировать с его углеводами. У него была базовая диета с определенным уровнем углеводов, затем мы предприняли семидневный план, в ходе которого он принимал 100–200 г углеводов в день, варьируя их количество в этих пределах.

Советы профессионала

Организм Мэлвина среагировал на это чудесным образом. Я даже думаю, что это стало ключом ко всей его диете прошлого года. Раньше он не оставался таким поджарым в межсезонье, поэтому теперь я слегка повысил его кардионагрузки и снизил уровень углеводов до 100–125 г на более длительные периоды времени.

Благодаря этому, когда подошло время углеводной загрузки, Мэлвин был в своем самом тяжелом весе, но при этом поджарым, и мы смогли значительно поднять углеводы. Многие атлеты очень нервничают по поводу количества загружаемых углеводов, и тут дело в основном в психологии, поэтому я даже не говорил Мэлвину, сколько углеводов он принимает на самом деле. Раньше мне было трудно обеспечить полноту его мышц обычной углеводной загрузкой, на этот раз мы принимали около 1500–2000 калорий из углеводов! Риск был, но ведь это сработало! Мэлвин вышел на сцену поджарым и объемным.

Наконец, раньше мы слишком фокусировались на том, как будут выглядеть его ягодичные мышцы. В погоне за их прорисовкой мы принесли в жертву полноту мышц, и Мэлвин даже выглядел слегка плоским.

Для подготовки к нынешней «Олимпии» нам нужен был другой план. Жесткие ягодичные в будущем, но я знал, что на этот раз их прорисовка не будет гвоздем сезона. Поэтому я придумал следующее. Мэлвин был в отличной форме и с объемными мышцами перед тем, как выводить воду. Вместо того чтобы истощать его и выводить воду до кондиции, когда ягодичные мышцы приобретут прорисовку, я держал его полным и сухим, и вывел лишь часть воды, чтобы сделать ягодичные тугими, а все остальные мышечные группы оставить полными и округлыми. Изменения были очень заметными! Используя все это, Мэлвин остался объемным, тугим и в хорошей форме, и поэтому на сцене казался большим, чем в действительности. Думаю, у Мэлвина отличные перспективы.

Я поклонник Декстера Джексона. Побывав на «Олимпии», я увидел его на сцене вместе с Мэлвином Энтони, и мне даже показалось, что Мэлвин на этот раз победит его! Как ты думаешь, такое может произойти когда-нибудь? Что для этого нужно сделать?

Оба парня – феноменальные атлеты, и я с тобой согласен. В тот момент Декстер был не в лучшей форме, а Мэлвин – в полном порядке. Мэлвин был заметно больше Декстера и имел несколько пунктов, по которым превосходил его – лучшая сепарация ног, уже талия, шире плечи и так далее, список можно продолжить. Однако ягодицы его были не в лучшей форме, хотя Декстер тоже не показал былой кондиции. Я думаю, это и стало решающим фактором. К тому же, на второй день Декстер вышел на сцену процентов на 10–15 жестче, в то время как Мэлвин сохранил прежнюю кондицию.

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

Советы профессионала

Для того чтобы обойти Декстера, Мэлвину нужно поработать над ягодичными и бицепсами бедер, они должны стать жестче. Обычно такой вид приходит со временем, и у Мэлвина скоро все будет в порядке. Однако он уже в пятерке лучших бодибилдеров мира, что совсем не мало, и я им горжусь!

Я слежу за карьерой Мэлвина Энтони с самого начала. Как ты думаешь, сможет он выиграть «Арнольд Классик» в этом году? Я бы хотел, чтобы он оказался на шаг ближе к титулу «Мистер Олимпия»!

У Мэлвина есть все, чтобы выиграть «Арнольд Классик» в ближайшем будущем, но в последние пару лет он так много выступал, что ему пора отдохнуть, расслабиться и начать работать над продвижением своей фигуры на новый уровень. Это мы и планируем сделать. Мы пропустим «Арнольд Классик» и сфокусируемся на подготовке к «Олимпии», а затем выступим на следующем «Арнольд Классик».

Для каждого атлета рано или поздно наступает момент, когда ему нужен перерыв. Мы планируем довести вес Мэлвина до 125–127 кг, сохранять поджарый вид, но при этом добавлять мышцы, чтобы в ходе следующей предсоревновательной диеты он был больше, полнее и суше, а его ягодичные и бицепсы бедер стали ближе к нужной нам планке. ***MD***